

Golf – Annähern: Hürde

Während dieser Übung benutzen die Lernenden verschiedene Eisen und versuchen, den Ball unter einer Stange hindurch zu rollen und dabei ein Ziel anzunähern.



Ziele: Landezone, Flugbahn, Schlägerwahl, Variation und Adaptation.

Vorbereitungszeit: 10 Minuten.



Vier 2 m breite Zonen markieren (in 4, 6, 8, 10, und 12 m Entfernung). Die Schaumgummistange auf der Höhe der Landezone platzieren (in 50 cm Höhe). PW, Eisen 9, 8, 7 und 6 wählen.

Zuerst einen Ball von Hand unter der Stange hindurch in jede Zone rollen. Die Übung mit den Schlägern wiederholen, dabei einen Schläger pro Zone benutzen.

Variationen

- Als Wettkampf.
- Mit Würfeln.

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: Tees, Kreide, Schnur oder Schaumgummistange, Stäbe, Hütchen, Würfel, 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