

Übung des Monats



Pro Patrick Emery
Zeitaufwand Variabel
Anspruch -
Ausgabe 01.04.2021

Chippen Längenkontrolle

Chippe mindestens 3 von 5 Bälle aus 8 Meter Entfernung in einen Zielkreis mit einem Radius von 2 Metern. Wenn du mindestens 3/5 Bälle in den Zielkreis gespielt hast verringerst du den Radius um 10cm. Dies wiederholst du solange bis du nicht mehr 3/5 Bälle im Zielkreis platzieren kannst. Gebe im Vorfeld eine Prognose ab wie klein dein Zielkreis wird. Je realistischer du deine Leistung einschätzen kannst desto mehr Selbstbewusstsein wirst du unter Druck haben.

Varianten

- Entfernung zum Zielkreis Variiere den Abstand zum Zielkreis um die Übung leichter oder schwerer zu machen.
- Größe des Zielkreis: Sind dir 2 Meter Radius zu schwer startest du einfach mit einem größeren Zielkreis.
- Anzahl der Bälle: Sind dir 3/5 Bälle zu leicht oder zu schwer kannst du natürlich jederzeit die Anforderung der Bälle ändern. Weniger Bälle im Zielkreis macht die Übung einfacher, mehr Bälle im Zielkreis macht die Übung schwerer.