

Golf – Ball auf das Grün: Über den Fluss

Mit ersten langen Schläge erfahren die Lernenden mehr über Flugbahn und Ballverhalten in der Luft.



Ziele: Ballkontakt, Landezone, Flugbahn, Distanzkontrolle, Selbstvertrauen.

Vorbereitungszeit: 5 Minuten.

Mit Hütchen einen «Fluss» markieren. Über den «Fluss» in eine bestimmte Zone spielen.

Variationen

- Unterschiedlich breiter «Fluss».
- Unterschiedlich grosse Zonen.
- Mit unterschiedlichen Bällen.
- Zuerst einen Ball werfen und dann einen Ball mit dem Golfschläger 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, 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