Golf – Ball auf das Green: Touch

Der Ball wird in dieser Übung auf unterschiedliche Weise geschlagen. Die Lernenden entwickeln ein Gefühl für Balance und für den Ballkontakt.

Ziele: Balance, Ballkontakt, Gefühl und Rhythmus, Variation und Adaptation, Kreativität, Koordination, Selbstvertrauen.

Vorbereitungszeit: 2 Minuten.

Auf unterschiedliche Arten spielen. Sicherheit beachten!

Variationen

- Ziele vorsehen.
- Über Hindernisse oder unter Hindernissen durchspielen.
- 5 Bälle pro Übung, gefolgt von 5 normal geschlagenen Bällen.
- Mit unterschiedlichen Bällen.

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

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