

# Golf – Einlochen: Rollmops

In dieser Übung zu zweit versuchen die Spielenden möglichst viele Bälle in die gegnerische Spielhälfte zu bringen.



**Ziele:** Ausrichtung, Pendel und Weg des Schlägerkopfes, Nichtwiederholbarkeit, Selbstvertrauen.

**Vorbereitungszeit:** 2 Minuten.

Zwei Spieler stehen hinter zwei definierten Linien und spielen gegeneinander. In ihrer Mitte liegt ein grösserer Ball. Ziel ist es, diesen mittels Putts hinter die gegnerische Linie zu befördern. Es wird abwechselungsweise gespielt.

## Variationen

- Mit der Hand Softbälle gegen den grossen Ball werfen, um ihn zu treffen.
- Als Team den Ball über eine gewisse Distanz befördern.
- Alleine einen grösseren Ball mittels Putts bewegen.
- Mit unterschiedlichen Bällen spielen.

**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:** Hütchen, einen grösseren Ball, 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**