

Golf – Einlochen: Feeling I

In dieser Übung lernen die Kinder auf unterschiedliche Weise einzulochen. Sie entwickeln ein Gefühl für die Puttbewegung.



Ziele: Distanzgefühl, Gefühl und Rhythmus, Nichtwiederholbarkeit.

Vorbereitungszeit : 5 Minuten.

Einen 2-m-Putt wählen. Diesen nur mit der linken, der rechten Hand oder mit verbundenen Augen spielen. Einen Taktmesser für den Rhythmus einsetzen. Das so entwickelte Gefühl in die Puttbewegung einbauen.

Variationen

- Je 3 bis 5 Bälle.
- 5 Bälle pro Übung, gefolgt von 5 normal gespielten Bällen.
- Auch längere Putts wählen, z.B. 4 m.
- Nach einem mit geschlossenen Augen gespielten Putt sagen, ob er zu kurz oder zu lange war.

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: Tees, Augenbinde, Taktmesser, Golfbälle

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