

## **Halbjahr 2 / U.-WO. 5 Stationstraining Golf - Fitness(Zirkeltraining)**

### **Material – Golf – Fitness - Zirkeltraining I**

#### **Für Station „1m-Putt“:**

- 1 Golfball (Loftball)
- Ein „Puttinghole“ (tragbares Puttloch aus Metall)
- Putter
- Pylone (oder anderen Marker, um anzuzeigen, wo der Ball immer wieder hingelegt werden soll)

#### **Für Station „Softball“:**

- 1 Pylone (zum Kennzeichnen der Station)
- 1 Seil oder Band (Kennzeichnet, von wo gespielt werden soll)
- 1 Softball
- 1 Softballschläger
- Hallenwand

#### **Für Station „Einkasten“:**

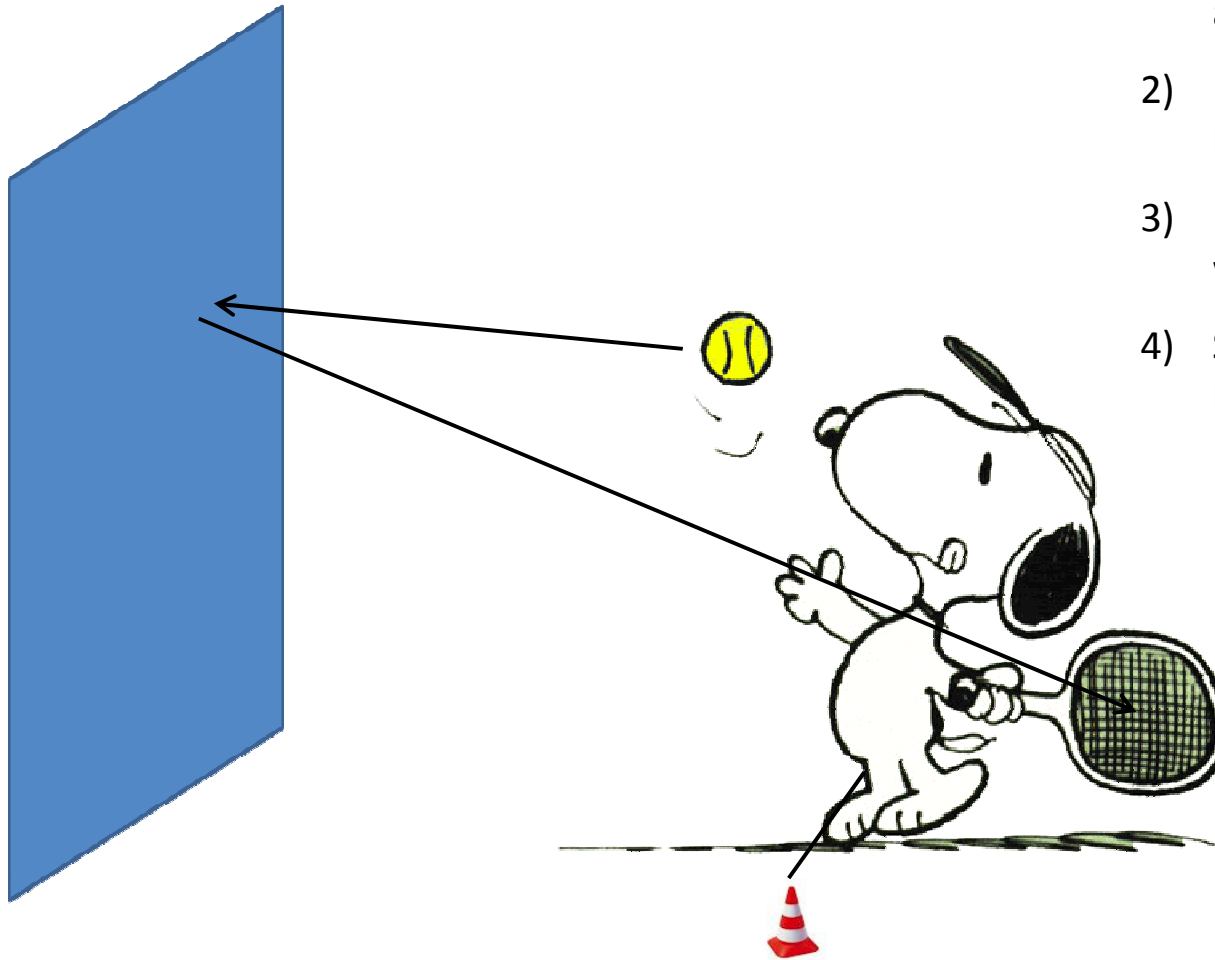
- 1 Pylone (zum Kennzeichnen der Station)
- 1 Seil oder Band (Kennzeichnet, von wo gespielt werden soll)
- ca. 20 bis 30 Golfbälle (Loftballs)
- 1 Korb für die Bälle
- 1 dünne Matte, von der gespielt wird
- Eisen 9
- offenen Kasten (umgedrehter kleiner Turnkasten)

# Station: „1m-Putt“



Loche in der gestoppten Zeit den Ball aus 1m-  
Entfernung so oft ein, wie möglich!

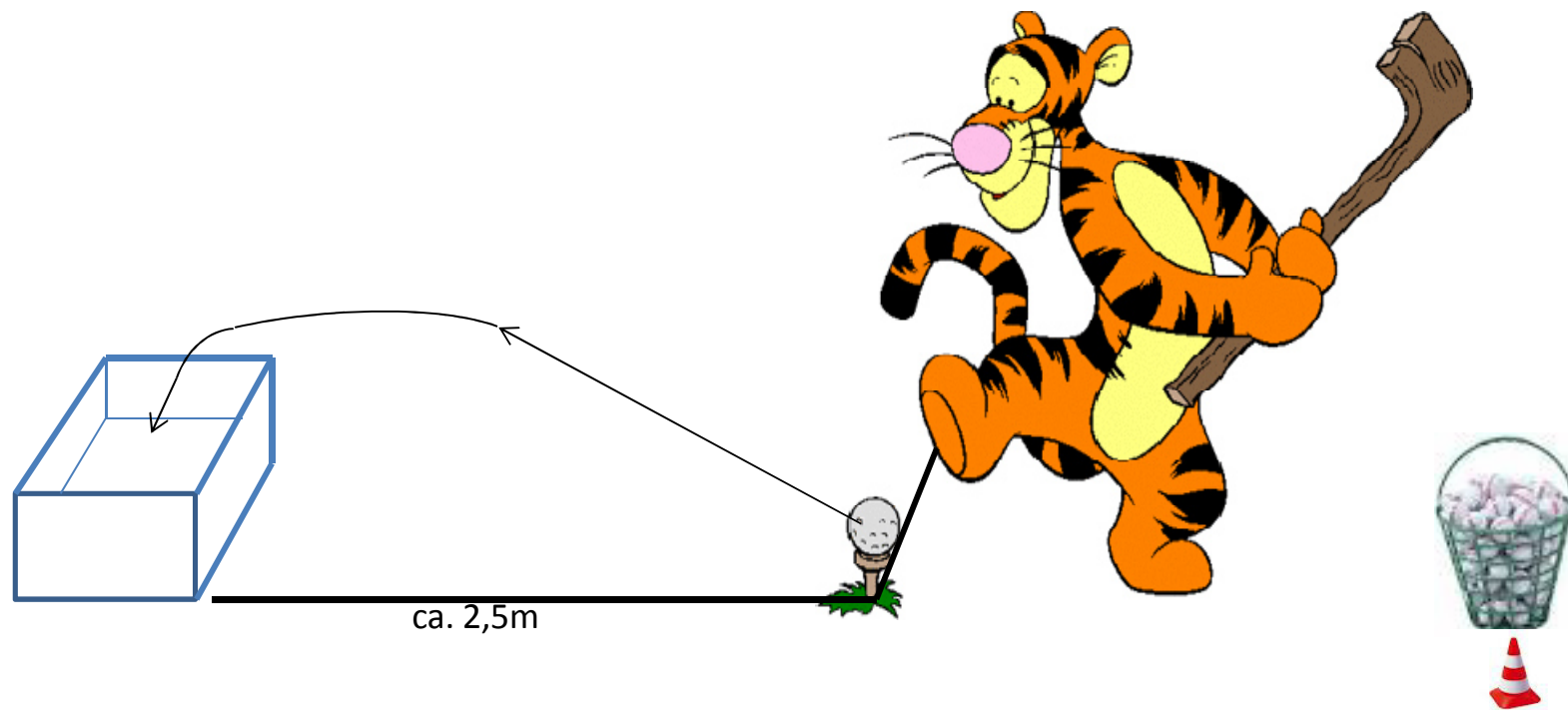
# Station: „Softball“



- 1) Spiele von markierter Position aus den Softball gegen die Hallenwand.
- 2) Der Ball soll den Boden nicht berühren.
- 3) Du sollst ihn, wenn er von der Wand wieder zu Dir fliegt, aus der Luft spielen.
- 4) Schaffe es so oft, wie Du kannst hintereinander in der gestoppten Zeit!

# Station: „Einkasten“

Versuche innerhalb der gestoppten Zeit so viele  
Bälle in den Kasten zu spielen, wie möglich.



## **Halbjahr 2 / U.-WO. 5 Stationstraining Golf - Fitness(Zirkeltraining)**

### **Material – Golf – Fitness - Zirkeltraining II**

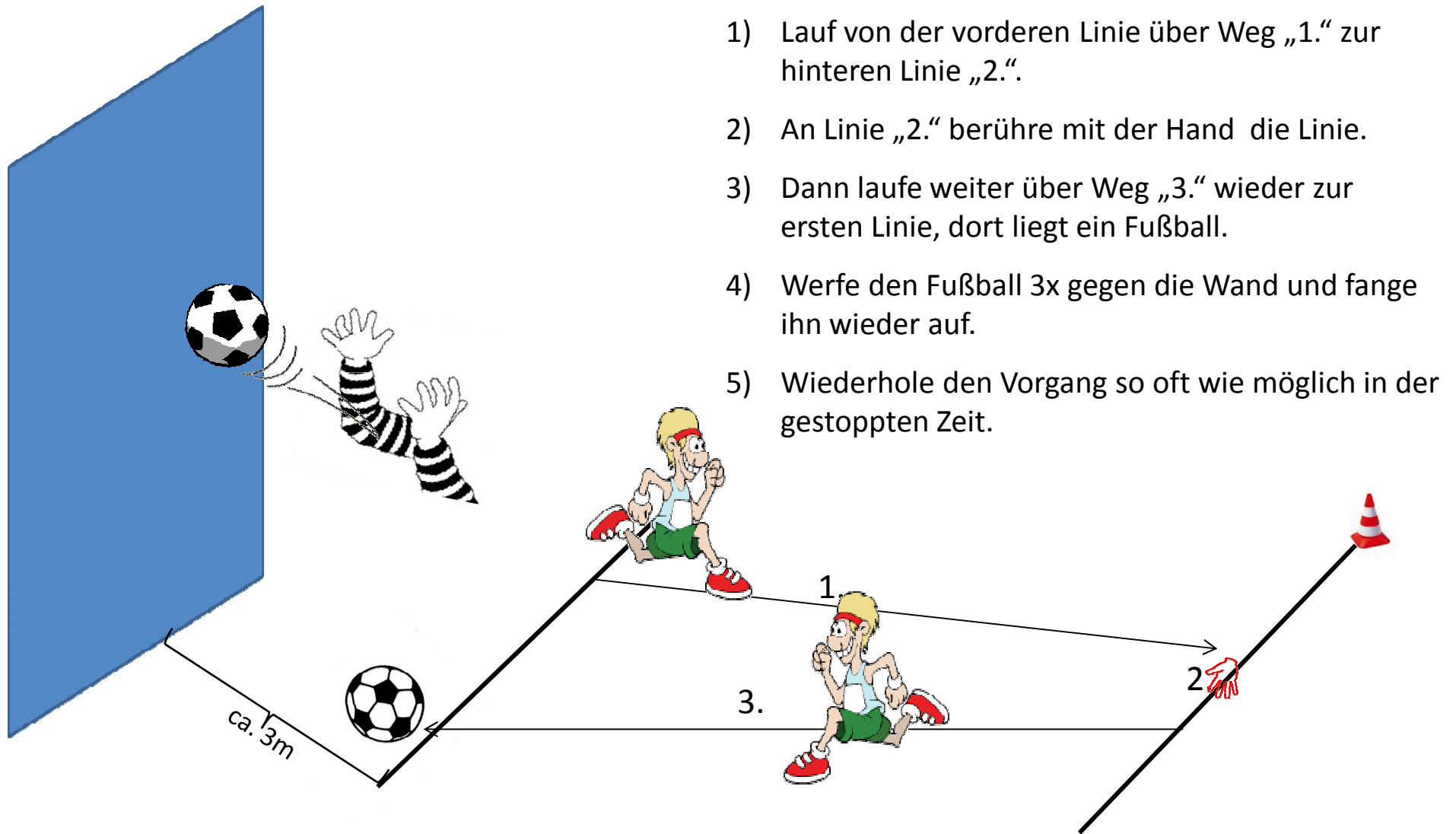
#### **Für Station „Linien-Lauf“:**

- 1 Pylone (zum Kennzeichnen der Station)
- 2 Seile oder Bänder (als Linien) *alternativ: Hallenlinien verwenden*
- 1 Fußball
- Hallenwand

#### **Für Station „Sprint-Schlag“:**

- 1 Pylone (zum Kennzeichnen der Station)
- 1 Seil oder Band (Kennzeichnet, von wo los gelaufen wird)
- ca. 20 bis 30 Golfbälle (Loftballs)
- 1 Korb für die Bälle
- 1 dünne Matte, von der gespielt wird
- 1 dickere Matte gegen die Hallenwand gelehnt
- 1 Eisen 7

# Station: „Linienlauf“



# Station: „Sprint-Schlag“

- 1) Du holst Dir einen Ball aus dem Korb.
- 2) Lauf so schnell Du kannst zur Abschlagmatte.
- 3) Nimm Dir den dort liegenden Schläger.
- 4) Leg den Ball auf die Matte und spiele ihn mit dem Schläger gegen die große Matte an der Wand.
- 5) Leg den Schläger wieder hin.
- 6) Lauf so schnell du kannst zurück zur Linie und wiederhole den Vorgang so oft wie möglich in der gestoppten Zeit.

