

## Woche 1-2

*Fokus: Technik-Grundlagen & Putt-Training*

20 Baele 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: Übe 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: Fuehre ein Scoreblatt, notiere auch Up-and-Downs, Fairways und Putts. So lernst du, wo du Schlaege 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 schiefgeht.*

**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!*