

Golf – Ball auf das Green: Schiessbude

Auf unterschiedlich weit entfernte Ziele sollen Bälle auf einer möglichst flachen Zone neben dem Pitching green geworfen oder geschlagen werden.



Ziele: Flugbahn, Distanzkontrolle, Variation und Adaptation, Nichtwiederholbarkeit, Selbstvertrauen.

Vorbereitungszeit: 3 Minuten.

Eine flache Zone auf der Driving Range oder neben dem Pitching Green wählen. 5 Ziele in unterschiedlichen Distanzen aufstellen (5 bis 20 m). Zuerst einen Ball werfen und dann einen Ball mit dem Golfschläger spielen. Sicherheit beachten!

Variationen

- 3 Bälle pro Ziel. Wer hat am meisten Treffer?
- Unterschiedlich grosse Ziele.
- Mit unterschiedlichen Bällen.
- Mit Zählen.
- 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: Hütchen, Golfbälle, verschiedene Ziele, z.B. Regenschirm.

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