

# Trotz Corona fit in die Golfsaison

„Mit Spiel und Spaß zum Erfolg“

Durch gezielte Übungen „zu Hause“ verbesserst du dein Golfspiel auch außerhalb des Golfplatzes.

Heute zeige ich euch eine Übung, die eure Längen- und Richtungskontrolle verbessert.

Ein weiterer Fokus bei dieser Übung wird auf das lösungsorientierte Denken gelegt. Visualisiere dein gewünschtes Ziel und den Ball, der in die Spitze rollt. Vor dem Schlag darf das Ziel gerne laut ausgesprochen werden. Dies wird langfristig helfen, sich auf Aufgaben zu konzentrieren und alle Störfaktoren auszuschalten.

## Das „Ab in die Spitze“ Putten

### Was wird benötigt?

- 2 Eisen
- 4 Golfbälle
- Putter
- Puttmatte oder Teppich

### Ort der Übung

Garten oder in der Wohnung/Haus auf einer Puttmatte oder einem Teppich

### Aufbau der Übung

Bilde mit den beiden Eisen am Ende der Matte/Teppich als Ziel ein V. Der Startpunkt liegt auf der Matte/Teppich ca. 2 m vor dem V. Gerne kann die Entfernung während der Übung variiert werden.

### Ziel der Übung

- Spaß haben
- „Im Schwung“ bleiben
- Putttechnik trainieren
- Längen- und Richtungskontrolle verbessern

### Spielformen

#### 1. Aufwärmen

Nimm dir deine 4 Bälle und versuche sie mit der Hand in die Spitze zu rollen ohne dabei die Schläger zu berühren. Für die Aufgabe müssen beide Hände benutzt werden, damit auch die schwächere Hand geschult wird.

## 2. Ausführung

Mit dem Putter werden die Golfbälle in die Spitze gespielt, ohne dabei die Schläger zu berühren. Sie müssen am Ende des Vs zur Ruhe kommen. Interessant ist diese Übung auch mit geschlossenen Augen.

Wie gut kannst du mit geschlossenen Augen in die Spitze putten?

Viel Spaß! Bleibt gesund!

Eure Trainerin Lara Lehnstaedt

0157 77 0 55 66 8

[www.lara-golf.de](http://www.lara-golf.de)

