„Mit Spiel und Spaß zum Erfolg“

Mit der heutigen Übung möchte ich gemeinsam mit euch unterschiedliche Flughöhen beim Chippen trainieren.

Das Schwierige bei der heutigen Übung liegt darin, dass ihr nur einen Schläger auswählen dürft und durch die Variation der Ballposition unterschiedliche Abflughöhen produzieren müsst.

Durch unterschiedliche Ballpositionen verändert sich der dynamische Loft im Treffmoment und der Ball kann unterschiedlich hoch von der Schlagfläche abfliegen. Wusstet ihr schon, dass der Loft zu ca. 75 % die Abflughöhe bestimmt!!! Viel Spaß beim Ausprobieren!

Leiter Chippen

Was wird benötigt?

- 1 Leiter
- Golfbälle
- Pitching Wedge oder Sand Wegde
- Golfballkartons (zur Not auch Dosen)

Ort der Übung

Garten

Aufbau der Übung

Positioniere eine Klappleiter im Garten. Auf jede Stufe wird dann eine Ballschachtel oder Ähnliches aufgestellt. Dein Abschlagspunkt ist ca. 6 Meter von der Leiter entfernt. Der Abstand kann aber auch gerne mit der Zeit erweitert werden.

Ziel der Übung

- Spaß haben
- „Im Schwung“ bleiben
- Chiptechnik trainieren
- Unterschiedliche Ballpositionen kennenlernen

Spielformen

1. Aufwärmen

Aufwärmprogramm für die Schultern

a. Schultern kreisen: Lass die Arme nach unten hängen und kreise deine Schultern vor- und rückwärts.
b. Schultern hoch und runter schieben: Ebenfalls mit hängenden Armen die Schultern hoch und wieder runter schieben.
c. Schulterblätter nach hinten drücken: Ein sehr angenehmes Gefühl ist es, die Schulterblätter richtig schön nach hinten zu drücken. Das dehnt ordentlich und mobilisiert die Schultern.

2. Ausführung

Nimm deinen ausgewählten Schläger und versuche mit der Chip-Bewegung die Kartons nacheinander zu treffen. Dabei fängst du mit einer Ballposition auf dem hinteren Fuß an und lässt den Ball bei jedem weiteren Chip weiter nach vorne im Stand wandern. Bei welcher Ballposition fliegt der Ball am höchsten bzw. am niedrigsten? Trefft ihr in einem Durchlauf alle vier Kartons?

Viel Spaß! Bleibt gesund!

Eure Trainerin Lara Lehnstaedt

0157 77 0 55 66 8

www.lara-golf.de