

Halbjahr 2 / U.-WO. 7 Stationstraining Golf - Fitness (Zirkeltraining)

Material – Golf – Fitness – Zirkeltraining I

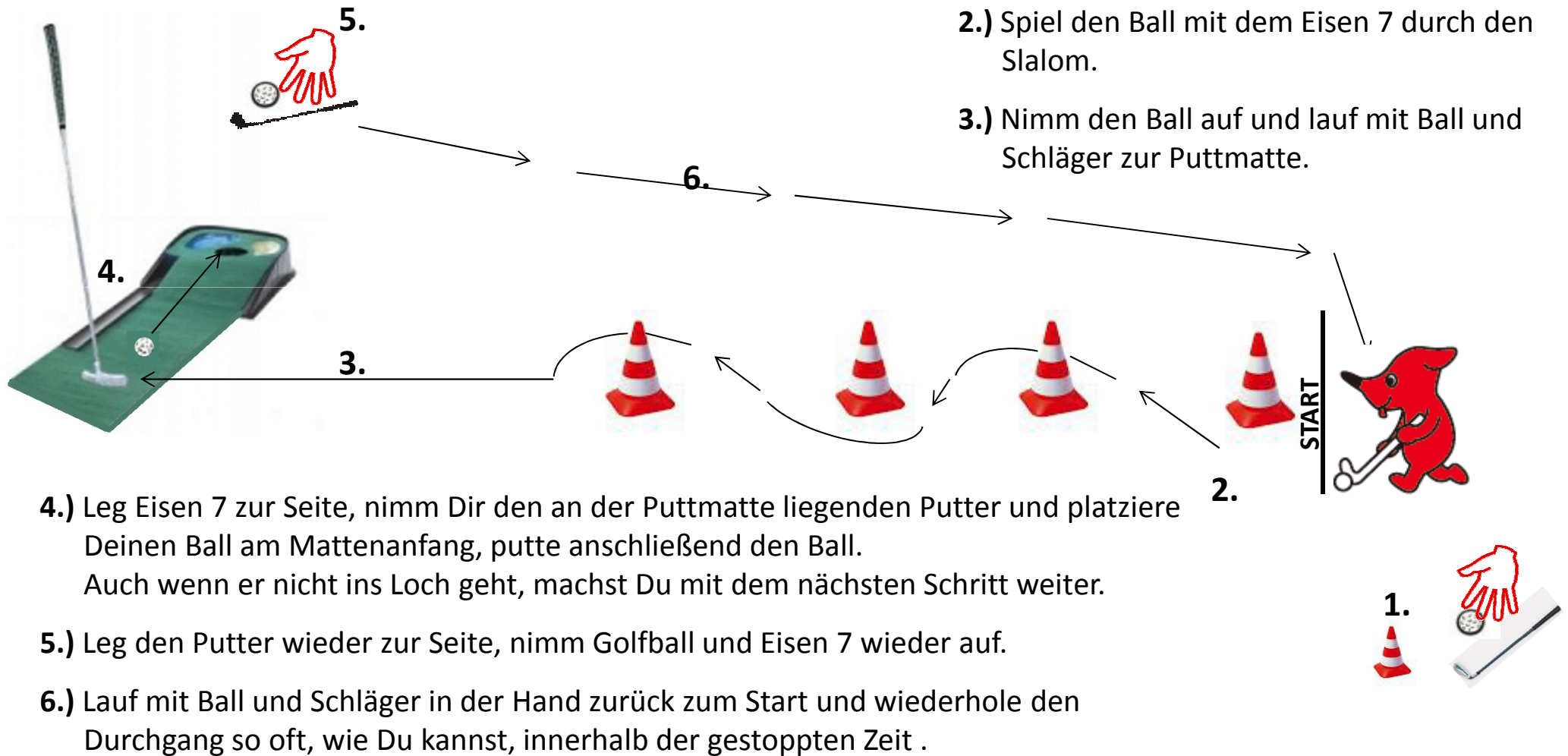
Für Station „Slalom & Putt“:

- 1 Pylone (zum Kennzeichnen der Station)
- 1 Seil oder Band (Kennzeichnet, von wo aus gestartet wird)
- 1 Golfball (Loftball)
- 4 bis 5 Pylonen für die Slalomstrecke
- 1 Puttmatte
- 1 Putter
- 1 Eisen 7

Für Station „Schwindeliges Einkasten“:

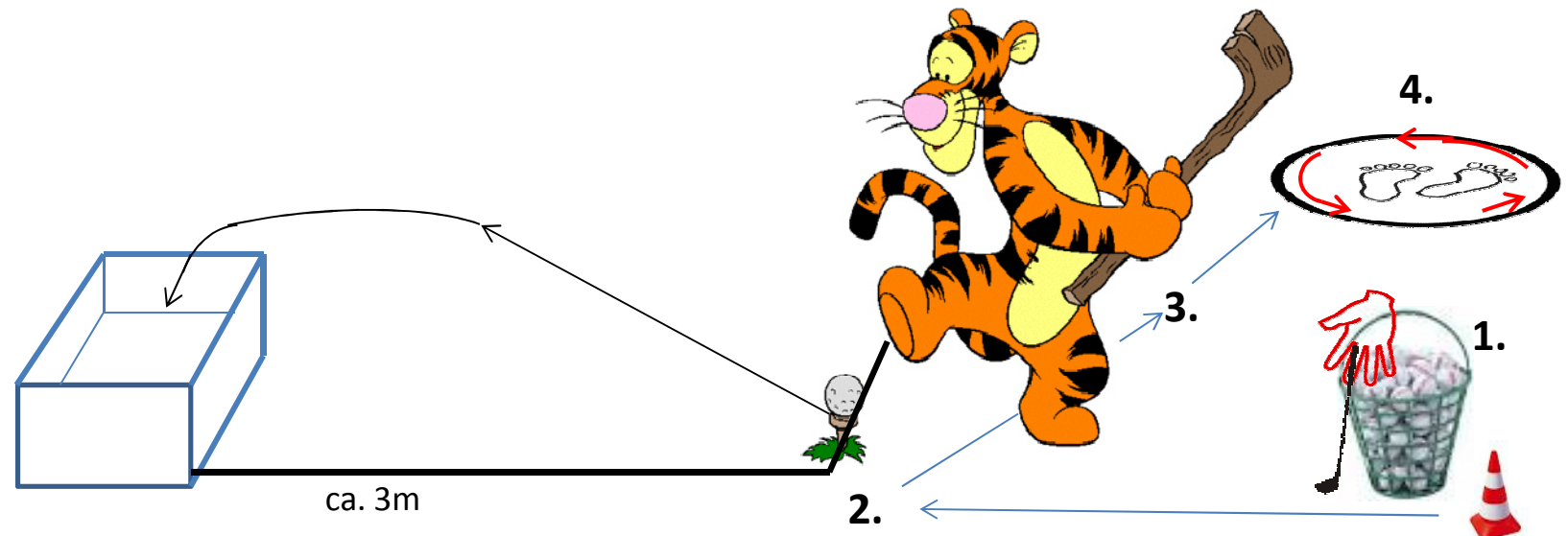
- 1 Pylone (zum Kennzeichnen der Station)
- 1 Seil oder Band (Kennzeichnet, von wo aus gestartet wird)
- ca. 20 bis 30 Golfbälle (Loftballs)
- Korb für die Bälle
- 1 umgedrehten Turnkasten (kleiner Kasten)
- 1 Hula-Hoop-Reifen
- 1 Eisen 9

Station: „Slalom & Putt“



Station: „Schwindeliges Einkasten“

- 1.) Nimm Dir einen Ball und das Eisen 9.
- 2.) Spiel den Ball von der Markierung aus. Versuche ihn in den Kasten zu spielen.
- 3.) Auch wenn der Ball nicht im Kasten ist - Leg den Schläger nach dem Schalg hin und geh zum seitlich befindlichen Reifen.
- 4.) Stell Dich in den Reifen und dreh dich 5mal im Kreis.
- 5.) Nimm Dir wieder einen Ball, geh zur Markierung, nimm den liegen gelassenen Schläger und spiel auch diesen Ball in Richtung Kasten.
- 6.) Wiederhole alle Schritte so oft wie möglich innerhalb der gestoppten Zeit.



Halbjahr 2 / U.-WO. 7 Stationstraining Golf - Fitness (Zirkeltraining)

Material – Golf – Fitness – Zirkeltraining II

Für Station „Slalom & Schlag“:

- 1 Pylone (zum Kennzeichnen der Station)
- 1 Seil oder Band (Kennzeichnet, von wo aus gestartet wird)
- ca. 15 Golfbälle (Loftballs)
- Korb für die Bälle
- ca. 4 bis 5 Pylonen für die Slalomstrecke
- 1 Eisen 9
- 1 dünne Matte, von der aus geschlagen wird
- 1 dickere Matte an der Hallenwand

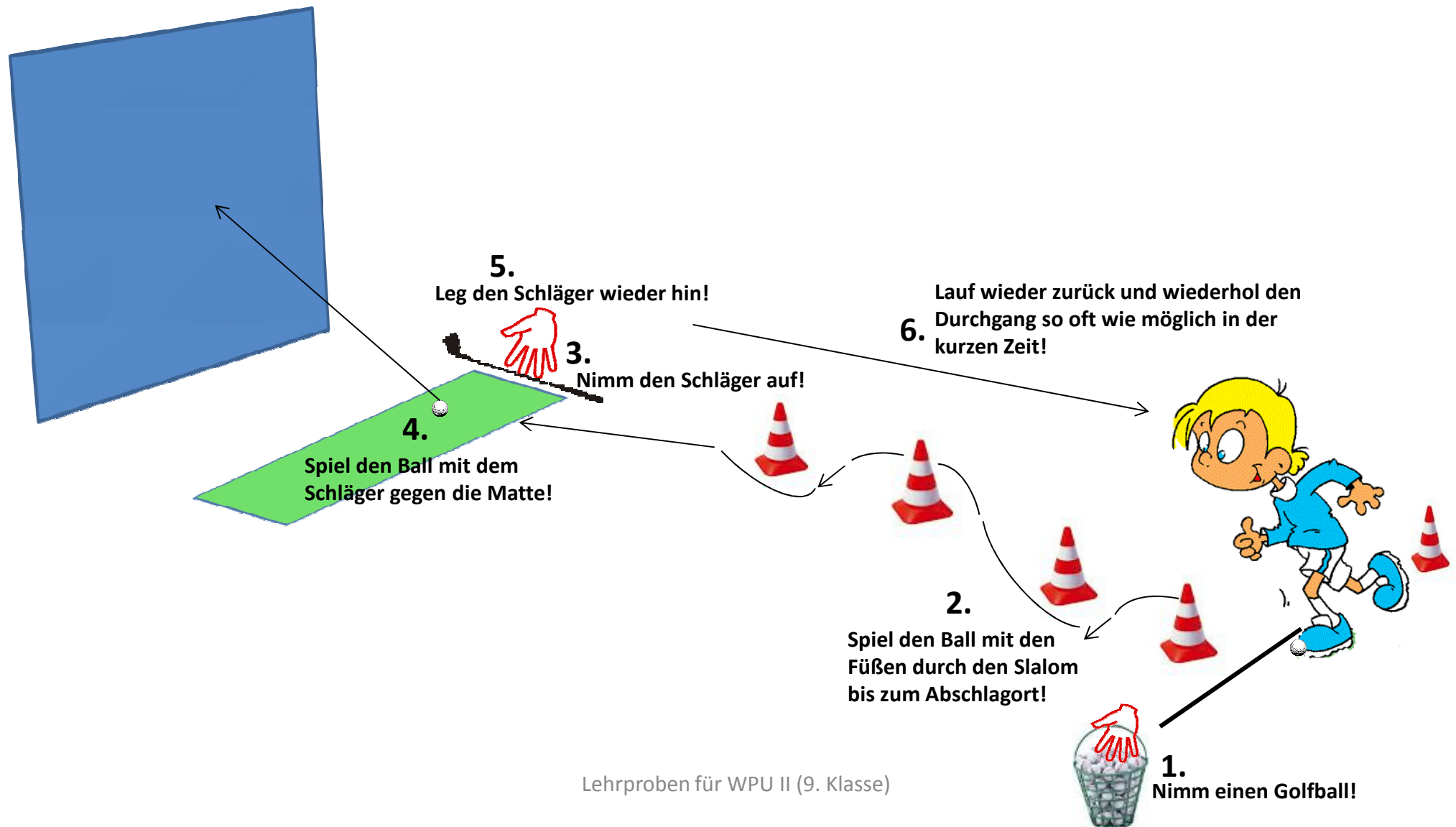
Für Station „Lauf-Trippel-Putt“:

- 1 Pylone (zum Kennzeichnen der Station und dem Startpunkt)
- 2 Seile und/oder Bänder (Kennzeichnen die anzulaufenden Linien)
alternativ: Linien des Hallenbodens mit verwenden
- 1 Golfball (Loftball)
- 1 Puttmatte
- 1 Putter
- 1 Basketball

Für Station „Liegestütz & Ballwurf“:

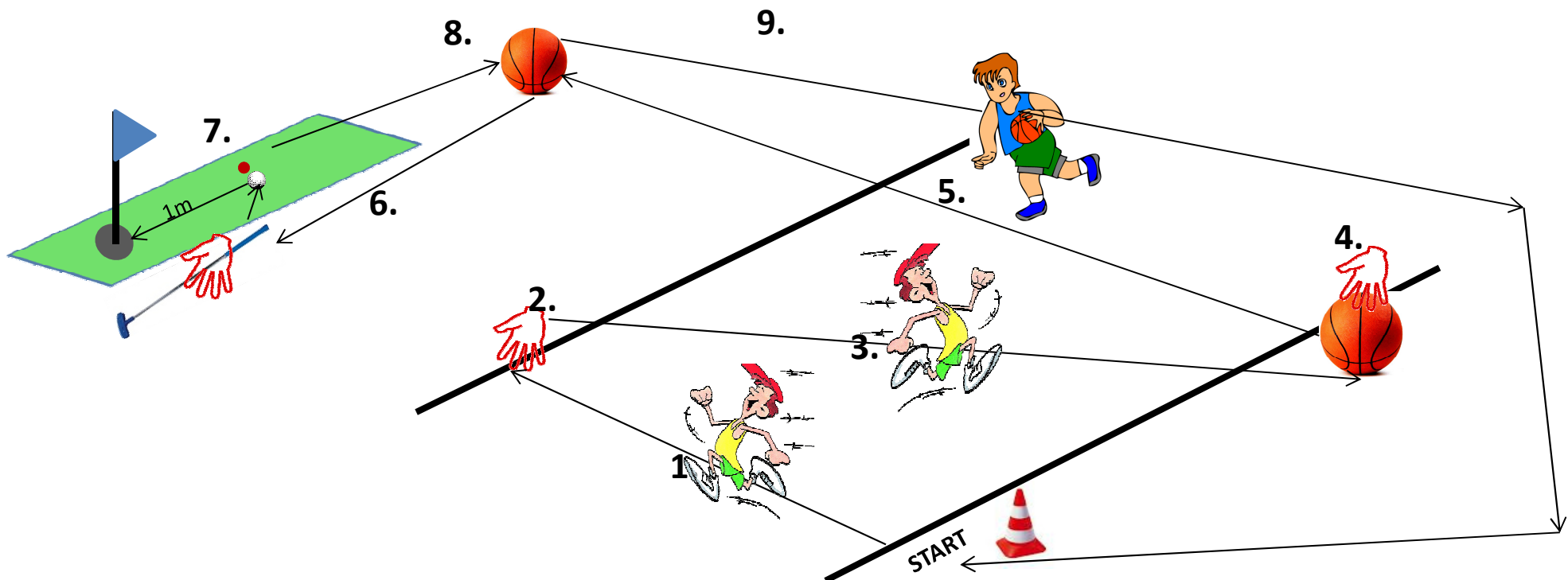
- 1 Pylone (zum Kennzeichnen der Station)
- 1 Seil oder Band (Kennzeichnet, von wo aus gestartet wird)
- ca. 20 Golfbälle (Loftballs)
- 1 Korb für die Bälle
- 1 Korb als Wurfziel
- 1 Seil oder Band (Kennzeichnet, von wo aus geworfen wird)

Station: „Slalom & Schlag“



Station: „Lauf-Trippel-Putt“

- 1.) Lauf zur zweiten Linie.
- 2.) Berühr die Linie mit der Hand.
- 3.) Lauf zurück zum Ort, wo der Basketball liegt.
- 4.) Nimm den Basketball auf.
- 5.) Lauf wieder nach vorne, indem Du den Ball trippelst.
- 6.) Leg den Ball neben der Puttstation ab und nimm den Putter.
- 7.) Putte den auf der Matte liegenden Ball.
- 8.) Ob er ins Loch ging oder nicht, leg den Ball an den markierten Ort (*hier: roter Punkt*) zurück.
- 9.) Nimm den Basketball wieder auf, halte ihn fest und lauf zurück zum Startpunkt. Wiederhole den Durchgang so oft, wie möglich, innerhalb der gestoppten Zeit.



Station: „Liegestütz & Ballwurf“

- Ob der Ball im Korb
gelandet ist oder
5. nicht, lauf zurück!

- 6. Wiederhole die
Durchführung so
oft wie möglich
innerhalb der
gestoppten Zeit!**

