

Golf – Aufwärmen: Rette den Schläger

Während dieser Übung stehen Golfschläger aufrecht am Boden. Die Lernenden versuchen, sie vor dem Umfallen zu retten.

Ziele: Koordination, Reaktion, Balance, Orientierung, Auge-Hand-Koordination.

Vorbereitungszeit : 5 Minuten.



Die Jugendlichen stehen in einem Kreis. Jeder hält einen aufrecht stehenden Schläger vor sich. Auf ein Kommando hin verschieben sich alle Jugendlichen in die gleiche Richtung und versuchen, den Golfschläger der Nachbarin zu «retten».

Variationen

- Jeder Jugendliche hat 5 oder mehr Leben.
- Kann man den Schläger nicht retten, muss man eine kleine Runde rennen.
- Stafette.
- Gruppenwettkampf, zwei Teams gegeneinander.
- Alleine spielen. Versuchen, sich um die eigene Achse zu drehen.

Material: Golfschläger.

Glossar: [Die gebräuchlichsten Ausdrücke im Golf](#) (pdf)

Quelle: David Chazeau, Pro Swiss PGA, J+S-Experte Golf, EliteTrainer Swiss Olympic – Marcel Meier,
J+S-Fachleiter Golf, Ausbildungsverantwortlicher ASG



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO