

DIE
BELOWPAR.DE

7 TAGE
KURZSPIEL-
CHALLENGE





Tag 1

Tag 1 ist der perfekte Zeitpunkt, um Ihr Können auf die Probe zu stellen. Sie führen einen Test durch und wiederholen diesen Test an Tag 7, um Veränderungen sichtbar und messbar werden zu lassen. Der folgende Kurzspiel Test dauert je nach Ausführung rund eine Stunde. Drucken Sie sich die folgenden 2 Seiten am Besten aus und tragen Sie Ihre Ergebnisse direkt ein.

Kurzspiel Test:

Kurze Putts:

Finden Sie ein Loch mit leichtem bis mittlerem Break und stecken Sie 4 Tees sternförmig 1,25m vom Loch ins Grün. Spielen Sie jeweils 5 Bälle von jedem Tee und notieren Sie sich die Anzahl gelochter Putts:

____/20

Wiederholen Sie die Übung aus 3m und notieren Sie sich die Anzahl gelochter Putts:

____/20

Distanzputts:

Stecken Sie mit 4 Tees ein 1,5m langes und breites Quadrat an einer beliebigen Stelle auf dem Grün. Putten Sie jeweils 5 Bälle aus 6m, 9m, 12m, und 15m mit dem Ziel, so viele Bälle wie möglich im Quadrat zum Liegen zu bekommen. Notieren Sie sich die Anzahl der Putts, die im Quadrat zum Liegen gekommen sind.

____/20

Chippen:

Stecken Sie mit einigen Tees einen 1,5m Kreis um ein Loch Ihrer Wahl und chippen Sie jeweils 5 Bälle wie folgt:

- aus 10m Entfernung vom Vorgrün _____/5
- aus 15m Entfernung aus dem Semirough _____/5
- aus 20m Entfernung aus dem Semirough _____/5
- aus 25m Entfernung vom Vorgrün _____/5

Notieren Sie sich die Anzahl der Bälle, die im 1,5m Kreis zum Liegen gekommen sind.

**Bunker:**

Stecken Sie mit einigen Tees einen 2,5m Kreis um ein Loch Ihrer Wahl und spielen Sie jeweils 5 Bunkerschläge unter 12m und 5 Bunkerschläge über 20m. Notieren Sie die Anzahl der Bälle, die im Kreis zum Liegen gekommen sind:

____/10

Pitchen:

Stecken Sie mit einigen Tees einen 4m Kreis um ein Loch Ihrer Wahl und spielen Sie jeweils 5 Pitches aus 30m, 45m, und 60m. Notieren Sie wie viele Bälle im Kreis zum Liegen gekommen sind:

____/15

Tragen Sie Ihr Gesamtergebnis hier ein:

____/105



facebook.com/belowpar



Tag 2

20 Minuten Richtungskontrolle kurze Putts mit Schlagband:

Neben dem Lesens des Grüns ist die Fähigkeit einen geraden Putt spielen zu können maßgeblich am Erfolg kurzer Putts beteiligt. Sie benötigen für diese Übung ein Schlagband aus dem Baumarkt.

Finden Sie einen geraden Putt ohne Break und zeichnen Sie mithilfe des Schlagbands eine 2m lange Kreidelinie. Putten Sie für 20 Minuten mehrere Bälle direkt auf der Linie.

Richten Sie Ihren Fokus auf die Stellung Ihrer Schlagfläche im Treffmoment und versuchen Sie jeden Putt exakt auf der Linie starten und ins Loch rollen zu lassen.

7 Runden „Around the World“:

Stecken Sie 6 Tees in 1,5m Entfernung um ein Loch Ihrer Wahl und putten Sie einen Ball vom ersten Tee. Wechseln Sie das Tee von dem Sie putten nach jedem Putt. Die Übung ist beendet, wenn Sie jedes Tee 7 Mal abgearbeitet haben. Lassen Sie Ihre Tees nach Beenden der Übung im Grün stecken.

Distanzputts 8m, 14m, 20m, 24m:

Spielen Sie jeweils 5 Bälle aus 8m, 14m, 20m, und 24m zum Loch der vorigen Übung. Der 1,5m Kreis dient nun als Richtlinie für gelungene Putts. Ziel der Übung ist es, so viele Putts wie möglich in den Kreis zu putten.

9 Loch Up&Down Par 2 Kurs:

Sie spielen 9 „Loch“, sprich Sie suchen sich 9 Stellen um das Grün aus, von denen Sie jeweils einen Ball zu einem wechselnden Loch spielen (chippen). Putten Sie den Ball ins Loch und notieren Sie sich Ihr Ergebnis falls Sie möchten.

Ein Par ist erzielt, wenn Sie mit 2 Schlägen (1 Chipp und 1 Putt) im Loch sind. Nutzen Sie die komplette Anlage für diese Übung. Simulieren Sie Situationen, denen Sie so mit hoher Wahrscheinlichkeit auch auf dem Platz begegnen.



facebook.com/belowpar



Tag 3

Pitchen Distanzkontrolle:

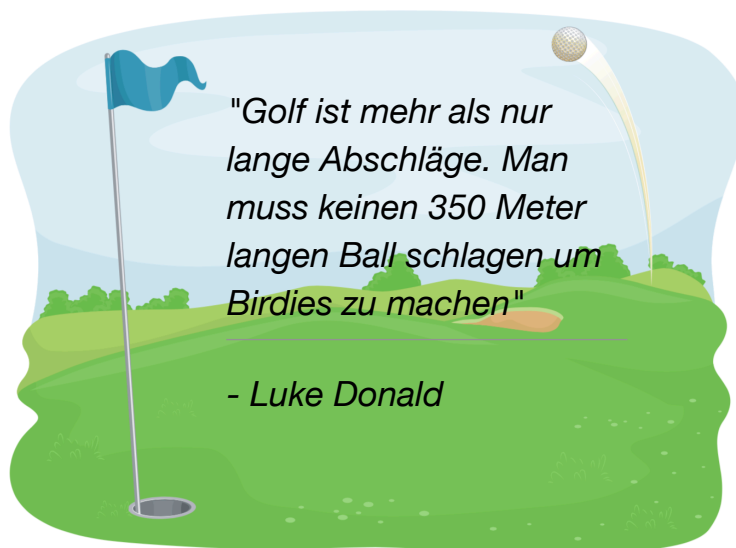
Nehmen Sie 7 Ballkörbe von der Driving Range und stellen Sie diese in 25m, 35m, 40m, 45m, 50m, 55m, und 60m Entfernung auf. Sie können diese Übung sowohl auf der Driving Range, als auch auf dem Pitching Grün durchführen.

Wählen Sie 3 Schläger mit denen Sie die Körbe anspielen möchten. Hier geht es darum, den Ball so nah wie möglich am jeweiligen Ballkorb landen zu lassen, nicht ihn zum Korb rollen zu lassen. Greifen Sie daher zu einem Wedge.

Sie verwenden für diese Übung 3 statt nur einen Schläger, denn manche Situationen auf dem Golfplatz erfordern Kreativität. Etwa, wenn Sie den Ball unter einem Ast durch oder über einen Bunker pitchen müssen. Außerdem schulen Sie Ihr Ballgefühl, wenn Sie nicht immer denselben Schläger für eine bestimmte Entfernung nutzen.

Der Schläger mit dem höchsten Loft ist Ihr Schläger Nr. 1. Spielen Sie mit Schläger Nr. 1 jeweils 10 Bälle hintereinander auf jeden Korb. Wiederholen Sie den Vorgang mit Schläger Nr. 2 und 3.

Diese Übung verbessert in erster Linie Ihre Distanzkontrolle und Ihr Distanzgefühl bei Pitches und Annäherungen. Das passiert allerdings nicht von jetzt auf nachher, weshalb Sie sich am heutigen Tag volle 60 Minuten mit dieser Übung beschäftigen.



facebook.com/belowpar



Tag 4

Grünbunker:

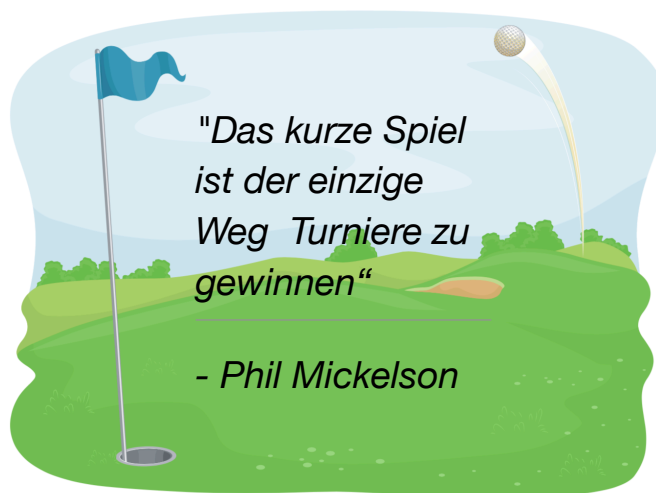
Suchen Sie sich 2 Fahnen aus, die mindestens 5m voneinander entfernt sind und spielen Sie diese aus dem Grünbunker *abwechselnd* an. Spielen Sie 20 Bälle zu jeder Fahne. Mit dieser Übung trainieren Sie Bunkerschläge auf 2 unterschiedliche Distanzen und schulen gleichzeitig das Umstellungsvermögen Ihres Körpers, da jeder Schlag sich vom vorigen unterscheidet — wie auf dem Golfplatz.

10 Runden „Around the World 2.0“:

Diese Übung ist eine leichte Abänderung der „Around the World“ Übung von Tag 2. Sie benötigen auch hier 6 Tees und ein Loch Ihrer Wahl, allerdings stecken Sie die Tees in unterschiedlichem Abstand vom Loch ins Grün.

Stecken Sie das erste Tee 0,8m, das zweite 1,2m, das dritte 1,8m, das vierte 2,5m, das fünfte 3m und das letzte Tee 3,5 vom Loch entfernt in den Boden. Nun haben Sie einen Kreis, der nah am Loch beginnt und von Tee zu Tee weitläufiger wird.

Arbeiten Sie die Tees nacheinander ab, dabei beginnen Sie mit der kürzesten Entfernung und spielen nur einen Putt pro Tee. Durchlaufen Sie auf diese Weise 10 Runden.



Was bewegt Sie auf dem Golfplatz?
Schreiben Sie uns:
feedback@belowpar.de





Tag 5

18 Loch Up&Down Par 2 Kurs:

Diese Übung ist Ihnen am zweiten Tag der Challenge schon einmal begegnet. Sie spielen 18 „Loch“, sprich Sie wählen 18 Stellen in der Nähe des Grüns, von denen Sie jeweils einen Ball zu einem jeweils wechselnden Loch spielen. Putten Sie den Ball ins Loch und notieren Sie sich Ihr Ergebnis, falls Sie möchten.

Ein Loch besteht aus einem Chip und der jeweiligen Anzahl Putts, die Sie benötigen bis der Ball im Loch verschwindet. Da auf dem Golfplatz kein Loch dem anderen gleicht, wechseln Sie auch hier 18 Mal die Stelle von der Sie chippen.

Ein Par ist erzielt, wenn Sie mit 2 Schlägen im Loch sind. Nutzen Sie die komplette Anlage für diese Übung. Simulieren Sie Situationen, denen Sie so mit hoher Wahrscheinlichkeit auch auf dem Platz begegnen.

18 Loch Parcours Distanzputts:

Sie wählen für diese Übung verschiedene Stellen auf dem Grün, von denen Sie jeweils einen Putt zu einem Loch Ihrer Wahl putten und dann einlochen. Wechseln Sie sowohl die Stationen, als auch die Löcher zu denen Sie putten.

Ein Par ist erzielt, wenn Sie mit 2 Putts eingelocht haben. Sie spielen auf diese Weise 18 „Loch“, sprich Sie putten 18 Mal von unterschiedlichen Stellen zu wechselnden Löchern und lochen den Ball ein.

Je größer die Distanz des ersten Putts vom Loch, desto schwieriger wird es auch ein „Par“ zu erzielen. Wählen Sie Ihre Distanzen daher entsprechend Ihrem Können, jedoch nicht unter 6m.

10 Minuten Richtungskontrolle kurze Putts mit Schlagband:

Wie bereits an Tag 2 benötigen Sie für diese Übung Ihr Schlagband aus dem Baumarkt. Da die Fähigkeit einen geraden Putt spielen zu können so ungeheuer wichtig ist, arbeiten Sie auch am heutigen Tag 10 Minuten damit.

Finden Sie wieder einen geraden Putt ohne Break und zeichnen Sie mithilfe des Schlagbands eine 2m lange Kreidelinie. Putten Sie mehrere Bälle direkt auf der Linie.

Richten Sie Ihren Fokus auf die Stellung Ihrer Schlagfläche im Treffmoment und versuchen Sie jeden Putt exakt auf der Linie starten und ins Loch rollen zu lassen. Unterschätzen Sie diese Übung nicht, denn die Stellung der Schlagfläche im Treffmoment ist zu über 80% am Erfolg eines Putts beteiligt.



Tag 6

Am vorletzten Tag der Challenge und einen Tag vor Ihrem zweiten Kurzspiel Test gehen Sie nochmals einige wichtige Schläge durch, indem Sie folgenden Kurzspiel Parcours durchlaufen. Nehmen Sie sich 4-5 Minuten Zeit, um die 7 Stationen aufzubauen, beziehungsweise die Stellen von denen Sie spielen, zu markieren.

Die Entfernungsangaben sind Richtlinien, die je nach Übungsanlage variieren können und gleichzeitig die Entfernung zum Ziel, beziehungsweise zur Fahne, angeben.

Spielen Sie 20 Bälle pro Station und damit pro Ziel. Bei dieser Übung geht es darum, die für den jeweiligen Schlag notwendigen Bewegungen, durch eine hohe Anzahl an Wiederholungen pro Ziel, noch einmal zu festigen.

Station 1: 10m Chip vom Vorgrün, der Ball hat viel Raum zum Ausrollen

Station 2: 20m Chip aus dem Semirough, der Ball hat wenig Raum zum Ausrollen

Station 3: 15m Bunkerschlag

Station 4: 40m Pitch vom Fairway

Station 5: 55m Pitch vom Fairway

Station 6: 25m Bunkerschlag

Station 7: 20m Chip aus dem Semirough

Nehmen Sie sich für die einzelnen Schläge dieselbe Zeit zur Vorbereitung, die Sie auch für einen vergleichbaren Schlag im Wettspiel aufbringen würden. Sind sie trotzdem mit allen 7 Stationen in weniger als 60 Minuten fertig, verbringen Sie die restliche Zeit an einer Station Ihrer Wahl.



Was bewegt Sie auf dem Golfplatz?

Schreiben Sie uns:

feedback@belowpar.de



Tag 7

Am letzten Tag der Challenge wiederholen Sie den Kurzspiel Test von Tag 1. Tragen Sie erneut Ihre Ergebnisse ein und vergleichen Sie diese mit den Ergebnissen von Tag 1. Wir empfehlen Ihnen diesen Kurzspiel Test auch zukünftig außerhalb der 7 Tage Kurzspiel- Challenge immer wieder durchzuführen, um Ihren Fortschritt zu messen.

Kurzspiel Test:

Kurze Putts:

Finden Sie ein Loch mit leichtem bis mittlerem Break und stecken Sie 4 Tees sternförmig 1,25m vom Loch ins Grün. Spielen Sie jeweils 5 Bälle von jedem Tee und notieren Sie sich die Anzahl gelochter Putts:

____/20

Wiederholen Sie die Übung aus 3m und notieren Sie sich die Anzahl gelochter Putts:

____/20

Distanzputts:

Stecken Sie mit 4 Tees ein 1,5m langes und breites Quadrat an einer beliebigen Stelle auf dem Grün. Putten Sie jeweils 5 Bälle aus 6m, 9m, 12m, und 15m mit dem Ziel, so viele Bälle wie möglich im Quadrat zum Liegen zu bekommen. Notieren Sie sich die Anzahl der Putts, die im Quadrat zum Liegen gekommen sind.

____/20

Chippen:

Stecken Sie mit einigen Tees einen 1,5m Kreis um ein Loch Ihrer Wahl und chippen Sie jeweils 5 Bälle wie folgt:

- aus 10m Entfernung vom Vorgrün _____/5
- aus 15m Entfernung aus dem Semirough _____/5
- aus 20m Entfernung aus dem Semirough _____/5
- aus 25m Entfernung vom Vorgrün _____/5

Notieren Sie sich die Anzahl der Bälle, die im 1,5m Kreis zum Liegen gekommen sind.

**Bunker:**

Stecken Sie mit einigen Tees einen 2,5m Kreis um ein Loch Ihrer Wahl und spielen Sie jeweils 5 Bunkerschläge unter 12m und 5 Bunkerschläge über 20m. Notieren Sie die Anzahl der Bälle, die im Kreis zum liegen gekommen sind:

____/10

Pitchen:

Stecken Sie mit einigen Tees einen 4m Kreis um ein Loch Ihrer Wahl und spielen Sie jeweils 5 Pitches aus 30m, 45m, und 60m. Notieren Sie wie viele Bälle im Kreis zum liegen gekommen sind:

____/15

Tragen Sie hier Ihr Gesamtergebnis ein:

____/105

Eine Bitte zum Schluss..

Helfen Sie uns, Ihnen zu helfen! Was hat Ihnen gefallen, was nicht? Teilen Sie die Ergebnisse und Erfahrungen der Challenge mit uns und schreiben Sie uns: feedback@belowpar.de



Wir sind Patrick und Freddy und wir bedanken uns herzlich für Ihr Vertrauen!

[Facebook.com/belowpar](https://www.facebook.com/belowpar)

