



Anforderungsprofil 18 Loch Golfrunde



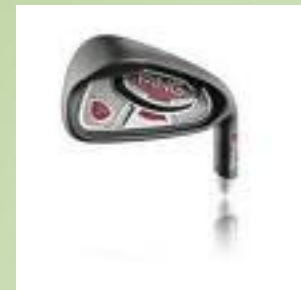
Abschläge

- Driver, Rescue, Fairwayholz und Eisen vom Tee
- Taktische Einschätzung vom idealen Zielpunkt festlegen
- Messen bzw. richtiges schätzen der Schlagentfernung zum Ziel
- Festlegung der Lochtaktik in Bezug auf HCP
- Ball mit Draw oder Fade ins Spiel bringen



Fairwayschläge

- Schläge vom Fairway mit Holz, Rescue, und Eisen spielen
- Beurteilung der Balllage und dem Chancen Risiko Verhältnis bei der Schlägerwahl
- Strategische Entscheidung für die richtige Schlägerwahl, um der gewählten Lochtaktik gerecht zu werden
- Beurteilung der Balllage für die Anwendung der auszuführenden Schlagtechnik
- Messen bzw. richtiges schätzen der Schlagentfernung zum Ziel
- Einschätzung der Hanglagen bezüglich der anzuwendenden Technik bei der Schwungausführung und Schlägerwahl
- Ball mit Draw oder Fade im Spiel halten



Recovery Schläge

- Beurteilung der Balllage und dem Chancen Risiko Verhältnis bei der Schlägerwahl
- Beurteilung der Balllage für die Anwendung der auszuführenden Schlagtechnik
- Umstellungsfähigkeit: Stand, Schwungebene, Eintreffwinkel, Griff
- variabel den Gegebenheiten anpassen
- Spontane Entscheidungsfähigkeit zum festlegen einer angepassten Lochtaktik



Bunkerschläge

Grünbunkerschlag

- flacher Flug und viel Roll
- hoher Flug und wenig Roll
- Bunkerschläge aus schweren Lagen wie Berg ab oder eingebohrt
- Viel, wenig, weicher, harter Sand

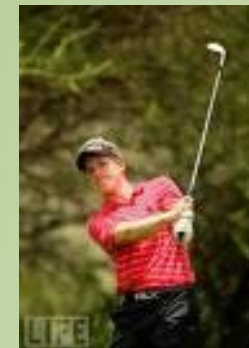


Fairwaybunkerschlag

- Beurteilung der Balllage und dem Chancen Risiko Verhältnis bei der Schlägerwahl

Pitchen

- flache Annäherung pitch and run (PW, Eisen 9)
- hohe Annäherung mit viel Flug und wenig Roll (LW,SW)
- Einschätzen von Flug und Roll Verhältnis
- Erkennen der Landezone und der Grünbeschaffenheit (break)
- Beurteilung der Balllage und Wahl der richtigen Schlagtechnik
- Längenkontrolle
- Richtungskontrolle



Chippen

- flache Annäherung mit wenig Flug und viel Roll
- hohe Annäherung mit viel Flug und wenig Roll
- Einschätzen von Flug und Roll
- Erkennen der Landezone und der Grünbeschaffenheit (break)
- Beurteilung der Balllage und Wahl der richtigen Schlagtechnik
- Längenkontrolle
- Richtungskontrolle



Putten

- Grün lesen
- Zielen
- Länglenkontrolle
- Richtungskontrolle



Mentale Aspekte einer Golfrunde

- Richtigen Aktivierungsgrad der Anspannung finden
- Mit Erfolg und Misserfolg umgehen
- Konzentrationsfähigkeit beibehalten
- Ansteuerung von Anspannung und Erholung
- Inneres Gleichgewicht für die beste Leistung herstellen
- Störende und Leistungsmindernde Faktoren ausblenden



Regelwissen

- ✓ Am Abschlag
- ✓ Auf dem Grün
- ✓ Ball verloren
- ✓ Wasserhindernisse
- ✓ Boden in Ausbesserung
- ✓ Falscher Ball
- ✓ Dropen
- ✓ Provisorischer Ball
- ✓ Stableford Zählweise
- ✓ Etikette





Wir wünschen viel Erfolg!

