

# Golf – Spielformen: Ein Golfloch bauen und dann spielen

Die Lernenden bauen sich selber ein Loch und spielen alleine oder als Team darauf. Sie können auch Hindernisse einbauen.



**Ziele:** Ausrichtung, Distanzgefühl, Nichtwiederholbarkeit, Golfregeln.

**Vorbereitungszeit :** 15 Minuten.

Ein Loch mit Hütchen oder Schnur markieren. Je nach Niveau Dogleg, Hindernisse, Break usw. einbauen.

## Variation

Als Zweierteam: Abwechslungsweise putten, bis der Ball im Ziel ist.

**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, Schnur, Kreide, Hütchen, Frisbee, 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**