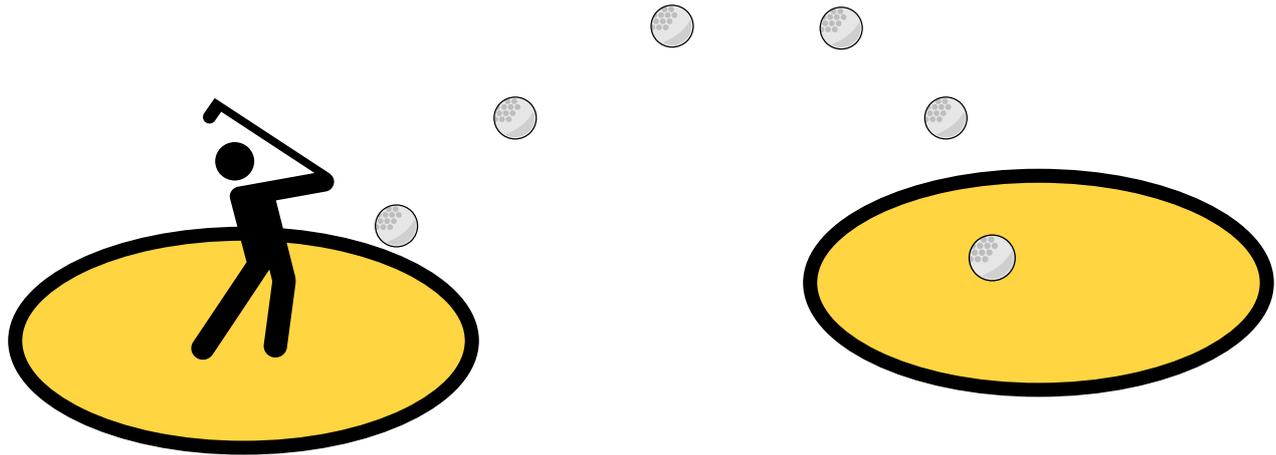


# Bunker Tennis

## Der Aufbau:

Sie benötigen für diese Übung rund 10 Bälle, die Sie willkürlich in einem von 2 Bunkern verteilen.



## Der Ablauf:

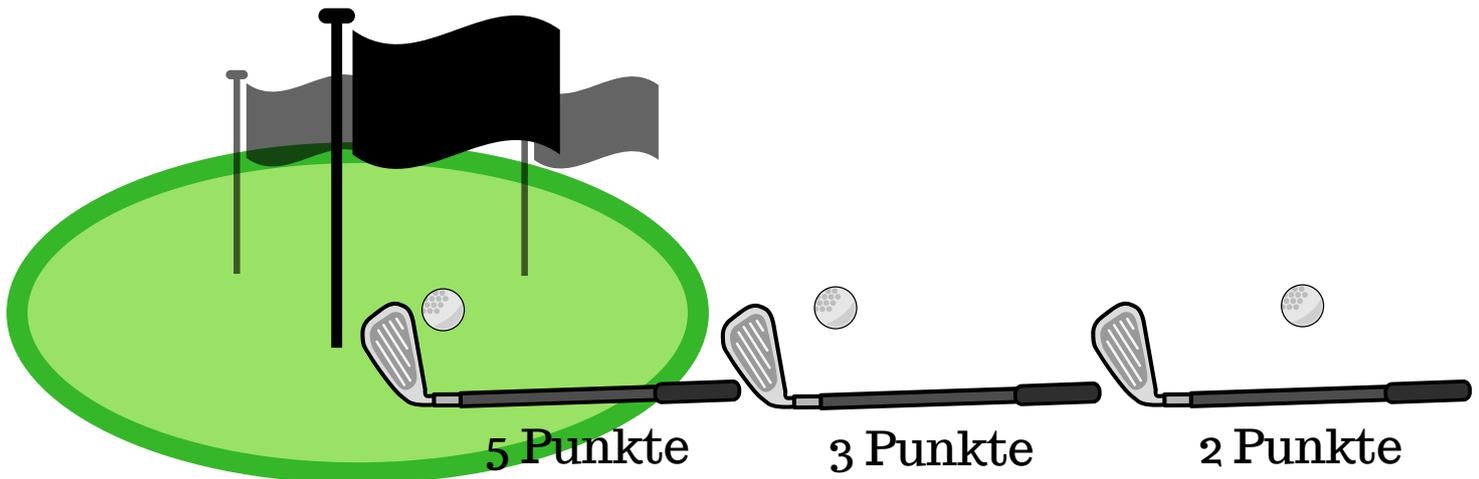
1. Vom ersten Bunker spielen Sie alle Bälle in den anderen der beiden Bunker. Wechseln Sie zwischen hohen Bällen, die direkt in den anderen Bunker fliegen und flachen Bällen, die einmal aufspringen und dann in den anderen Bunker hinein rollen, ab.
2. Haben alle 10 Bälle den Bunker "gewechselt", spielen Sie diese zurück in Bunker Nr. 1 ohne die Ballage zu verändern. Sie spielen jeden Ball so, wie er liegt.

**Warum effektiv?** Gerade für Einsteiger ist das eine super Übung, denn das Ziel (anderer Bunker) ist relativ groß. Da wir die Bälle im Bunker willkürlich verteilen, trainieren wir verschiedene (Hang-) Lagen und lernen sowohl hohe, als auch flache Bälle zu spielen.

# 18 Loch Bunker

## Der Aufbau:

Sie benötigen für diese Übung 18 Bälle und im besten Falle 3 unterschiedliche Fahnen, die Sie abwechselnd anspielen können.



## Der Ablauf:

1. Sie spielen die 3 Fahnen abwechselnd an, sodass am Ende 6 Bälle um jede Fahne liegen. Variieren Sie zusätzlich zu den 3 Zielen (Fahnen) auch die Balllage, um den Trainingseffekt zu erhöhen.

2. Liegen alle 18 Bälle auf dem Grün, messen Sie die Entfernungen der Bälle zu den einzelnen Fahnen nach und bewerten Ihre Schläge nach dem folgenden System:

1 Schlägerlänge = 5 Punkte

2 Schlägerlängen = 3 Punkte

3 Schlägerlängen = 2 Punkte

**Warum effektiv?** Sie variieren bei jedem Schlag sowohl Ihr Ziel und damit die Distanz, die Ihr Ball zurücklegt und Ihre Balllage und stehen bei jedem Schlag so vor einer neuen Herausforderung.