

# 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.

Längenkontrolle und Richtungskontrolle in einer Übung! Doch was ist wichtiger beim Putten? Länge... oder Richtung...?

Natürlich sind beim Putten beide Faktoren wichtig und sollten trainiert werden. Doch beachte, dass die höheren Scores nicht durch verfehlte kurze Putts entstehen, sondern durch Putts aus längerer Distanz, die nicht nah genug am Loch zur Ruhe kommen.

Somit solltest du deinen Trainingsfokus zu 65% auf die längeren Putts legen.

## Das Bierdeckel Putten

### Was wird benötigt?

- 5 Bierdeckel
- 3 Golfbälle
- Putter
- Puttmatte oder langen Teppich
- Bunte Stifte

### Ort der Übung

Garten oder in der Wohnung

### Aufbau der Übung

Schreibe die Zahlen von 1 bis 5 groß auf deine Bierdeckel. Die Bierdeckel werden auf unterschiedliche Distanzen gelegt. Nummer eins liegt am nächsten vom Startpunkt entfernt und Nummer 5 liegt am weitesten weg.

### Ziel der Übung

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

## Spielformen

### 1. Ausführung

Nimm nun deinen Putter zur Hand und versuche die Golfbälle zu den Bierdeckeln zu putten. Du erhältst dann einen Punkt, wenn a) der Ball den Bierdeckel trifft und b) der Ball danach nicht von der Puttmatte oder dem Teppich hinunterrollt. Wie viele Punkte schafft ihr mit jeweils drei Putts auf die unterschiedlichen Ziele? Zu zweit macht es besonders viel Spaß!



Viel Spaß! Bleibt gesund!

Eure Trainerin Lara Lehnstaedt

0157 77 0 55 66 8

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