

Im heutigen Thema geht es um die koordinative Fähigkeit beim Chippen.

Eine gut ausgebildete Koordination erleichtert dem peripheren und zentralen Nervensystem und der Skelettmuskulatur das Zusammenwirken der Sinne. Sie sorgt dafür, dass wir komplexe Bewegungsmuster und Bewegungen wie zum Beispiel den Golfschlag optimal ausführen können. Diese koordinativen Fähigkeiten lassen sich in jedem Alter trainieren.

In meiner Übung steht die Umstellungsfähigkeit im Fokus. Diese sorgt dafür, dass sich der Golfer schnell an die veränderten Umgebungsbedingungen anpassen kann. Dafür braucht es eine gute Wahrnehmung der veränderten Situation und ein ausreichendes Bewegungsrepertoire, um sich zweckmäßig anzupassen.

## Das bunte Handtuch Chippen

### Was wird benötigt?

- 3 unterschiedlich farbige Handtücher (Größe Geschirrhandtuch)
- 9 Golfbälle
- SW, PW, Eisen 8

### Ort der Übung

Garten

### Aufbau der Übung

Lege einen Abschlagspunkt im Garten fest. Die Handtücher sollen nun in unterschiedlichen Entfernungen platziert werden. Das erste Handtuch liegt 2 Meter, das Nächste 4 Meter und das letzte Handtuch 6 Meter vom Abschlagspunkt entfernt.

### Ziel der Übung

- Spaß haben
- „Im Schwung“ bleiben
- Chiptechnik trainieren
- Umstellungsfähigkeit verbessern

### Spielformen

#### 1. Aufwärmen

Nimm die 9 Bälle in die Hand und versuche diese durch werfen auf dem ersten Handtuch aufkommen zu lassen. Versuche es nun auch mit den zwei nächsten Entfernungen. Der Durchgang wird zweimal ausgeführt. Im ersten Durchgang wird von unten geworfen und im zweiten Durchgang von oben.

Wie viele Bälle haben getroffen?

## 2. Einspielen

Es wird nun mit jedem Eisen versucht, alle 9 Bälle auf den Handtüchern aufkommen zu lassen. Fange mit dem SW an und versuche die ersten 9 Bälle auf dem ersten Handtuch landen zu lassen. Danach wird das zweite und dritte Handtuch angespielt. Im Anschluss versuchst du es nun auch mit den anderen Schlägern.

## 3. Umstellungsfähigkeit trainieren

Versuche nun im Wechsel die Handtücher mit unterschiedlichen Schlägern anzuspielen. Pro Handtuch hast du einen Versuch. Bei dieser Trainingsform steht das variable Training im Fokus, sodass sich das zentrale Nervensystem und die Skelettmuskulatur immer auf neue Bedingungen einlassen müssen.

Ein Durchgang könnte wie folgt aussehen:

1. SW auf das erste Handtuch
2. SW auf das zweite Handtuch
3. SW auf das dritte Handtuch

Dann das gleiche mit den anderen Schlägern

! Sehr schwer!

Oder vermische die unterschiedlichen Schläger mit den unterschiedlichen Entfernungen

1. SW auf das erste Handtuch
2. E8 auf das zweite Handtuch
3. PW auf das letzte Handtuch

...

Viel Spaß! Bleibt gesund!

Eure Trainerin Lara Lehnstaedt

0157 77 0 55 66 8

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

