

Golf – Einlochen: Olympia Putten

Eine Vorbereitung auf das Putten. Die Lernenden müssen Bälle möglichst präzise in ausgelegte Ringe platzieren.



Ziele: Ausrichtung, Distanzgefühl, Gefühl und Rhythmus, Green lesen und Visualisierung, Nichtwiederholbarkeit, Selbstvertrauen.

Vorbereitungszeit: 5 Minuten.

In unterschiedlichen Distanzen (4 bis 12 m) 5 Kreise mit einem Durchmesser von 1 Meter markieren. Möglichst viele Bälle in die Kreise spielen.

Variationen

- In jede Zone 3 oder 5 Bälle spielen. Wer schafft die meisten Treffer?
- Mit unterschiedlichen Bällen.
- Mit einer Ausrichtungshilfe: z.B. 2 Schläger/Stäbe hinlegen oder mit Kreide Leitersprossen zeichnen.
- Mit geschlossenen Augen (auch durch den Partner gesteuert).
- Einhändig.
- Eine Distanz bestimmen und möglichst viele Putts nacheinander spielen.
- Als Teamwettkampf.

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, Schnur mit Karabiner, Kreide, Hütchen, 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