



SCHRITT 1

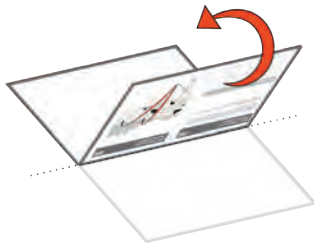
Drucke die Übung auf ein Blatt A4 Papier aus.

Achte dabei darauf, dass die Übungs-PDF dabei nicht auf die Dokumentgröße skaliert wird, sondern in Originalgröße (100%) ausgedruckt wird. Das kannst du über die Druckeinstellungen deines PDF-Readers regeln.



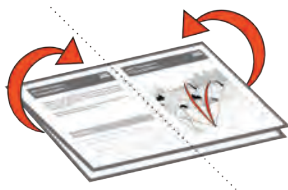
SCHRITT 2

Drehe das fertig ausgedruckte Blatt um, sodass die bedruckte Seite nach unten gerichtet ist.



SCHRITT 3

Falte das Blatt horizontal in der Mitte, so dass die gegenüberliegenden Ecken genau übereinander liegen.



SCHRITT 4

Die Illustration der Übung soll auf der Innenseite sein, klappe das Blatt also vertikal in der Mitte. Die gegenüberliegenden Ecken sollten wieder genau übereinander liegen.



SCHRITT 5

Dein Golf Routines Übungsblatt ist fertig gefaltet, wenn das Cover auf der Außenseite ist.

Dieses praktische Format lässt sich ganz einfach verstauen und auf dem Platz ansehen.

EINHEIT 1

- Übung 001** Putt – Kurze Putts
- Übung 002** Chip – Flug-Roll-Verhalten
- Übung 003** Chip – Flug-Roll-Distanz dokumentieren
- Übung 004** Drive – 50% reichen vollkommen
- Übung 005** Taktik – Nur Golf im Kopf

EINHEIT 2

- Übung 006** Pitch – Längenkontrolle
- Übung 007** Mittlere & kurze Eisen – Grüntreffer
- Übung 008** Lange Eisen & Hybrid – vom Fairway
- Übung 009** Fairwaybunkerschlag – das richtige Set-Up
- Übung 010** Unangenehme Situationen – der Wadenbeisser-Putt

EINHEIT 3

- Übung 011** Putt – Lange Putts
- Übung 012** Pitch – der Standard-Pitch
- Übung 013** Fairwaybunkerschlag – finde dich mit der Lage ab
- Übung 014** Unangenehme Situationen – Kopfsache
- Übung 015** Taktik – Taktiksimulation auf Driving Range

EINHEIT 4

- Übung 016** Chip – Chippen aus untersch. Lagen
- Übung 017** Bunker – Einführung ins Bunkerspiel
- Übung 018** Bunker – Rauskommen steht an 1. Stelle
- Übung 019** Drive – Korridor treffen
- Übung 020** Taktik – Better Safe than Sorry I

EINHEIT 5

- Übung 021** Putt – Längenkontrolle
- Übung 022** Chip – fortgeschr. Taktik beim Chippen
- Übung 023** Lange Eisen & Hybrid – vom Semi-Rough
- Übung 024** Unangenehme Situationen – Hindernisse ausblenden
- Übung 025** Taktik – Taktik im Spiel

EINHEIT 6

- Übung 026** Pitch – Pitch über den Bunker I
- Übung 027** Pitch – Pitch über den Bunker II
- Übung 028** Fairwaybunkerschlag – Bunkerschläge der mittleren Länge
- Übung 029** Taktik – better Safe than Sorry II
- Übung 030** Rettungsschläge – aus dem Rough
- Übung 031** Der Schlag vor Publikum

EINHEIT 7

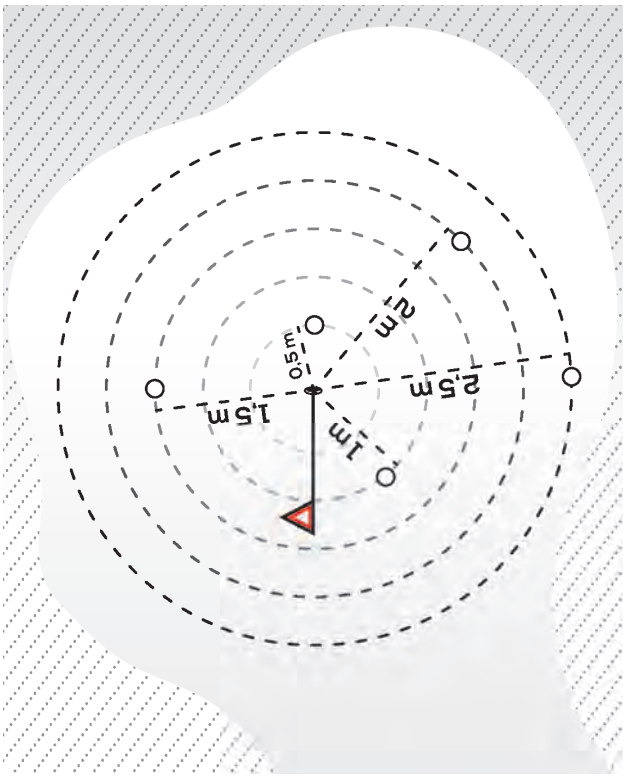
- Übung 032** Bunker – Zieltreffer
- Übung 033** Lange Eisen & Hybrid – in Hanglagen
- Übung 034** Drive – arbeiten mit Zwischenzielen
- Übung 035** Taktik – Abschlag vom Tee

EINHEIT 8

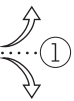
- Übung 036** Putt – das Putting-Grün neu entdecken
- Übung 037** Bunker – Zieltreffer II
- Übung 038** Drive – Kurven schlagen
- Übung 039** Unangenehme Situationen – Der „falsche“ Schläger
- Übung 040** Taktik – Taktik bei Annäherung

EINHEIT 9

- Übung 041** Mittlere & kurze Eisen – Par-3 Simulation
- Übung 042** Fairwaybunkerschlag – Treffmoment
- Übung 043** Unangenehme Situationen – der Schlag vor Publikum
- Übung 044** Taktik – taktisches Putten



KURZE PUTTS
Golf Routines



ERGEBNISINTERPRETATION
Golf Routines

Nimm dir zum Ziel, mindestens die Anzahl der Putts einzulochen, die für deine Handicap-Klasse vorgesehen sind. Bestenfalls putttest du besser als dein Handicap.

Alternative: Tritt in dieser Übung gegen einen Trainingspartner an und miss dich mit ihm. Das erweckt oftmals Ehrgeiz und erhöht die Konzentration.

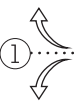
HCP	Anzahl der eingelochten Putts
28 - 36	< 8
20 - 27	8 - 11
13 - 19	12 - 14
5 - 12	15 - 17
< 4	18 oder mehr

NOTIZEN

	0,5m	1m	1,5m	2m	2,5m	Summe
Runde 1	/4	/4	/4	/4	/4	/20
Anzahl Treffer						Anzahl Treffer
Runde 2	/4	/4	/4	/4	/4	/20
Anzahl Treffer						Anzahl Treffer
Runde 3	/4	/4	/4	/4	/4	/20
Anzahl Treffer						Anzahl Treffer

Führe je Distanz vier Putts von jeweils unterschiedlichen Positionen aus, sodass du niemals denselben Putt spielst und dich nicht an einen Putt gewöhnen kannst. Suche dir ein Loch mit wenig Break aus und notiere, wie viele Putts du pro Distanz eingelocht hast. Trage die Anzahl deiner Treffer in die untenstehende Tabelle ein. Wiederhole diese Übung drei Mal.

KURZE PUTTS
Golf Routines



ÜBUNG 001
Golf Routines

Golf Routines

PUTTEN
KURZE PUTTS

NOTIZEN



Spiele mit **drei verschiedenen Schlägern**, die du am häufigsten zum Chippen verwendest (z.B. in der Reihenfolge Eisen 7, 9 und Sandwedge), von der gleichen Stelle auf ein ausgewähltes Ziel.

Dabei lernst du das Flug-Roll-Verhalten beim Chippen kennen: Beobachte dabei, wie der Ball fliegt und wie weit er ausrollt.

Durch diese Übung bekommst du ein gutes Gefühl für deine Schläger und dafür, welchen Schläger du in welcher Spielsituation verwenden kannst.

FLUG-ROLL- VERHALTEN



ÜBUNG 002

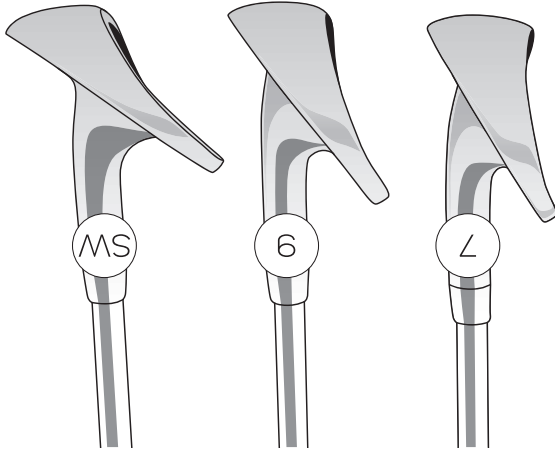
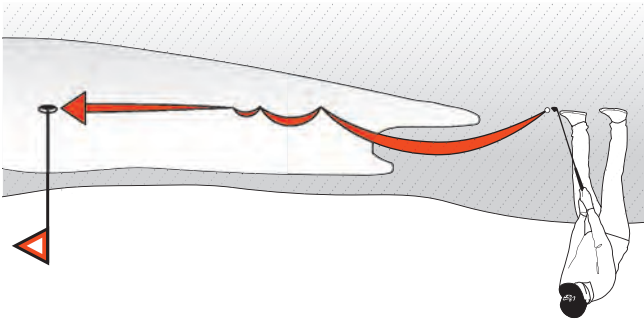


Golf Routines

CHIP

FLUG-ROLL-VERHALTEN

NOTIZEN



FLUG-ROLL- VERHALTEN



ERGEBNISINTERPRETATION



Je niedriger die Loftzahl des Schlägers ist, desto weniger fliegt der Ball im Verhältnis zum Rollverhalten.

Je mehr Grün zwischen dir und der Fahne liegt, desto niedriger sollte der Schläger sein (z.B. Eisen 7), den du verwendest.

Beende die Übung, wenn du das Flug-Roll-Verhalten deiner Schläger beim Chippen einschätzen kannst.

NOTIZEN

NOTIZEN

Verwende die **drei Schläger**, mit denen du am häufigsten chipst und schlage **mit jedem Schläger drei Bälle** auf ein Übungsgrün, beobachte das Flug-Roll-Verhalten und wie nah die alle beieinander liegen bleiben.
 Sobald du ein Gefühl dafür entwickelt hast, versuche die Bälle **innerhalb eines Radius von 1 bis 2 m** zu platzieren.
 Wiederhole die Übung, bis sich alle Bälle in diesem Radius befinden.

FLUG-ROLL-DISTANZ DOKUMENTIEREN



ÜBUNG 003

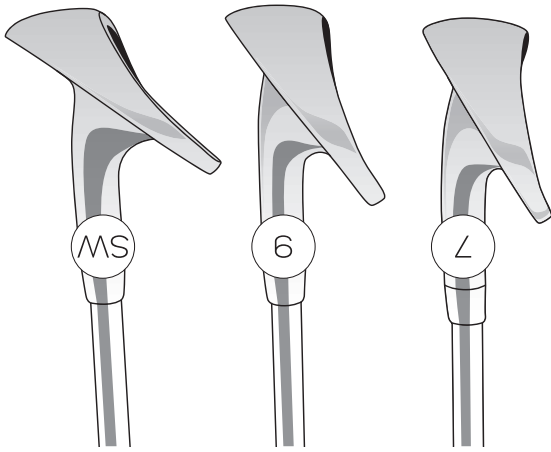
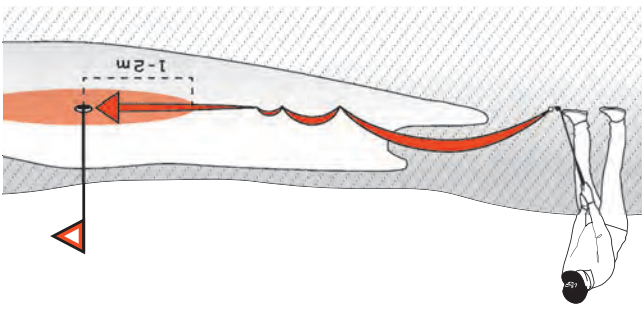


Golf Routines

CHIP

FLUG-ROLL-DISTANZ DOKUMENTIEREN

NOTIZEN



FLUG-ROLL-DISTANZ DOKUMENTIEREN



ERGEBNISINTERPRETATION

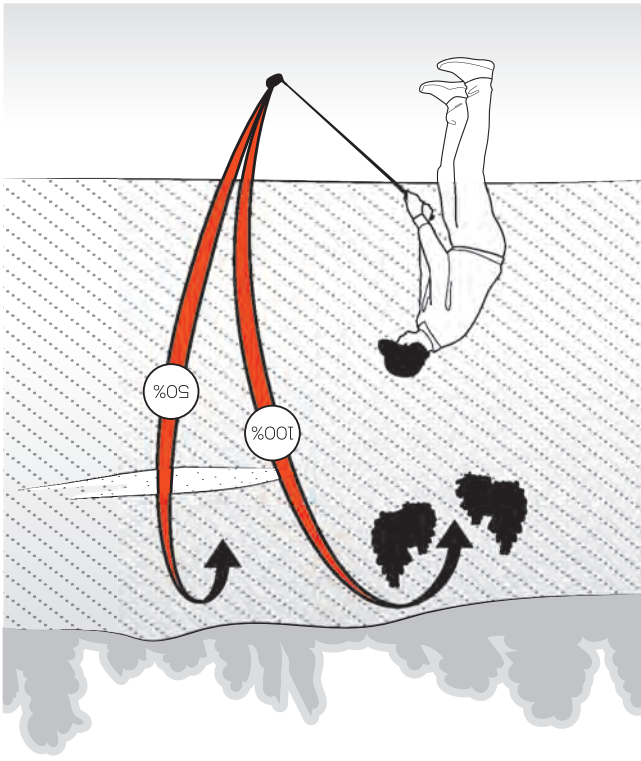


- Das Eisen 7 sollte etwa ein Flug-Roll Verhalten von 1/4 Flug zu 3/4 Roll haben
- Das Eisen 9 sollte etwa ein Flug-Roll Verhalten von 1/3 Flug zu 2/3 Roll haben
- Das Sandwedge sollte etwa ein Flug-Roll Verhalten von 1/2 Flug zu 1/2 Roll haben

	SW	Eisen 9	Eisen 7
Flugdistanz	_____ m	_____ m	_____ m
Rolldistanz	_____ m	_____ m	_____ m
Zielradius getroffen	○○○	○○○	○○○
		<input checked="" type="checkbox"/> Ja	<input checked="" type="checkbox"/> Nein

	SW	Eisen 9	Eisen 7
Flugdistanz	_____ m	_____ m	_____ m
Rolldistanz	_____ m	_____ m	_____ m
Zielradius getroffen	○○○	○○○	○○○





50 % REICHEN VOLLKOMMEN
 Golf Routines



ERGEBNISINTERPRETATION
 Golf Routines

Viele Golfer glauben, eine 50%-ige Schwungkraft bedeutet, einfach „locker zu lassen“ – dies führt aber oft zu einem instabilen Schwung. Das Ergebnis sind Bälle, die nicht im Ziel landen.

Achte darauf, dass Deine Schwungbewegung kompakt bleibt und du dein anvisiertes Ziel triffst. Beende die Übung erst, wenn du das Gefühl hast, eine rhythmische, ruhige Bewegung durchzuführen.

NOTIZEN

NOTIZEN

Versuche auf der Driving Range, den Ball bewusst 50% kürzer zu schlagen. Schlinge den Schläger dafür wie bei deinem „normalen“ Schlag, nur mit weniger Kraft. Wenn du z.B. normalerweise 200 m mit deinem Driver schlägst, versuche 100 m weit zu schlagen. Versuche auch weitere Abstufungen deines Schwungs umzusetzen, d.h. einen Schwung mit 30% und 70% und vielleicht auch einmal nur 10%. So kannst du immer wieder variieren.

Schlage jeweils **sechs Drives** mit dieser „langsamen Bewegung“, um ein Gefühl dafür zu bekommen.

50 % REICHEN VOLLKOMMEN
 Golf Routines



ÜBUNG 004
 Golf Routines

Golf Routines

DRIVE

50% REICHEN VOLLKOMMEN

NOTIZEN



NOTIZEN

Spieler die ersten vier Löcher deines Heimatplatzes mit zwei unterschiedlichen Taktiken **im Kopf** durch (und schreibe sie gegebenenfalls auf).

Gehe daraufhin auf den Platz und versuche mit zwei Bällen die jeweilige Taktik umzusetzen. Setze dir realistische Ziele – du darfst deine Taktik allerdings nicht als verfehlt ansehen, wenn dein Ball das Wunschziel um zehn Meter verfehlt. Wichtig ist, dass du den taktischen Gedanken auf dem Platz umsetzt.

Nach einer Weile wirst Du merken, dass sich dein Score verbessert und du unnötige Fehlschläge, Fehlschläge und sogar Strafschläge vermeiden kannst.



NUR GOLF IM KOPF



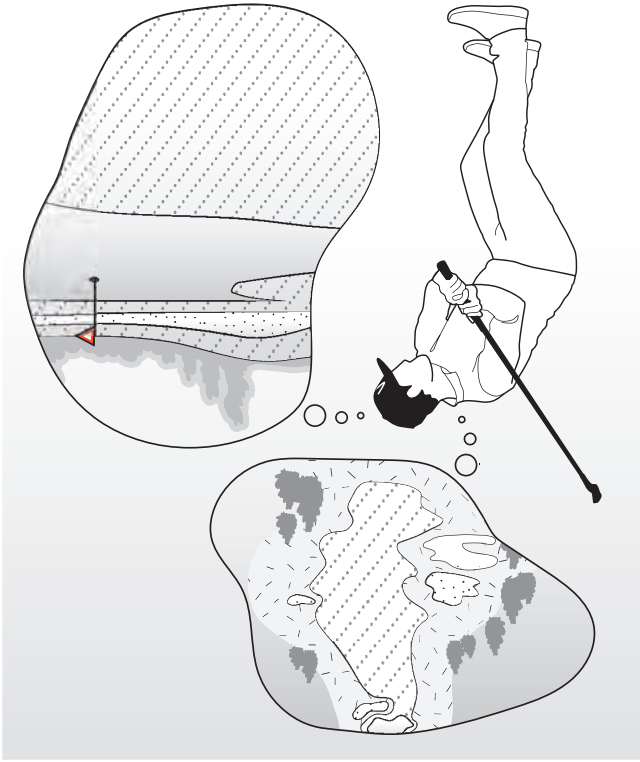
ÜBUNG 005

Golf Routines

TAKTIK

NUR GOLF IM KOPF

NOTIZEN



NUR GOLF IM KOPF



ERGEBNISINTERPRETATION

Schaffst du es, dich an deine taktische Vorgabe zu halten?

Arbeite so lange daran, bis du deine Taktikgedanken auf dem Platz umsetzen kannst – das ist nicht so einfach wie es klingt.

NOTIZEN
