

# Golf – Einlochen: Kompass

In dieser Übung erfahren die Lernenden, wie sich das Pendel und der Weg des Schlägers je nach Dosierung und Ausrichtung verändert.



**Ziele:** Ausrichtung, Pendel und Weg des Schlägerkopfs, Nichtwiederholbarkeit, Selbsterfahrung.

**Vorbereitungszeit:** 3 Minuten.

12 oder 16 Tees/Hütchen in Form eines Sterns in verschiedenen Abständen um das Loch stecken (50 cm, 1, 1.5 und 2 m). Die Bälle in vorgegebener Reihenfolge einlochen.

## Variationen

- Zuerst nur die innersten 4 Bälle einlochen (50 cm), dann jene in 1 m Entfernung usw..
- Um die Schwierigkeit zu erhöhen, die 4 Bälle im ersten Kreis nacheinander einlochen, bevor man weiterspielt.
- Als Test: 1 Ball pro Tee spielen. Wer locht die meisten Bälle ein?
- Als Wettkampf zu zweit: Wer gewinnt?
- Mindestens 2 Bälle hintereinander einlochen, bevor man zur nächsten Distanz geht.

**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:** Golfbälle, Tees oder 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**