



• 4 Bälle

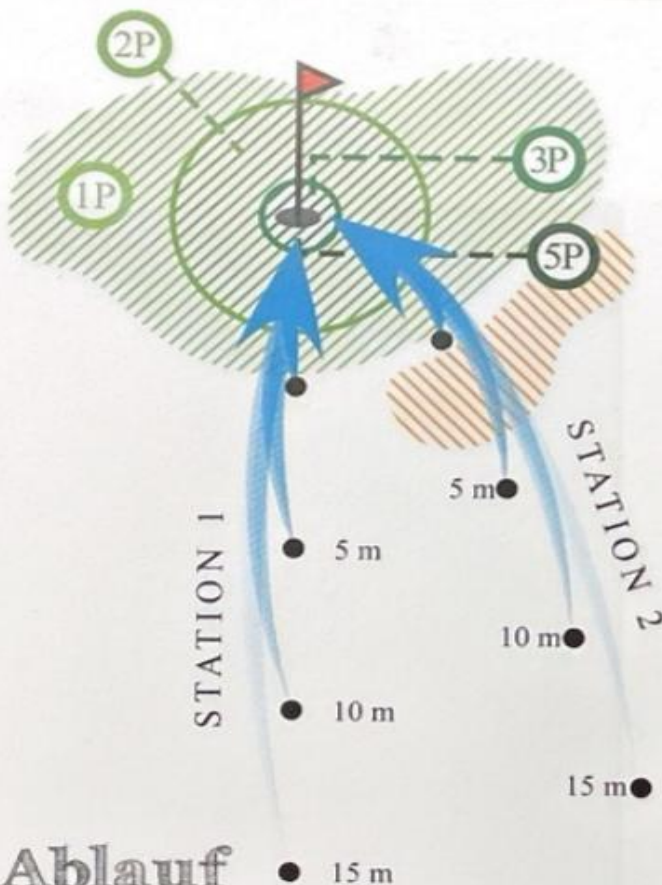


FOUR STATIONS

GESEHEN BEI BERND RITTHAMMER

Aufbau

Bauen Sie mit vier Bällen vier Stationen vor einer Fahne auf. Der erste Ball kommt auf das Vorgrün, dann folgen die weiteren drei Bälle auf einer Linie zur Fahne mit jeweils zusätzlichen fünf Metern Abstand. Dropfen Sie jeden Ball.



Ziel

Spielen Sie die Bälle möglichst nah an die Fahne.

Liegt der Ball im Radius einer Schlägerlänge (90 cm), erhalten Sie zwei Punkte. Innerhalb von drei Schlägerlängen gibt es einen Punkt. Für einen eingelochten Ball gibt es drei Punkte.

Ablauf

Spielen Sie insgesamt vier Bälle von den vier Stationen mit den dazu passenden Schlägern. Nachdem Sie die Übung einmal gespielt haben, suchen Sie sich eine neue Spiellinie und wiederholen die Übung. Spielen Sie die Übung insgesamt drei Mal.



• 9 Bälle

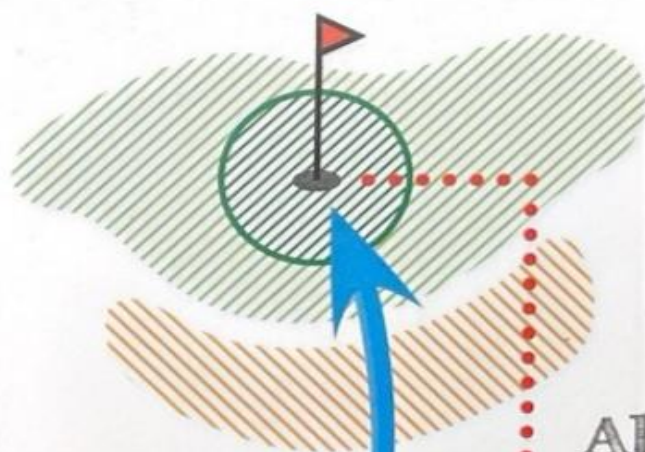


2

ATTACK THE FLAG

Aufbau

Messen Sie drei Positionen ab, die 20, 30 und 40 Meter Abstand zur Fahne haben. Falls Sie über mehrere Fahnenpositionen verfügen, nutzen Sie diese mit den beschriebenen Entfernungen. Die Spiellinie sollte ein hohes Anspiel auf das Grün erfordern (Rough, Bunker vor dem Grün). Alternativ stellen Sie Ihr Bag in die Mitte der Spiellinie (auf circa 10 Meter zur Fahne) als Hindernis auf.



20 m ●

30 m ●

40 m ●

Ziel

Spielen Sie möglichst viele Bälle in den nach Ihrem Handicap vorgegebenen Radius.

Ablauf

Spielen Sie mit einem oder mehreren Wedges insgesamt neun Bälle aus drei unterschiedlichen Distanzen. Dropfen Sie den Ball vor dem Schlag. Schlagen Sie jeweils **nur einen Ball** in aufsteigender Entfernung. Im Anschluss geht es wieder auf die 20-Meter-Markierung.



• 20 Bälle



3

FIVE DIFFERENT CLUBS

Aufbau

Bauen Sie vier Stationen in etwa 10, 15, 20 und 25 Meter Entfernung zu einer Fahne auf. Sie können auch verschiedene Fahnenpositionen verwenden, wenn mehrere zur Verfügung stehen.



Ziel

Versuchen Sie, möglichst viele Bälle in den vorgegebenen Radius zu spielen.

Ablauf

Spielen Sie von jeder Station **fünf Bälle** mit fünf unterschiedlichen Schlägern. Wählen Sie vor Beginn der Übung **fünf verschiedene Schläger** aus: Verwenden Sie neben zwei Wedges beispielsweise auch die Eisen 7 bis 9. Auch ein Hybrid ist oftmals gut geeignet, sich aus besonders kniffligen Lagen zu befreien. Experimentieren Sie, mit welchen Varianten Sie besonders gut zurecht kommen.