

# Golf – Ball auf das Green: Balance und Rotation

Während dieser Übung lernen die Jugendlichen mit dem Schwung zu spielen. Sie entwickeln ein Gefühl für Balance und Koordination.

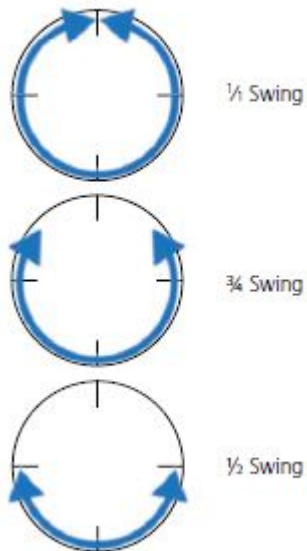


**Ziele:** Balance, Variation und Adaptation, Routine, Koordination, Selbstvertrauen.

**Vorbereitungszeit:** 2 Minuten.

Einen grösseren Ball (z.B. Fussball) zum Partner werfen. Anschliessend einen Golfball mit dem gleichen Bewegungsmuster mit einem  $\frac{1}{2}$  oder  $\frac{3}{4}$  Schwung (siehe Bild) spielen. Sicherheit beachten!

## Die drei verschiedenen Swings



## Variationen

- Den Golfball vom Tee spielen.
- Unterschiedlich schwere Bälle werfen.

- Unterschiedliche Distanzen vorsehen.
- Mit unterschiedlichen Schlägern 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, Tees, unterschiedlich grosse und schwere Bälle, 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**