Golf – Ball auf das Green: Landezone und Schlägerwahl

In dieser Übung trainieren die Lernenden einen gezielten Schlag in einen definierte Landezone. Zuerst von Hand, danach mit unterschiedlichen Schlägern.

Ziele: Ballkontakt, Landezone, Flugbahn, Distanzkontrolle, Variation und Adaptation, Selbstvertrauen.

Vorbereitungszeit : 5 Minuten.

Eine Landezone bestimmen und via dieser definierte Zielzonen erreichen. Zuerst Bälle werfen, anschliessend sollen die Kinder und Jugendlichen mit unterschiedlichen Schlägern experimentieren. Die Kinder und Jugendlichen erkennen somit die geeigneten Flugbahnen für entsprechende Situationen.

Variationen

- Über Hindernisse oder unter Hindernissen durchspielen.

- Unterschiedliche Distanzen.

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: Markierkegel, Stäbe, Markierband, Tuch, Golfbälle, Kreide, Schnur mit Karabiner

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