



## Lerne Golf in 24 Stunden – Programm

### **Ziele**

Bestmögliche Vorbereitung (Theorie und Praxis) auf die Platzreife

Spass und Freude am Golfsport

### **Woche 1 (2 Stunden)**

#### **Treffpunkt: Clubhaus**

Begrüssung und Kennenlernen

Materialausgabe (Ballkarte, Schläger)

Kurze Einführung in die Materialkunde

Grundwissen zum Golfschwung

GASP (Grip/Aim/Stance/Posture)

Rückschwung / Abschwung / Durchschwung

### **Woche 2 (2 Stunden)**

Techniktraining im kurzen und langen Spiel

Stableford, was bedeutet das? Das Zählsystem wird kurz und einfach erklärt

### **Woche 3 (2 Stunden)**

Techniktraining im kurzen und langen Spiel

Das Stableford-System wird in der Praxis umgesetzt. Zuerst aber nur auf dem Putting Grün!

## **Woche 4 (2 Stunden)**

Techniktraining im kurzen und langen Spiel – eventuelle Korrekturen!

Vorbereitung auf das Spielen auf dem Platz – Was müssen wir beachten?

*Im Anschluss an den Unterricht sind alle Teilnehmer herzlichst zu einem Getränk im Clubhaus eingeladen. Die Golfgeschichte wird kurz präsentiert, die Golfszene in der Schweiz beschrieben und der Golfclub Lipperswil kurz vorgestellt.*

## **Woche 5 (3 Stunden)**

Praktisches Aufwärmprogramm vor einer Golfrunde

9 Löcher werden als Scramble (spezielle Gruppenspielform) gespielt

## **Woche 6 (3 Stunden)**

Aufwärmen vor der Golfrunde

5-9 Löcher Einzelspiel nach dem Stableford-System

Golfregeln werden in der Praxis erklärt

## **Woche 7 (3 Stunden)**

Austeilung des Regeltests

Aufwärmen und anschließend wieder 5-9 Löcher als Einzelspiel

## **Woche 8 (3 Stunden)**

9 Loch Golfspiel

Korrekt ausfüllen der Scorekarte / Stablefordpunkte

Zeitlimit für 9 Löcher / 2 Stunden und 15 Minuten

## **Woche 9 (4 Stunden)**

Platzreifeversuch! 9 Stablefordpunkte müssen erreicht werden

Abgabe des Regeltests

Apéro im Clubhaus und „wie geht's weiter?“