



GOLF in Leicht

DEINE PODCAST - CHECKLISTE

Folge: 31 Der Platz als Übungsort

So trainierst du auf dem Platz:

- Alle meine Übungen für den Platz sind Übungen, in denen du neu gelerntes ohne Druck umsetzen kannst:
 - 5 Schläger:
 - 5 Schläger deiner Wahl plus Putter.
 - Die Schläger immer der Reihe nach spielen.
 - Variables Training.
 - One Club Challenge:
 - Nur einen Schläger für alle Schläge nutzen.
 - Variables Training.
 - Links/ Rechts:
 - für einen 4er Flight gedacht.
 - die beiden, die nach dem Abschlag am weitesten links liegen spielen gegen die, die am weitesten rechts liegen.
 - So entstehen jedes Loch neue Spielpaarungen.
 - Taktik vom Tee ist hier entscheidend.
 - Grün verfehlen:
 - verfehle bewusst das Grün, um dein kurzes Spiel zu trainieren.
 - Mitte Grün:
 - Stelle dir vor, es steckt keine Fahne auf dem Grün.
 - Spiele einfach immer Mitte Grün, egal, wo die Fahne steckt.
 - Strategie- und Taktiktraining.
 - Selbstgespräche:
 - Führe Selbstgespräche.
 - Aber nur positiv und konstruktiv.
 - Mentaltraining.
 - 10 Schritte Regel:
 - Nach schlechten Schlägen hast du 10 Schritte Zeit, dich aufzuregen und schimpfen.
 - Danach Fokus auf den nächsten Schlag.
 - Mentaltraining.

Viel Spaß auf dem Golfplatz wünscht dir,

Dein Felix



www.facebook.com/golfinleicht/



@golfinleicht