

Golf – Aufwärmen: Baseball

In dieser Übung spielen die Lernenden wiederum ein grosses Spiel: Auf der Basis eines Baseball-Spiels trainieren sie Auge-Hand-Koordination sowie die Orientierung.



Ziele: Auge-Hand-Koordination, Orientierung, Team Spirit.

Vorbereitungszeit : 5 Minuten.

Team A spielt gegen Team B. B verteidigt ein Feld, in dessen Ecken vier Matten oder Ringe liegen. Ein Spieler von Team A wirft den Ball ins Innenfeld und läuft los. Er versucht, so weit wie möglich den Matten/Ringen entlang zu laufen, respektive auf einer Matte anzuhalten.

Team B versucht gleichzeitig, den Ball so schnell wie möglich in ein beim Startpunkt positioniertes Gefäss zu befördern. Gelingt ihr dies, während dem der Spieler noch am Laufen ist, ist dieser «verbrannt». Die Mannschaften tauschen die Rollen entweder nach einer vorgegebenen Zeitspanne oder wenn eine bestimmte Zahl Spieler «verbrannt» ist oder die angreifende Mannschaft keine Werfer mehr aufbringen kann.

Variationen

- Grösse des Spielfeldes.
- Art des Balls, keine normalen Golfbälle verwenden.
- Mit einem Golfschläger einen «Softball» ins Spiel bringen, Sicherheit beachten!

Bälle: Golfbälle werden ausschliesslich auf Golfplätzen verwendet. Ausserhalb von offiziellen Golfanlagen (Spielwiese, Nahe bei Gebäuden, etc.) dürfen die Übungen aus diesem Monatsthema nur mit weichen Bällen (Almostball) oder mit Schaumstoff-Bällen, Tennis-Bällen etc. durchgeführt werden.

Material: Bälle, Golfschläger, Markierkegel, Hütchen

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