Woche 1-2

Fokus: Technik-Grundlagen & Putt-Training

20 Balle alle 2 Tage: Griff, Stand, Ausrichtung

Tipp: Wichtig ist, dass du bei jedem Schlag dieselbe Griffhaltung, Ballposition und Ausrichtung ueberpruefst. Baue eine stabile Routine auf.

Taeglich 10 Minuten Putten - zuhause oder im Club

Tipp: Nutze ein Ziel (z.B. Muenze oder Glas), konzentriere dich auf Rhythmus und Laengenkontrolle, nicht nur Richtung.

Einrichtung einer Pre-Shot-Routine starten

Tipp: Finde eine einfache, wiederholbare Abfolge (z.B. Atmen - Ziel ansehen - 2 Probeschwuenge - Schlag).

Woche 3-4

Fokus: Kurzspiel & erste RPR-Runde

100 Chips pro Woche mit wechselnden Zielen

Tipp: Uebe mit verschiedenen Schlaegern und versuche, das Ziel mit 3 Baellen pro Position zu treffen. Fokus: Gefuehl und Konstanz.

Pitch-Übungen aus 30-70 m Entfernung

Tipp: Nutze klare Landezonen. Konzentriere dich auf Rhythmus im Schwung und gute Ballboden-Kontakte.

1 registrierte Privatrunde (RPR) spielen und auswerten

Tipp: Führe ein Scoreblatt, notiere auch Up-and-Downs, Fairways und Putts. So lernst du, wo du Schläge verlierst.

Woche 5-6

Fokus: Mentale Staerke & Wiederholung

Pre-Shot-Routine in jede Übung integrieren

Tipp: Mache sie bewusst langsam. Visualisiere dabei, wie der Schlag aussehen soll.

Zielbild-Visualisierung vor jedem Schlag

Tipp: Schliesse kurz die Augen, stelle dir Flugkurve oder Rollweg genau vor - und dann spiel los.

Zweite RPR-Runde oder 9-Loch-Turnier spielen

Tipp: Achte auf Timing, Verhalten und Spielfluss. Bleibe ruhig, auch wenn mal etwas schiefeht.

Woche 7-8

Fokus: Spiel unter Druck & Stabilisierung

- Simulation unter Turnierbedingungen: 2-Ball-Spiel oder Stableford

Tipp: Spiele 2 Bälle parallel und zähle den besseren. Fokus: Schlagentscheidung unter (leichtem) Druck.

- Training von Hanglagen und Bunkerschlägen

Tipp: Wichtig: Gleichgewicht halten, Schulter parallel zum Hang, nicht gegen den Boden arbeiten.

- Letzte Turnierrunde mit Ziel: HC verbessern

Tipp: Setze dir ein realistisches Ziel (z.B. 18 Nettopunkte ueber 9 Loecher) und bleibe strategisch!