

Junior Pass

Kinder lernen Golf



ÖSTERREICHISCHER
GOLF-VERBAND



#WIRLIEBENGOLF



Kinder lernen Golf

DER JUNIOR PASS

DEIN WEG

Der Junior Pass ist ein strukturiertes Lern-, Übungs- und Spielprogramm, der dir deine Übungs- und Lernphasen nicht nur erleichtert, sondern dabei auch sicherlich für jede Menge Spaß sorgt. Zusammen mit deinem Golftrainer wirst du in jedem Level neue Fähigkeiten erlernen, um dein Golfspiel weiter verbessern zu können.

UNSERE ERWARTUNGEN AN DICH

Dein Golfspiel kann sich natürlich nur verbessern, wenn du die Übungen und Golfregeln auch tatsächlich lernst und in weiterer Folge regelmäßig wiederholst.



Junior Pass



**ÖSTERREICHISCHER
GOLF-VERBAND**

JUNIOR PASS



INHALT

AUFBAU UND STRUKTUR	1
DIE DREI SÄULEN DES JUNIOR PASS	2
ÜBUNGEN	3

LEVEL 1: ROOKIE

ÜBUNGEN ZUM GOLFSPIEL	6
ÜBUNGEN ZUR GOLFTECHNIK	9
ÜBUNGEN ZUR GOLFFITNESS	11
GOLFREGLN UND SPIELVERHALTEN	14
LEVEL HERAUSFORDERUNG	17

Level 2: BOGEY

ÜBUNGEN ZUM GOLFSPIEL	20
ÜBUNGEN ZUR GOLFTECHNIK	22
ÜBUNGEN ZUR GOLFFITNESS	23
GOLFREGLN UND SPIELVERHALTEN	24
LEVEL-HERAUSFORDERUNG	30

LEVEL 3: PAR

ÜBUNGEN ZUM GOLFSPIEL	32
ÜBUNGEN ZUR GOLFTECHNIK	34
ÜBUNGEN ZUR GOLFFITNESS	35
GOLFREGLN UND SPIELVERHALTEN	36
TURNIERVORBEREITUNG UND ABLAUF	39
LEVEL HERAUSFORDERUNG	41
GOLFFITNESS	42
GOLFREGLN UND SPIELVERHALTEN	43

LEVEL 4: BIRDIE

ÜBUNGEN ZUM GOLFSPIEL	44
ÜBUNGEN ZUR GOLFTECHNIK	46
ÜBUNGEN ZUR GOLFFITNESS	48
GOLFREGLN UND SPIELVERHALTEN	48
LEVEL HERAUSFORDERUNG	55

LEVEL 5: EAGLE

ÜBUNGEN ZUM GOLFSPIEL	58
ÜBUNGEN ZUR GOLFTECHNIK	60
ÜBUNGEN ZUR GOLFFITNESS	62
GOLFREGLN UND SPIELVERHALTEN	63
LEVEL HERAUSFORDERUNG	72

BEGRIFFSÜBERSICHT

76

AUFBAU UND STRUKTUR

DIE FÜNF LEVEL DES JUNIOR PASS

Der Junior Pass besteht aus fünf Level-Stufen, die vom Schwierigkeitsgrad steigend aufgebaut sind. Während der ersten Trainingseinheit wirst du von deinem Golftrainer einer Level-Stufe zugeteilt. Nach dem erfolgreichen Üben und Erlernen der levelabhängigen Golfregeln und Spielverhalten, kannst du zur sogenannten Level Herausforderung antreten. Nach Bestehen dieser kleinen Prüfung, steigst du automatisch in das nächste Level auf und erhältst neue und aufregende Herausforderungen.

Das große Ziel ist das Absolvieren der Level-Herausforderung des 5. Levels. Im Anschluss erhältst du deinen persönlichen World Handicap Index mit einer Vorgabe von 54 und darfst ab sofort an nationalen und internationalen Turnieren teilnehmen.



Junior Pass



DIE DREI SÄULEN DES JUNIOR PASS

Damit du nicht nur über eine solide Golftechnik, sondern auch ein fundiertes Wissen über die verschiedenen Spielvariationen und wichtigsten Golfregeln besitzt, beruht der Aufbau des Junior Pass auf drei Säulen. Die drei Säulen lauten: Lernen, Üben und Level – Herausforderung.

LERNEN

Der Großteil der Lernphase findet mit deinem Golftrainer und im Rahmen des wöchentlichen Kindertrainings statt. Wir sind uns sicher, dass dir dein Golftrainer die wichtigsten Elemente des Golfsports bestmöglich beibringen wird.

Keine Sorge! Dein Golftrainer passt den Inhalt des Trainings immer deiner aktuellen Stufe an, damit der Lerninhalt zwar herausfordernd, allerdings nicht zu schwer für dich ist.

ÜBEN

Damit sich dein Golfspiel verbessern kann, solltest du nicht nur das regelmäßige Kindertraining besuchen, sondern auch selbstständig die kennengelernten Übungen wiederholen.

Genau hierbei hilft dir der Junior Pass. Du erhältst zu jedem Level die passenden Übungen, die du ganz alleine, ohne Golftrainer und auch zumeist ohne Hilfsmittel üben kannst.

LEVEL HERAUSFORDERUNG

Am Ende eines jeden Levels wartet die sogenannte Level Herausforderung auf dich. Nach erfolgreicher Absolvierung steigst du automatisch in das nächste Level auf und erhältst neue coole Aufgaben und Herausforderungen.

TESTEN

Jedes Level wird mit einem Test, der sogenannten Level-Herausforderung, abgeschlossen

ÜBEN

Aufgaben und Übungen, die selbstständig und als Gruppe trainiert werden können

LERNEN

Strukturiertes und altersgerechtes Lernprogramm mit einem regelmäßigen und motivierenden Lernerfolg

ÜBUNGEN

Wie bereits erwähnt erhältst du zu jedem Thema die entsprechenden Übungen. Die verschiedenen Übungen werden dabei in vier Kategorien unterteilt:

GOLFSPIEL

Ziel ist es, dich spielerisch und ohne Fokus auf die Golftechnik zu verbessern. Zusätzlich wirst du viele Spiele kennenlernen, die du mit Freunden und deiner Familie gemeinsam üben kannst.

GOLFTECHNIK

Natürlich benötigst du auch eine entsprechende Golftechnik, damit der Golfball weit und konstant geschlagen werden kann. Die Übungen zur Golftechnik zeigen dir, wie du unter anderem den Golfschläger richtig hältst, richtig zielst und natürlich auch kraftvoller schwingen kannst.

GOLFFITNESS

Kraftvolles Schwingen ist natürlich nur möglich, wenn du auch körperlich fit bist. Mit Hilfe gezielter Fitnessübungen wird deine Fitness verbessert. Vielleicht schlägst schon bald du den weitesten Golfschlag im Golfclub.

GOLFREGLN UND SPIELVERHALTEN

Der Golfsport kennt eine große Anzahl an verschiedenen Golfregeln und Spielverhalten. Der Junior Pass konzentriert sich dabei speziell auf die wichtigsten Regeln und erleichtert dir den Einstieg ins Turniergeschehen.

SPIRIT OF THE GAME

Der Golfsport besteht aus einem einzigartigen Bestandteil – dem sogenannte Spirit of the Game. Diesen zeichnet aus, dass auf die Anwesenheit eines Schiedsrichter verzichtet werden kann, weil der Grundsatz des Golfsports auf das ehrliche Bemühen der Einhaltung der Golfregeln und Spielverhalten begründet ist.

LEVEL 5 GESCHAFFT – WIE GEHT ES WEITER?

Nach dem erfolgreichen Bestehen der 5. Level Herausforderung erhältst du deinen persönlichen World Handicap Index und darfst ab sofort an Turnieren teilnehmen. Jetzt liegt es an dir weiter zu üben, um dein Golfspiel weiter zu verbessern. Vielleicht kannst du ja schon das nächste Turnier für dich entscheiden.

HAST DU ÜBRIGENS SCHON GEWUSST?

Durch gute Turnierergebnisse kannst du deinen World Handicap Index verbessern.

HINWEIS

Während dem Lernen des Junior Pass wirst du auf Begriffe stoßen, die du vielleicht noch nicht kennst und wahrscheinlich auch noch nie gehört hast. Keine Sorge! Der Junior Pass besitzt am Ende eine kurze Begriffsübersicht, in der du sämtliche Begriffe nachlesen kannst.

Viel Spaß beim Lernen & Üben!



LEVEL 1: ROOKIE

Gratulation! Du hast die erste Schnuppereinheit hinter dich gebracht und den Golfsport für dich entdeckt!

Du bist ab sofort im 1. Level des Junior Pass und auf dich warten jede Menge Aufgaben, Übungen und lustige Spiele!

Los geht's!

ÜBUNGEN ZUM GOLFSPIEL

WURFLOCH

Wirf einen Golfball vom Abschlag aus auf das Fairway und spiele dein erstes Golfloch mit der Hand. Wie viele Würfe benötigst du für das Golfloch?

Folgende Varianten sind möglich:

- Wirf mit deiner „schlechteren Hand“ und überprüfe, ob du dein Ergebnis wiederholen kannst.
- Mache den Abschlag mit dem Golfschläger und spiele an-

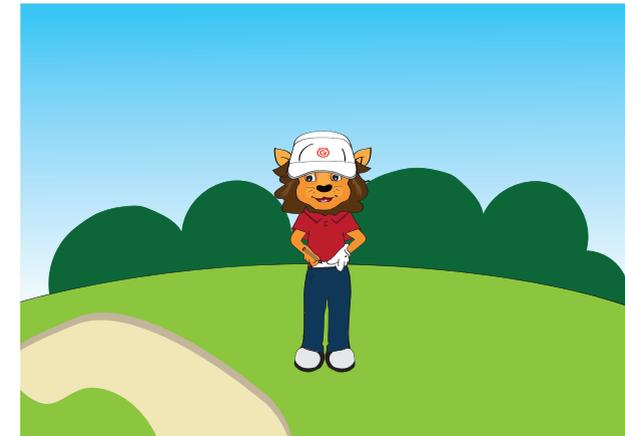


schließend mit der Hand weiter. Kannst du dein Ergebnis verbessern?

- Spiele mit der Hand bis zum Grün. Ab dann versuche den Ball mit dem Putter einzulochen.

GOLFPLATZ ERKUNDEN

Nimm dir einen Zettel und einen Stift und erkunde den Golfplatz. Notiere, woraus der Golfplatz besteht und fertige eine Zeichnung der wichtigsten Bestandteile des Golfplatzes an.



BLINDENFÜHRER

Wähle einen Partner und verbinde ihm mit einem Tuch die Augen. Gerne kannst du auch eine Kappe, einen Schal oder ähnliches benutzen. Wichtig ist, dass dein Partner nichts mehr sehen kann. Anschließend gehe mit deinem Partner über den Golfplatz und lass ihn die unterschiedlichen Grassorten, Hindernisse und vieles mehr blind wahrnehmen. Was kann dein Partner dabei spüren/hören/riechen?



Bei dieser Übung solltest du immer darauf achten, keine anderen Golfer zu beeinträchtigen bzw. dich selbst oder deinen Partner in Gefahr zu bringen.



HINDERNISPIEL

Gehe wieder mit einem Partner zusammen. Abwechselnd sucht ihr euch eine Ausgangslage in einem Hindernis, im Wald oder im Bunker aus. Wichtig ist, dass ein paar Hindernisse im Weg sind und eure Kreativität gefragt ist. Das Spiel wird mit einem Tennisball gespielt, sodass keinerlei Gefahr eines Abprallers besteht. Gewonnen hat der Spieler, der mit weniger Schlägen im Loch ist oder das jeweilige Ziel getroffen hat.



ROBOTER

Wähle einen Partner. Anschließend macht ihr euch spezielle Anweisungen aus. Diese könnten zum Beispiel wie folgt aussehen:

- Linke Schulter antippen bedeutet nach rechts gehen
- Rechte Schulter antippen bedeutet eine ganze Drehung

Einer ist in diesem Spiel immer der Roboter, während der andere Spieler die Anweisungen bzw. die Kommandos gibt. Seid kreativ, damit das Spiel noch lustiger wird!



ÜBUNGEN ZUR GOLFTECHNIK

SCHWUNG AUF EINEM BEIN

Der Golfschwung mag vielleicht auf zwei Beinen sehr einfach für dich sein. Aber kannst du auch den Golfball treffen, wenn du lediglich auf einem Bein stehst?





Finde heraus, auf welchem Bein es dir leichter fällt und ob du das Gleichgewicht während des Golfschwunges durchgehend halten kannst.



BLINDER SCHLAG



Nachdem du bereits gelernt hast, wie man auf einem Bein Golf spielen kann, steht nun die nächste Herausforderung an. Kannst du den Ball auch mit geschlossenen Augen treffen?

Achtung: Versichere dich vor der Übung, dass du über genügend Abstand zu

deinen Mitspielern verfügst und nicht in Richtung anderer Spieler zielst oder gar schwingst.



BREITER UND SCHMALER SCHWUNG

Du wirst zukünftig lernen, dass der Golfball nicht immer an derselben Position zwischen deinen Beinen liegt. Du solltest dich daher bereits mit den unterschiedlichen Balllagen, aber auch mit dem unterschiedlichen Stand vertraut machen. Schlage drei Bälle, bei denen du sehr breit stehst. Anschließend drei Bälle, wo du ganz schmal stehst.



Spürst du einen Unterschied? Wie gefällt dir der Stand besser?

ÜBUNGEN ZUR GOLFFITNESS

AUF EINEM BEIN STEHEN



Kannst du schon auf einem Bein stehen? Hebe ein Bein hoch, bis es parallel zum Boden ist. Schau gerade aus und versuche dabei das Gleichgewicht zu halten. Anschließend wechsele das Bein und wiederhole die Übung.



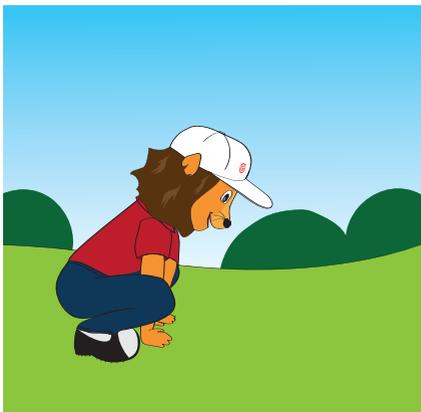


HAMPELMANN SPRÜNGE

Hampelmann Sprünge sind vielleicht einfach, aber kannst du diese auch im Rhythmus machen? Wichtig ist, dass die Hände über deinem Kopf zusammenschlagen, wenn gleichzeitig deine Beine gespreizt sind. Anschließend wiederholst du die Übung und versuchst dabei den Rhythmus zu beachten.



HASENLAUF



Kannst du wie ein Hase hoppelnd vorwärts zu bewegen, ohne dabei mit dem Knie den Boden zu berühren. Natürlich solltest du dabei nicht umfallen und stets das Gleichgewicht halten. Ganz schön anstrengend, oder?



GOLFSCHLÄGER BALANCIEREN

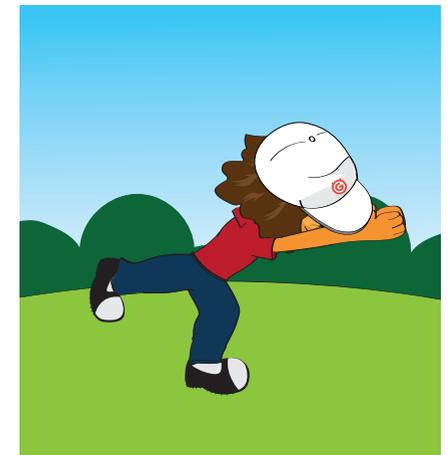


Nimm den Golfschläger in die linke Hand und stelle ihn aufrecht und mit dem Griffende in deine Handfläche. Anschließend lässt du den Golfschläger mit der linken Hand los und versuchst diesen nur mit der rechten Handfläche zu balancieren. Sollte dir das leicht fallen, wechsle einfach die Hand!

Natürlich kannst du die Übung auch mit dem Fuß oder mit zwei Schlägern gleichzeitig machen.

STANDWAAGE

Versuche Arme, Körper und Beine in einer vollkommen geraden Linie zu halten und gleichzeitig auf einem Bein zu stehen. Wechsle anschließend das Standbein. Stellst du fest, dass dir die Übung auf einem Bein deutlich leichter fällt, wiederhole die Übung und konzentriere dich dabei gezielt auf dein „schwächeres“ Bein.





GREIFREAKTION

Halte deinen Golfschläger mit einer Hand am Schlägerkopf fest, sodass er aufrecht und mit dem Griffende in den Himmel zeigt. Die andere Hand liegt am Körper an.

Nun lass den Schläger los, sodass er in Richtung Boden zu fallen beginnt. Versuche den Golfschläger am Griff wieder mit derselben Hand zu fangen.



GOLFREGELN UND SPIELVERHALTEN

GOLFAUSRÜSTUNG & BEKLEIDUNG

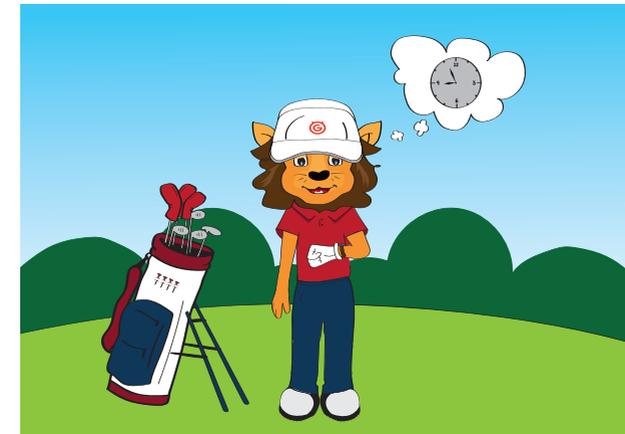
- Bequeme Hose
- Polo Shirt
- Sport- oder Golfschuhe
- Pullover und Regenjacke – bei schlechtem/kaltem Wetter



PÜNKTLICHKEIT

Pünktlichkeit ist im Golfsport sehr wichtig. Versuche daher immer bereits mindestens 10 Minuten vor Trainingsbeginn zum jeweiligen Treffpunkt zu erscheinen. Natürlich solltest du auch immer rechtzeitig zu deiner Abschlagszeit erscheinen.

Dabei solltest du immer rund 5 Minuten vor der offiziellen Abschlagszeit auf dem 1. Abschlag erscheinen.



SICHERHEIT

Um sicher zu gehen, dass du niemanden mit deinem Golfschlag und deinen fliegenden Golfbällen triffst und damit verletzen könntest, solltest du:

- Aufpassen, wo du stehst und dabei niemanden behindern
- Gut schauen, wo dein Ball hinfliegt
- Aufpassen, dass du beim Schwingen niemanden in Gefahr bringst





Schwinge Deinen Schläger niemals in Richtung einer anderen Person!

Wenn ein anderer Spieler den Ball schlägt, stehe in einer gesicherten Position, versuche leise zu sein und achte auf folgendes:

- Nicht zu nahe beim Ball des Mitspielers stehen
- Maximal auf Ballhöhe, nicht näher zum Loch stehen
- Gegenüber von deinem Mitspieler und nicht in Richtung Ziel stehen

Warte mit deinem Schlag, bis die Spieler vor dir außer Reichweite sind! Wenn durch einen Schlag die Gefahr besteht, dass jemand getroffen werden könnte, rufe laut „FORE“



GOLFPLATZ



LEVEL HERAUSFORDERUNG

GOLFSPIEL

- Spiele dein erstes Golfloch und schlage den Abschlag vom Tee. Der Golfball wird anschließend bis zum Grün mit der Hand geworfen. Verwende ab dem Grün den Putter, um den Golfball ins Loch zu schlagen. Teile deinem Golftrainer mit, wie viele Golfschläge/Würfe du für das Golfloch benötigst hast.



GOLFTECHNIK

- Mache einen vollen Golfschwung und halte im Anschluss die Endposition, ohne dabei die Balance zu verlieren.
- Spiele einen Putt-Parcour und achte dabei auf sämtliche Spielverhalten, die du bereits kennengelernt hast.



GOLFFITNESS



- Wirf mindestens fünf von zehn Golfbällen aus einer Entfernung von drei Metern in einen Ring mit einem Durchmesser von einem Meter. Der Ball muss lediglich im Ring landen und nicht darin liegen bleiben.
- Mache Hampelmann Sprünge und achte dabei auf einen korrekten Rhythmus.



GOLFREGLN UND SPIELVERHALTEN

Beantworte folgende Fragen:

- Was solltest du unbedingt zum Golfplatz mitnehmen?
Wie bist du zum Golftraining richtig gekleidet?
- Was dient der Sicherheit auf dem Golfplatz?
- Erkläre, aus welchen Bestandteilen ein Golfplatz besteht



LEVEL 2: BOGEY

Yes! Du hast soeben die erste Level Herausforderung erfolgreich gemeistert und bist nun in das 2. Level aufgestiegen. Weiter so!

Im Rahmen des 2. Level erlernst du dein Golftrainer die ersten technischen Elemente des Golfschwungs. Du lernst den Putt und den Chip kennen und bekommst auch einen Einblick in die ersten offiziellen Golfregeln.

Die nachfolgenden Übungen helfen dir, dich bestmöglich für das nächste Level vorzubereiten.

ÜBUNGEN ZUM GOLFSPIEL

GOLFPLATZ ARCHITEKT



Erstelle mit deinen Mitspielern dein eigenes Golfloch. Sei kreativ und nutze alle Hilfsmittel, die zur Verfügung stehen. Baue zum Beispiel einen Bunker mit einer Regenjacke oder lass deinen Rucksack zu einem Baum werden. Es ist alles erlaubt, solange du natürlich auf die Sicherheit achtest.



SEI DER TRAINER

Gehe mit einem Partner zusammen auf den Platz. Ein Spieler ist nun der Trainer, der andere der Spieler. Der Trainer gibt die Vorgaben – welcher Schläger, wohin muss geschlagen werden, usw. Der Spieler versucht die Aufgaben zu erfüllen und der Trainer darf natürlich Tipps und Tricks geben.



PARTNER MATCH

Ein Team besteht aus zwei Spielern. Es wird ein Golfloch gespielt, bei dem lediglich mit der Hand geworfen wird. Zusätzlich wird pro Team mit nur einem Ball gespielt, der abwechselnd von den Teammitgliedern geworfen wird. Das Team, das mit weniger Würfeln im Loch ist, gewinnt.

BASEBALL (PUTT)

Wir benötigen drei Stationen, die mit einem Tee markiert werden. Die erste Station befindet sich genau eine Putter-Länge vom Loch entfernt. Die zweite Station befindet sich zwei Putter-Längen vom Loch entfernt und die dritte und letzte Station drei Putter-Längen. Anschließend legst du zur ersten Station drei Golfbälle. Ziel ist es, alle drei Golfbälle hintereinander ins Loch zu Putten. Gelingt dir das,



darfst du zur 2. Station. Ziel ist es, alle drei Putts bei der 3. Station hintereinander ins Loch zu putten.

RINGSCHLAG (CHIP)

Lege einen Reifen auf den Boden und versuche anschließend so viele Chips wie möglich in den Reifen zu schlagen. Die Übung wird natürlich schwerer, je weiter entfernt du vom Ring bist bzw. je kleiner der Ring ist.

ÜBUNGEN ZUR GOLFTECHNIK

DIE EISENBAHN (PUTT)



Lege zwei Golfschläger parallel neben das Golfloch. Der Abstand zwischen den beiden Golfschläger sollte ein bisschen breiter als der Kopf deines Putter sein. Lege nun einen Golfball zwischen die beiden Golfschläger und versuche so viele Putts wie möglich ins Loch zu putten, ohne dabei die Golfschläger mit deinem Putter zu berühren.

DIE PERFEKTE LANDUNG (CHIP)

Wähle einen Chip deiner Wahl und markiere den Start mit einem Tee. Überlege nun, wo der Ball während des Chips landen müsste,



damit der Ball auch neben dem Golfloch liegen bleibt.

Markiere diesen Punkt und mache anschließend einen Chip. Hat die Markierung gestimmt? Wenn nicht, versetze das Tee und wiederhole den Chip.



ÜBUNGEN ZUR GOLFFITNESS

AUF EINEM BEIN STEHEN MIT GESCHLOSSENEN AUGEN

Du hast nun bereits das „auf einem Bein stehen“ gemeistert und brauchst eine neue Herausforderung?

Dann schließe doch einfach einmal ein Auge oder gar beide Augen. Nun ist es nicht mehr so einfach, oder?





BALL FANGEN

Stell dich mit deinem Partner ca. drei Metern voneinander entfernt auf. Anschließend werft ihr euch abwechselnd Tennisbälle zu und versucht diese mit beiden Händen zu fangen. Folgende Varianten sind möglich:

- Es ist nur noch erlaubt mit einer Hand zu fangen.
- Schließe ein Auge und versuche den Ball zu fangen.
- Während des Wurfes sagt dein Spielpartner, mit welcher Hand du den Ball fangen musst.

RING WERFEN

Nutze erneut einen Reifen und lege diesen ca. 10 Metern von dir entfernt auf den Boden. Versuche nun so viele Bälle wie möglich in den Ring zu werfen bzw. zu rollen. Verwende dabei auch deine „schwächere“ Hand, schließe hin und wieder ein Auge und überprüfe, ob die Übung schwieriger wird.

GOLFREGELN UND SPIELVERHALTEN

VOR SPIELBEGINN

Bevor du auf eine Runde gehst bzw. einige Spielbahnen spielst, solltest du folgendes beachten:

Überprüfe, ob du alles, was du für dein Spieltraining oder deine Trainingsaufgabe brauchst, dabei hast: Bälle, Tees, Pitchgabel, Ballmarker, Bleistift, Scorekarte



Rangebälle dürfen nicht auf die Runde mitgenommen werden. Sie sind Eigentum des Golfclubs und dürfen nur am Übungsgelände benutzt werden. Selbstverständlich darfst du im Training alle Bälle benutzen, die dir Golftrainer oder Übungsleiter mitgeben.

Markiere deine Golfbälle und teile deinen Mitspielern auch mit, welchen Ball du spielst. Damit fällt es dir leichter, die verschiedenen Bälle unterscheiden.

Eine Spielgruppe im Golf nennt man übrigens Flight. Golf wird üblicherweise zu zweit, zu dritt oder zu viert gespielt.

VERHALTEN AM ABSCHLAG

Dein Golfbag oder deine Schläger stellst/legst du immer neben und nicht direkt auf den Abschlag. Der Ball muss innerhalb des Abschlagfeldes liegen. Probeschwünge (ohne Ball) machst du neben dem Abschlag. Damit schonst du den Golfplatz.





WER SCHLÄGT ZUERST AB?

Beim ersten Abschlag wird die Reihenfolge vom Golftrainer/ Übungsleiter oder im Turnier von der Turnierleitung festgelegt. Es kann aber auch gelost werden, wer zuerst abschlagen soll. Am nächsten Loch darf immer derjenige als erstes Abschlagen, der am Loch zuvor die niedrigste Schlagzahl benötigt hat. Hast du die gleiche Schlagzahl wie dein Mitspieler, so müsst ihr in der gleichen Reihenfolge abschlagen, wie am Loch zuvor.

SPIELREIHENFOLGE AUF DEM PLATZ

Verhalte dich ruhig, wenn ein Spieler den Ball anspricht und schwingen möchte! Mach nur ein, bis maximal zwei Probeschwünge! Sei bereit, wenn du beim Schlagen an der Reihe bist! Zuerst spielt immer der Spieler, der am weitesten von der Fahne bzw. vom Loch entfernt ist. Dann der nächste usw.

DIVOT AUSBESSERN



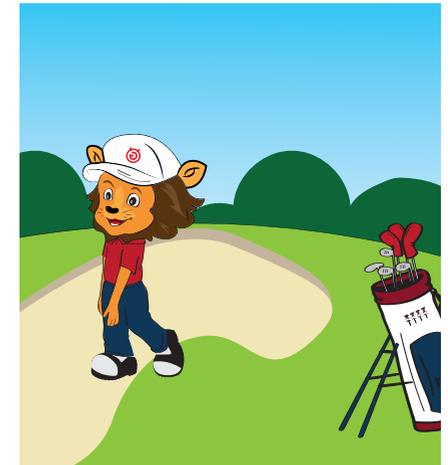
Sollte beim Schlag ein Grasfetzen (= Divot) herausgeschlagen werden, legst du das Divot wieder zurück und trittst es fest in die ursprüngliche Stelle.



BETRETEN DES BUNKERS

Betritt den Bunker immer an einer flachen Stelle! Nach dem Schlag ebnest du die Fuß- und Ballspuren mit einem Rechen ein, so hat auch der nachfolgende Spieler faire Bedingungen.

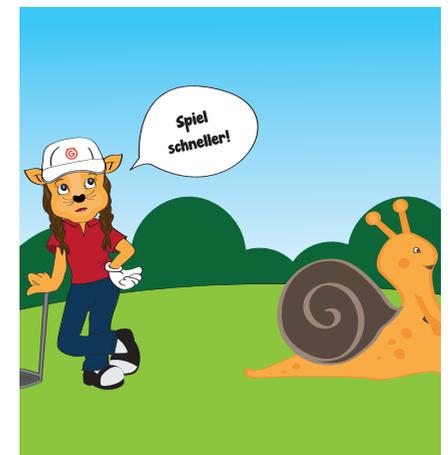
Der Rechen wird zum Schluss im Sand abgelegt und nicht außerhalb des Bunkers.



SPIELDAUER

Golf ist Sport! „Ein Schnecken-Tempo“ ist daher nicht erlaubt. Die Etikette fordert ein sportliches Spieltempo! Wie lange du für eine Golfrunde oder ein Golfloch benötigen darfst, hängt von der Anzahl der Mitspieler ab.

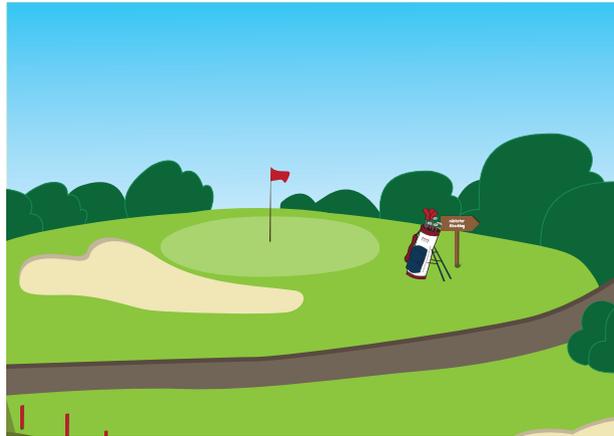
Je größer der Flight, desto länger darfst du auch benötigen. Versuche allerdings immer den Spielfluss aufrecht zu halten und sei bereits vor deiner Spielreihe vorbereitet, um unmittelbar weiterspielen zu können.





BAG RICHTIG ABSTELLEN

Stelle (lege) dein Bag neben dem Grün in Richtung der nächsten Spielbahn ab! Du solltest dein Golfbag niemals direkt auf dem Grün abstellen und auch nicht mit deinem Trolley über das Grün fahren.



WIE SCHÖNE ICH DAS GRÜN

Um auch den nachkommenden Spielern gute Verhältnisse beim Putten zu ermöglichen, achte immer auf einen sorgsamem Umgang mit dem Grün. Einschlaglöcher des Balles müssen immer ausgebessert werden: Drücke mit der Pitchgabel (nicht mit einem Tee) den Rand von außen nach innen! Vermeide Sprünge, Laufen oder Krabbeln auf dem Grün, da du so das Grün beschädigen kannst.

VERHALTEN MIT MITSPIELERN

Wenn jemand puttet, gib acht, dass dein Schatten nicht auf die Puttlinie fällt! Jeder Putt folgt einer gedachten Linie zum Loch. Steig nicht auf diese gedachte Linie.



STEIGE NICHT AUF DAS GOLFLÖCH

Sei äußerst vorsichtig und tritt nicht auf den Rand des Loches. Dabei kannst du das Golfloch beschädigen und dieses für deine Mitspieler unspielbar machen.



ERGEBNIS NOTIEREN

Nach jedem gespielten Loch solltest du in der Lage sein, die Anzahl deiner gespielten Schläge zu merken.

Schreibe nach jedem Loch dein Ergebnis auf einem Zettel, damit du dein Ergebnis nach der Runde mit den bereits gespielten Runden vergleichen kannst.





LEVEL-HERAUSFORDERUNG

GOLFSPIEL

- Spiele ein Golfloch und schlage dabei den Abschlag vom Tee. Werf den Golfball anschließend mit der Hand weiter, bis du es unmittelbar vor das Grün geschafft hast. Chippe nun den Golfball auf das Grün, um ihn abschließend mit dem Putter einzulochen. Teile deinem Golftrainer mit, wie viele Golfschläge/ Würfe du für das Golfloch benötigt hast.

GOLFTECHNIK

- Mache fünf Golfschläge mit einem Schläger deiner Wahl vom Tee. Davon müssen drei Golfschläge mindestens 20 Meter erreichen.
- Mache fünf Chips aus einer Entfernung von fünf Metern. Davon müssen mindestens drei Chips auf dem Grün liegen bleiben.
- Versuche aus einer Entfernung von zwei Metern den Golfball mit so wenigen Putts wie möglich einzulochen. Mache drei Durchgänge. In Summe darfst du für alle drei Durchgänge maximal neun Putts benötigen.

GOLFFITNESS

- Bleibe für eine Dauer von zehn Sekunden auf einem Bein stehen und verharre für eine Dauer von 20 Sekunden in einer Plank-Haltung.



GOLFREGELN UND SPIELVERHALTEN

- Ziehe sechs Regelkarten, passend zu deinem Level. Davon müssen mindestens vier richtig erklärt werden





LEVEL 3: PAR

Du machst das Spitze! Eine weitere Level Herausforderung ist geschafft und du bist beim nächsten Level angekommen. Schon bald bist du bereit für das erste Golfturnier. In diesem Level werden dir drei weitere Golfschläge beigebracht: Pitch, Bunker und der volle Schlag.

Achtung: Die bereits gelernten Sicherheitsregeln sind nun noch wichtiger, da der Ball bei einem vollen Schlag deutlich weiterfliegt und daher mehr Energie besitzt. Kontrolliere vor jedem Schlag, dass du auch genug Abstand zu deinen Mitspielern hast. Die nachfolgenden Übungen helfen dir beim selbstständigen Üben und bereiten dich ideal für die abschließende Level Herausforderung vor.

ÜBUNGEN ZUM GOLFSPIEL

TEXAS SCRAMBLE

Wow! Ein kompliziertes Wort! Als Texas Scramble wird ein Spielmodus im Golfsport bezeichnet, bei dem du als Team und mit mehreren Mitspielern gemeinsam eine Runde Golf spielst. Beide Teamspieler dürfen den 1. Abschlag machen und wählen anschließend den „besseren“ Schlag. Die Lage des „besseren“ Balles wird mit einem Tee markiert und anschließend der andere Ball aufgehoben. Der aufgehobene Ball wird zum Tee gelegt und nun dürfen beide Teamspieler weiterschlagen. Erneut wird der „bessere“ Schlag gewählt, bis man im Loch ist.



ERGEBNIS ERINNERN

Im Golfsport ist es wichtig, sich das Ergebnis für jedes Loch zu merken und nach der Runde mit seinen Mitspielern zu vergleichen. Spiele mit einem Mitspieler eine Runde Golf und notiere nach jedem Loch dein eigenes und das Ergebnis deines Mitspielers. Wichtig ist, dass keiner von euch beiden den anderen nach dessen Ergebnis fragen darf. Nach Beendigung der Runde vergleicht ihr die Ergebnisse. Wer hatte weniger Fehler?

DARTS (PITCH)

Lege drei unterschiedlich große Ringe rund um das Golfloch. Mache anschließend 10 Pitches und versuche dabei so viele Bälle wie möglich in eine der Ringe zu platzieren. Je kleiner der Ring, umso mehr Punkte erhält man, wenn der Ball im Ring liegen bleibt. Wer erzielt bei 10 Pitches die meisten Punkte.





ZAUBERHUT (BUNKER)

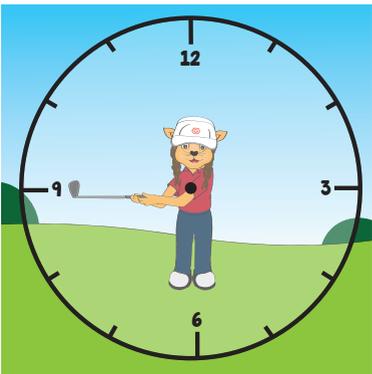
Baue mit einem kleinen Kübel oder deinen Händen einen kleinen Hügel im Bunker. Anschließend lege den Golfball auf die Spitze des Hügels. Kannst du durch den Sand schlagen, ohne dass der Golfball sich bewegt? Kannst du den Golfball schlagen, ohne den Hügel zu berühren?

FLUSS BALL (VOLLER SCHWUNG)

Lege drei Golfschläger in einer Linie ca. 40 Metern von dir entfernt auf der Range auf. Diese Linie stellt einen Fluss dar, den es zu überschießen gilt. Achtung: Lass einen Erwachsenen oder deinem Golftrainer die Schläger auf der Driving Range platzieren. Anschließend versuche so viele Schläge wie möglich über diese Linie zu schlagen.

ÜBUNGEN ZUR GOLFTECHNIK

WIE SPÄT IST ES (PITCH)



Stelle dir vor, dein gestreckter linker Arm wäre der Zeiger einer Uhr. Versuche nun soweit auszuholen, bis dein linker Arm parallel zum Boden ist.

Wenn du dir jetzt eine Uhr vorstellst, wäre dein Arm an der 3 Uhr Position. Mache nun einen



Pitch und stoppe den Durchschwung an jener Position, bei der deine beiden Arme wieder parallel zum Boden sind. Diese Endposition nennt man 9 Uhr Position.

BAGGER (BUNKER)

Beim Bunkerschlag ist es wichtig, die richtige Menge an Sand mitzunehmen. Lege einen Golfball in den Bunker und versuche dir nun vorzustellen, wie viel Sand du mitnehmen müsstest, um den Golfball am Golfloch platzieren zu können. Markiere die Stelle und schlage den Ball. Hat die Markierung gestimmt?

KORREKTE AUSRICHTUNG (VOLLER SCHWUNG)

Lege einen Golfschläger auf den Boden und ziele mit diesem leicht links vom Ziel. Nun stell dich in deine Ausgangsposition bei der beide Fußspitzen den Schläger berühren. Nun bist du richtig ausgerichtet und kannst den vollen Schlag üben, ohne an die Ausrichtung denken zu müssen.

ÜBUNGEN ZUR GOLFFITNESS

STABWECHSEL

Tausche mit deinem Partner den Platz und fang seinen Schläger auf, bevor er zu Boden fällt. Welchem Partner gelingt dies auch bei einem größeren Abstand?



FANGREAKTION

Halte den Schläger mit gestreckten Armen vor dir – lass ihn los und fang ihn von unten wieder auf.

DOPPELARMKREISEN

Kannst du mit deinem Partner mit gestreckten Armen große, runde Kreise in die Luft zeichnen und dabei die Schläger ganz parallel halten? Versucht dabei einen Rhythmus dauerhaft zu halten.

GOLFREGLN UND SPIELVERHALTEN

DER BALL FÄLLT VOR DEM SCHLAG VOM TEE

Keine Sorgen! Der Ball darf beim Abschlag wieder auf das Tee zurückgesetzt werden.



LUFTSCHLAG

Jeder Versuch den Ball zu schlagen, auch wenn du ihn nicht triffst, gilt als Schlag. Ein nicht getroffener Golfschlag wird übrigens Luftschlag genannt. Auch dieser muss leider gezählt werden und gilt als Schlag.



BALL MARKIEREN

Hin und wieder kann es vorkommen, dass dein Golfball am Grün einen deiner Mitspieler behindert oder stört. Am Grün darfst du den Ball immer markieren und anschließend aufheben. Lege einfach eine Markierung (Münze) vor deinem Ball in Richtung der Spielrichtung und hebe erst dann deinen Ball auf. Du darfst den Ball reinigen. Wenn du wieder an der Reihe bist, lege den Ball erneut an die ursprüngliche Stelle. Du darfst weiterspielen.

DIE FAHNENSTANGE

Die Fahnenstange ist ein bewegliches Hilfsmittel, welches in das Loch gesetzt wird, um den Golfspielern das Golfloch besser anzuzeigen.



Du darfst die Fahnenstange im Loch lassen, oder sie auch entfernen lassen. Sollte dein Golfball während des Schlages die Fahne treffen, ziehst du dir grundsätzlich KEINE Strafe zu. Achtung: Die Fahne darf aber nicht absichtlich hinter das Loch gelegt und als Bande genutzt werden. Eine solches Verhalten führt zu Strafschlägen.



WIND UND WETTER

Golf ist ein Freiluftsport. Grundsätzlich finden Turnierrunden und natürlich auch private Runden auch bei Regen und starkem Wind statt. Teilweise kommt es leider auch während einer Golfrunde zu einem Gewitter. Dabei ist es wichtig, dass du für solche Fälle immer gut vorbereitet bist.

Kontrolliere vor der Runde ob du Regengewand, Schirm und zusätzliche Schutzbekleidung in deinem Golfbag hast. Sollte es donnern und gewittern, suche umgehend die nächste Unterstandshütte auf und brich das Spiel ab. Deine Schläger sind aus Metall und stellen eine große Gefahr für dich dar.



TURNIERVORBEREITUNG UND ABLAUF

Vergewissere dich, dass du die richtige Scorekarte im Sekretariat erhalten hast und auch das angegebene Handicap stimmt.

Tausche: Vor dem 1. Abschlag tauschst du die Scorekarten mit den Mitspielern im Uhrzeigersinn.

Vergleiche: Im Anschluss an die Runde werden die Ergebnisse miteinander verglichen.

Kontrolliere: Nach dem Vergleichen kontrolliere den Score noch ein weiteres Mal. Manchmal kommt es vor, dass sich jemand verschreibt und somit ein falscher Score auf der Scorekarte steht.

Kläre: Bei Unsicherheiten über ein Ergebnis, nimm Kontakt mit der Wettspielleitung auf oder kläre das Ergebnis nochmals mit deinen Mitspielern.

Unterschreiben: Wenn du dir sicher bist, unterschreibe die Scorekarte und gib sie im Sekretariat ab.





MAXIMALE ANZAHL AN SCHLÄGERN

Zähle immer die Anzahl deiner Schläger vor jeder Runde! Hast du vielleicht einen Schläger vergessen oder gar einen Schläger zu viel im Bag? Du darfst höchstens 14 Schläger auf die Runde mitnehmen. Hast du mehr als 14 Schläger auf deiner Runde mit, so bekommst du für jedes Loch, das du mit der falschen Anzahl gespielt hast, zwei Strafschläge.



DER ABSCHLAG

Der Abschlag ist durch Abschlagsmarkierungen gekennzeichnet. Du darfst den Ball innerhalb zweier Markierungen hinlegen oder auch „aufteen“ und mit dem Loch beginnen.

Bis maximal zwei Schlägerlängen darfst du auch hinter den Markierungen abschlagen. Solltest du allerdings außerhalb des vorgegebenen Bereiches abgeschlagen haben, so erhältst du zwei Strafschläge.



LEVEL HERAUSFORDERUNG

GOLFSPIEL & GOLFTECHNIK

PUTTEN

/9

Mache drei Putts aus einer Entfernung von vier Metern zum Loch und versuche dabei alle Bälle so nahe wie möglich am Loch zu platzieren.

- Für jeden Golfball im Umkreis von zwei Metern erhältst du einen Punkt.
- Für jeden Golfball im Umkreis von einem Meter erhältst du zwei Punkte.
- Für jeden Golfball im Golfloch erhältst du drei Punkte.

CHIP

/10

Mache fünf Chip aus einer Entfernung von neun Metern zum Loch und versuche dabei so viele Bälle wie möglich in einen Umkreis von vier Metern zu platzieren.

- Für jeden Ball im Umkreis erhältst du zwei Punkte.

PITCH

/10

Mache fünf Pitches aus einer Entfernung von zehn Metern zur Fahne und versuche dabei so viele Bälle wie möglich in einem Umkreis von sechs Metern zu platzieren.

- Für jeden Ball im Umkreis erhältst du zwei Punkte.



LANGES SPIEL

/12

Mache jeweils drei volle Schläge mit dem 5er Eisen und einem Holz deiner Wahl.

- Für jeden Schlag mit dem Eisen, der mindestens 30 Meter geht, erhältst du zwei Punkte.
- Für jeden Schlag mit dem Holz, der mindestens 40 Meter geht, erhältst du zwei Punkte.

Mindestpunktzahl: 18 Punkte gesamt

GOLFFITNESS

KREISWURF

/5

Wirf fünf Golfbälle aus einer Entfernung von drei Metern in einen Kreis mit einem Durchmesser von einem Meter.

- Für jeden Wurf, der im Kreis landet (nicht liegen bleibt), erhältst du einen Punkt.

TEAMWURF

/5

Stell dich mit deinem Partner ca. fünf Meter voneinander entfernt auf. Anschließend werft ihr euch den Golfball abwechselnd zu.

- Für jeden gefangenen Wurf erhält ihr beide einen Punkt. Sollte der Ball auf den Boden fallen, beginnt ein neuer Durchgang. Ihr habt drei Durchgänge, wovon der beste gewertet wird.



Mindestpunktzahl: 5 Punkte gesamt

GOLFREGLN UND SPIELVERHALTEN

- Ziehe vier Regelkarten, passend zu deinem Level. Davon müssen mindestens drei richtig erklärt werden.



LEVEL 4: BIRDIE

Du hast es fast geschafft! Du bist beim vorletzten Level angekommen.

Durch die Levels 1-3 hast du alle Grundzüge des Golfsports kennengelernt und beherrschst nun alle Golfschläge, die du in Zukunft brauchst.

Nun geht es darum, dein Golfspiel weiter zu verbessern, damit du in Zukunft bessere Lochergebnisse erzielst.

ÜBUNGEN ZUM GOLFSPIEL

KLASSISCHER VIERER

Du spielst mit einem Spielpartner zusammen nur einen Ball. Ihr müsst euch ausmachen, wer den Ball auf den geraden Spielbahnen (2-4-6 usw.) und wer auf den ungeraden Spielbahnen (1-3-5 usw.) abschlägt. Der Ball muss anschließend abwechselnd gespielt werden. Wie viele Schläge benötigt ihr als Team pro Loch?

DAS MAGISCHE RECHTECK (PUTT)

Nimm vier Tees und stecke diese neben dem Loch in das Grün.

Zwei Tees werden auf Höhe des Golfloches 25cm rechts und links ins Grün gesteckt. Zwei weitere Tees werden 50cm hinter dem Loch gesteckt. Es sollte ein kleines Rechteck entstehen.

Stelle dich nun ca. 2 Metern vom Loch entfernt auf und putte zehn



Golfbälle. Ziel ist es, so viele Golfbälle wie möglich ins Loch oder in das Rechteck zu putten.

DER REGENSCHIRM (CHIP)

Nimm einen Regenschirm und lege diesen verkehrt und aufgespannt auf den Boden. Stelle dich nun ca. 5 Metern von dem Regenschirm entfernt auf und versuche 10 Golfbälle in den Schirm zu Chippen. Wie viele bekommst Du in den Regenschirm?

DIE ZIELSCHEIBE (PITCH)

Bilde mit deinen Golfschlägern oder Hütchen ein Rechteck um das Golfloch. Erstelle ein weiteres Rechteck, allerdings mit der doppelten Entfernung zum Golfloch als das erste Rechteck.

Versuche nun aus 25m so viele Bälle wie möglich in das Rechteck zu pitchen. Je näher am Loch, umso besser.

PYRAMIDE (BUNKER)

Mache in der Mitte des Bunkers eine kleine Pyramide und lege den Golfball auf diese. Versuche nun 10 Golfbälle aus dem Bunker zu schlagen. Wie viele hast du aus dem Bunker bekommen?

DISTANZGEFÜHL (VOLLER SCHLAG)

Benutze drei Driving Range Kübel und stelle diese in folgender Entfernung auf: 25m, 35m und 50m.



Schlage nun immer jeweils drei Golfbälle zu einem Kübel deiner Wahl, bevor du zu einem anderen wechselst.

Welche Distanz gelingt dir am besten?

ÜBUNGEN ZUR GOLFTECHNIK

AUGENKONTROLLE (PUTT)

Kontrolliere, ob deine Augenlinie auch tatsächlich über dem Golfball ist. Gehe in die Ausgangsposition des Putts, nimm einen Golfball in deine linke Hand und führe diesen zu deinem linken Auge. Anschließend lässt du den Golfball vor deinem linken Auge fallen und überprüfst, ob der fallengelassene Golfball auf dem Golfball am Boden fällt.

KRANICH (CHIP)

Beim Chippen ist es wichtig, dass dein Gewicht stets zum Ziel gewandt ist. Das bedeutet, der Rechtshänder sollte stets sein Gewicht auf der linken Seite haben, der Linkshänder umgekehrt.

Nimm zehn Golfbälle und wähle einen Chip deiner Wahl. Während du in der Ausgangsposition stehst, stelle den rechten Fuß auf die Fußspitze, sodass sich dein Gewicht deutlich mehr auf die linke Seite verlagert. Mache nun einen Chip und überprüfe, ob du auch nach dem Golfschlag immer noch auf der Fußspitze stehst. Der Linkshänder hebt natürlich den linken Fuß.



HÖHENKONTROLLE (PITCH)

Manchmal ist es sinnvoll, die Flughöhe des Pitches zu variieren. Hierzu nimm 10 Golfbälle und mache 5 Pitches, bei denen du die Ballposition sehr weit zum rechten Fuß legst. Anschließend wiederholst du die Übung, legst den Ball allerdings sehr weit zum linken Fuß. Fällt dir etwas auf?

LASS DEN SCHLÄGER DREHEN (BUNKER)

Manchmal ist ein Bunker eher hart, manchmal ist er vielleicht aufgrund des Regens weich. Nun ist es sinnvoll, nicht immer denselben Bunkerschlag zu machen, sondern diesen ein wenig anzupassen.

Mache 5 Bunkerschläge, bei denen du das Schlägerblatt sehr stark öffnest (nach rechts verdrehst). Anschließend wiederholst du die Übung mit einem stark geschlossenen Schlägerblatt (nach links verdreht). Fällt dir etwas auf?

GLEICHGEWICHT (VOLLER SCHLAG)

Mache einen vollen Schlag und versuche danach die Finish Position zu solange zu halten, bis der Ball gelandet ist. Erweiterung: Wenn du in deiner Finish Position angekommen bist, hebe den rechten Fuß (linken Fuß als Linkshänder) und versuche dabei immer noch das Gleichgewicht zu halten.



ÜBUNGEN ZUR GOLFFITNESS

PLANK

Gehe in eine Liegestütz-Ausgangsposition. Stelle nun dein Gewicht auf deine Unterarme und versuche die Position so lange wie möglich zu halten. Wie lange schaffst du es?

KNIEBEUGE

Gehe in eine schulterbreite Ausgangsposition. Winkle nun die Beine so weit ab, bis du einen 90° Winkel erreicht hast. Halte diese Position kurz und strecke anschließend wieder die Beine aus.

Wiederholungen: 10 | **Sätze:** 3

GOLFREGLN UND SPIELVERHALTEN

FALSCHER BALL

Du musst immer darauf achten, dass du stets deinen eigenen Golfball spielst. Sollte es dennoch passieren, dass du versehentlich den Ball eines Mitspielers geschlagen hast, musst du diesen Fehler sofort korrigieren.

Hebe den falsch gespielten Ball auf und spiele den richtigen Ball von der ursprünglichen Lage. Der Schlag, den du mit dem falschen Ball gespielt hast zählt nicht. Allerdings erhältst du zwei Strafschläge.



BALLAGE VERBESSERT

Du musst den Golfball immer so spielen, wie er liegt und zur Ruhe gekommen ist. Eine Verbesserung der Balllage, deines Standes oder auch der Schwungbahn ist daher strengstens verboten. Solltest du daher zB einen Ast abbrechen, während du dein Setup einnimmst oder vielleicht ein Grasstück ausreißen, um die Lage deines Balles zu verbessern, erhältst du zwei Strafschläge.

GOLFBALL DROPPEN

Manchmal kommt es vor, dass während des Golfspieles der Ball aufgehoben und in weiterer Folge gedroppt bzw. fallengelassen werden muss. Dabei ist darauf zu achten, dass der Ball den Regeln entsprechend gedroppt wird. Der Golfball muss stets kniehoch fallengelassen werden. Dabei musst Du allerdings nicht aufrecht stehen.

BALL UNSPIELBAR

Grundsätzlich darfst du deinen Ball jederzeit für unspielbar erklären. Dabei stehen dir drei Optionen zur Verfügung:

1: Ursprüngliche Stelle

Du darfst von der ursprünglichen Stelle schlagen, von der du zur unspielbaren Stelle geschlagen hast. Gehe zur ursprünglichen Stelle, droppe einen Golfball und spiele mit einem Strafschlag weiter.

#2: Verlängerung Ball – Fahne

Du gehst auf einer gedachten Linie zwischen Fahne und Ball soweit



du möchtest zurück, sodass du weiterspielen kannst. Auf dieser Linie lässt du einen Golfball fallen und spielst mit einem Strafschlag weiter.

#3: Zwei Schlägerlängen seitlich

Markiere die unspielbare Lage des Balles. Anschließend darfst du innerhalb zweier Schlägerlängen seitlich dropfen. Dabei ist darauf zu achten, dass die Schlägerlängen nicht näher zum Loch gelegt werden dürfen. Droppe den Ball innerhalb des Bereiches und spiele mit einem Strafschlag weiter.

BALL UNSPIELBAR IM BUNKER

Es kann auch vorkommen, dass dein Ball sich im Bunker befindet und so ungünstig liegt, dass du ihn nicht weiterspielen kannst. Auch hierbei ist es möglich, den Ball für unspielbar zu erklären. Du hast vier Möglichkeiten, den Ball anschließend weiterzuspielen:

#1: Verlängerung Ball – Fahne (im Bunker):

Du darfst, ähnlich wie zuvor, wieder in der gedachten Linie zwischen Ball und Fahne den Ball innerhalb des Bunkers dropfen und mit einem Strafschlag weiterspielen.

#2: Zwei Schlägerlängen seitlich:

Markiere die unspielbare Lage des Balles. Anschließend darfst du innerhalb eines Radius von zwei Schlägerlängen dropfen. Dabei ist darauf zu achten, dass die Schlägerlängen nicht näher zum Loch gelegt werden dürfen. Droppe den Ball innerhalb des Bereiches und spiele mit einem Strafschlag weiter.



#3: Ursprüngliche Stelle

Du darfst von der ursprünglichen Stelle schlagen, von der du zur unspielbaren Stelle geschlagen hast. Gehe zur ursprünglichen Stelle, droppe einen Golfball und spiele mit einem Strafschlag weiter.

#4: Verlängerung Ball – Fahne (außerhalb Bunker):

Du darfst, ähnlich wie zuvor, wieder in der gedachten Linie zwischen Ball und Fahne den Ball, aber diesmal außerhalb des Bunker dropfen und mit zwei Strafschlägen weiterspielen.

LOSE NATÜRLICHE NATURSTOFFE

Als lose natürliche Naturstoffe werden unter anderem Blätter, Äste und Steine bezeichnet. Es handelt sich daher um natürliche Stoffe, die nicht mit dem Boden fest verwurzelt sind und daher ohne weiteres aufgehoben werden können. Du darfst alle losen natürlichen Naturstoffe ohne Strafe entfernen. Wichtig ist, dass sich hierbei der Ball nicht bewegt. Sollte dies passieren, droht dir ein Strafschlag und du musst den Golfball wieder zurücklegen.

HEMNMISSE

BEWEGLICHE HEMNMISSE

Hin und wieder kann es vorkommen, dass auch künstliche Gegenstände auf dem Platz gefunden werden können. Das kann zum Beispiel eine Cola Dose, ein verlorener Handschuh oder auch ein Ballmarker sein. Auch diese Gegenstände darfst du entfernen. All diese beweglichen und künstlichen Gegenstände nennt man bewegliche Hemmnisse. Sollte sich während des Entfernens der



Golfball bewegen, bekommst du keine Strafe und musst lediglich den Golfball wieder zurücklegen.

UNBEWEGLICHE HEMMNISSE

Natürlich gibt es aber auch künstliche Oberflächen, die nicht so einfach bewegt werden können und auch normalerweise in der Natur nicht vorkommen. Darunter versteht man zum Beispiel einen asphaltierten Weg, eine Parkbank oder auch eine Sprinkleranlage. Sollte dein Ball auf einem unbeweglichen Hemmnis zum Stillstand kommen, darfst du den Golfball innerhalb einer Schlägerlänge von dem Punkt dropfen, wo dich das Hemmnis nicht mehr behindert und du gleichzeitig nicht näher zum Loch rückst. Du bekommst dabei keinen Strafschlag und darfst normal weiterspielen.

LANGSAMES SPIEL

Nur ein schnelles Spiel ist auch ein gutes Spiel. Falls du das Spiel unnötig verzögerst, wird dich die Spielleitung zuerst verwarnen, danach erhältst du 2 Strafschläge. Wenn du dann immer noch trödelst, kannst du sogar disqualifiziert werden.

BALL IN RUHE BEWEGT

Du hast irrtümlicherweise deinen Golfball berührt und dieser hat sich in weiterer Folge bewegt bzw. von seiner ursprünglichen Lage entfernt? Ein solches Vergehen nennt sich „Ball in Ruhe bewegt“ und kommt des Öfteren vor. Das kann passieren,

- nachdem du den Ball angesprochen hast und er dann wegrollt,



- oder du mit deinem Fuß oder der Hand
- oder mit deiner Ausrüstung, z.B. dem Trolley
- oder beim Entfernen von Blättern oder Ästen den Ball bewegst.

Du erhältst stets einen Strafschlag. Bevor du weiterspielst, musst du den Ball zurücklegen. Falls du den Ball weiterspielst, ohne den Ball zurückgelegt zu haben, erhältst du leider einen weiteren Strafschlag.

BALL EINES MITSPIELERS AM GRÜN GETROFFEN

Wie bereits gelernt ist es wichtig, den Golfball am Grün immer zu markieren. Damit wird nicht nur vermieden, dass du deinen Mitspieler eventuell störst, es verhindert auch, dass gegenseitige Treffen unterschiedlicher Golfbälle.

Sollte ein Mitspieler seinen Golfball nicht markiert haben und du triffst diesen während deines Golfschlages, erhältst du zwei Strafschläge. Der getroffene Ball des Mitspielers muss an die ursprüngliche Stelle zurückgelegt werden. Dein Golfschlag darf nicht wiederholt werden und zählt als Schlag. Wenn dein Ball durch jemand anderen getroffen wird und sich dadurch bewegt, legst du ihn einfach wieder an die richtige und ursprüngliche Stelle und spielst ihn ohne Strafschlag weiter.

BALL VERLOREN ODER IM AUS

Der Golfplatz ist leider nicht unendlich groß. Die äußere Grenze oder auch einfach „Aus“ genannt, wird mit weißen Linien oder Pflöcken gekennzeichnet. Ein Weiterspielen im Aus ist nicht möglich. Geht dein Golfschlag daher über die weißen Linien/Pflöcke, muss die „Aus-



Regel“ in Anspruch genommen werden. Du musst in weiterer Folge einen neuen Ball so nahe wie möglich von der Stelle schlagen, wo du deinen ursprünglichen Golfschlag geschlagen hast. Du erhältst einen Strafschlag.

PROVISORISCHER BALL

Manchmal ist man sich nicht sicher, ob der Ball eventuell im Aus ist oder man diesen überhaupt im Wald oder hohen Gras finden wird. Dabei ist es ratsam, einen „Provisorischen Ball“ zu spielen. Dadurch ersparst du dir das Zurückgehen, falls du deinen ersten Ball doch nicht finden solltest.

Wie funktioniert das?

- Du sagst Deinen Mitspielern, dass du einen provisorischen Ball spielen möchtest.
- Findest du deinen ersten Ball und er ist nicht im Aus, musst du ihn weiterspielen.
- Der Provisorische Ball wird aufgehoben und gilt als nie gespielt.
- Ist der erste Ball allerdings doch im Aus oder kannst du diesen nicht mehr finden, spielst du einfach den provisorischen Ball weiter.
- Dieser Ball ersetzt den verlorenen Ball und du musst nicht erneut zurückgehen. Du erhältst allerdings einen Strafschlag.

BUNKER

Bevor du deinen Ball im Bunker spielst darfst du Blätter, Äste und alles Natürliche, das nicht fest mit dem Boden verwachsen ist,



entfernen. Solltest du dabei den Sand berühren, kein Problem! Du darfst allerdings den Sand nicht absichtlich mit der Hand oder anderen Hilfsmitteln berühren, um dabei die Beschaffenheit des Bodens zu testen.

Zusätzlich darf dein Schläger weder vor dem Schlag und während des Einnehmens des Standes, noch in der Ausholbewegung den Sand berühren. Ansonsten ziehst du dir zwei Strafschläge zu.

ÜBEN

Vor einer Turnierrunde darfst du am Wettspielplatz nicht üben oder spielen. Solltest du die Regel nicht beachten, so drohen dir zwei Strafschläge bis hin zur Disqualifikation.

LEVEL HERAUSFORDERUNG

GOLFSPIEL & GOLFTECHNIK

PUTTEN

/9

Mache drei Putts aus einer Entfernung von sechs Metern und versuche dabei den Golfball so nahe wie möglich am Loch zu platzieren.

- Für jeden Golfball innerhalb von zwei Metern erhältst du einen Punkt.
- Für jeden Golfball innerhalb eines Meters erhältst du zwei Punkte.
- Für jeden eingelochten Putt erhältst du drei Punkte.



CHIP

/10

Mache fünf Chipps aus einer Entfernung von elf Metern und versuche dabei so viele Bälle wie möglich in einen Kreis mit einem Durchmesser von vier Metern zu spielen.

- Für jeden Ball innerhalb des Kreises erhältst du zwei Punkte.

PITCH

/10

Mache fünf Pitches aus einer Entfernung von 15 Metern. Versuche dabei so viele Golfbälle als möglich in einen Kreis mit einem Durchmesser von sechs Metern zu spielen.

- Für jeden Golfball innerhalb des Kreises erhältst du zwei Punkte.

LANGES SPIEL

/12

Mache jeweils drei Volle Schläge mit dem 5er Eisen und einem Holz deiner Wahl.

- Für jeden Schlag mit dem Eisen, der mindestens 45 Meter geht, erhältst du zwei Punkte.
- Für jeden Schlag mit dem Holz, der mindestens 55 Meter geht, erhältst du zwei Punkte

Mindestpunktanzahl: 18 Punkte gesamt



GOLFFITNESS

ZIELSCHEIBE

/5

Wirf einen Golfball aus jeweils einer Entfernung von sechs Metern, sieben Metern, acht Metern, neun Metern und zehn Metern in einen Kreis mit einem Durchmesser von drei Metern. Der Ball muss im Kreis landen, jedoch nicht liegen bleiben.

- Für jeden im Kreis gelandeten Golfball erhältst du einen Punkt.

TEAMWURF

/5

Stell dich mit deinem Partner ca. fünf Meter voneinander entfernt auf. Anschließend werft ihr euch den Golfball zu. Diesmal müsst ihr dabei allerdings auf einem Bein stehen.

- Für jeden gefangenen Wurf erhält ihr beide einen Punkt. Sollte der Ball auf den Boden fallen, beginnt ein neuer Durchgang. Ihr habt drei Durchgänge, wovon der beste gewertet wird.

Mindestpunktanzahl: 5 Punkte gesamt

GOLFREGLN UND SPIELVERHALTEN

Ziehe sieben Regelkarten, passend zu deinem Level. Davon müssen mindestens fünf richtig erklärt werden.



LEVEL 5: EAGLE

Yes! Du bist im letzten Level angekommen und es wartet nur noch die letzte Level-Herausforderung auf dich!

Du hast alle Schlagarten kennengelernt, die meisten Regeln gelernt und bereits mehrere Golfkunden absolviert.

Der Fokus des 5. Level liegt ganz klar auf einer idealen Turniervorbereitung. Daher liegt der Schwerpunkt auf dem Erlernen der restlichen Golfregeln und des Spielverhalten, damit ein reibungsloser Ablauf während des Golfturniers möglich ist. Natürlich erhältst du aber wieder passende Übungen für dein aktives Level, damit du dein Golf weiterhin verbessern kannst.

ÜBUNGEN ZUM GOLFSPIEL

PUTT HÖLLE (PUTT)

Verwende drei Tees und stecke diese im Abstand von 1-3 Schlägerlängen zum Loch ins Grün. Lege drei Golfbälle zur ersten Schlägerlänge und versuche nun alle drei Golfbälle in Folge ins Loch zu spielen. Gelingt dir das, darfst du zur zweiten Schlägerlänge weiterrücken. Solltest du bei der zweiten Schlägerlänge weniger als 2 Putts in das Loch putten, musst du wieder eine Schlägerlänge zurückgehen. Natürlich gilt das auch für die letzte und dritte Schlägerlänge. Hierbei musst du wieder zur zweiten Schlägerlänge zurückziehen.



RINGE-CHIPPEN (CHIP)

Bilde mit deinen Golfschlägern einen 1m-Ring rund um das Golfloch. Verwende wieder drei Kübel und stell diese im Abstand von 5m, 10m und 15m vom Golfloch entfernt auf. Starte beim ersten Kübel und bei einer Entfernung von 5m und versuche drei Bälle in den Ring zu Chippen. Gelingt es dir, darfst du zur nächsten Station.

Mache die Übung solange, bis du auch bei der letzten Station drei Chips in den Ring gespielt hast.

ZONEN-PITCHEN (PITCH)

Stelle drei Kübel im Abstand von 10m, 25m und 50m vom Pitching Grün entfernt auf. Bilde mit deinen Golfschlägern einen 3m Kreis rund um die Fahne. Gehe nun zum ersten Kübel bei einer Entfernung von 10m und versuche den Pitch im Kreis landen zu lassen. Gelingt es dir, darfst du zum nächsten Kübel gehen.

Schaffst du auch beim letzten Kübel in den Ring zu schießen?

DIE SCHLANGE (BUNKER)

Ziehe mit deinem Golfschläger eine Linie in den Sand. Lege nun den Golfball auf die Linie und mach einen Bunkerschlag. Ziel ist es, während des Golfschlages genau auf Höhe der Linie in den Sand einzutauchen.





AUTOBAHN (VOLLER SCHLAG)

Suche dir zwei Ziele auf der Driving Range aus, die ungefähr 25m voneinander entfernt sind. Versuche nun so viele Bälle wie möglich in diesen 25m Bereich hineinzuschießen.

ÜBUNGEN ZUR GOLFTECHNIK

DAS PENDEL (PUTT)

Lege zwei Golfschläger parallel zum Golfloch ausgerichtet auf das Grün. Die Entfernung zum Golfloch ist dir überlassen. Nun stecke ein Tee auf Höhe des Golfballes ins Grün und ein weiteres Tee jeweils rechts und links von der Ballposition. Die beiden Tees rechts und links sollten den gleichen Abstand zum Golfball besitzen. Finde nun eine für den Putt angemessene Aushol- und Durchschwungbewegung heraus. Dabei sollte die Aushol- und Durchschwungbewegung gleich lang sein. Diese Bewegung wird mittels der beiden Tees rechts und links markiert. Übe nun ein paar Putts und versuche die Aushol- und Durchschwungbewegung im gleichen Verhältnis und gemäß der Tees durchzuführen.

DIE SCHIEFEN GLEISE (CHIP)

Wie du vielleicht schon weißt, kann es vorteilhaft sein, beim Chippen seine Füße nicht parallel zu stellen.

Nimm einen Golfschläger und lege diesen zum Ziel ausgerichtet auf den Boden. Lege einen weiteren Golfschläger vor den bereits auf den Boden gelegten Golfschläger und richte diesen links vom Ziel



(Linkshänder rechts vom Ziel) auf den Boden.

Der Golfball wird kurz vor dem Golfschläger gelegt, der zum Ziel zeigt. Die Füße werden parallel zum Golfschläger ausgerichtet, der links (rechts) zum Ziel zeigt. Durch diese leicht schräge Haltung fällt es dir leichter, das Gewicht konstant am linken Fuß zu haben.

MEHR SCHWUNG FÜR MEHR HÖHE (PITCH)

Du hast bereits gelernt, dass die Balllage eine andere Flugkurve zur Folge haben kann. Nun möchten wir nicht nur deine Aushol- sondern auch Durchschwungbewegung ein wenig variieren.

Mache fünf Pitches mit Deiner normalen Aus- und Durchschwungbewegung. Anschließend mache 5 Pitches, bei denen du die Ausholbewegung gleich belässt, allerdings die Durchschwungbewegung unmittelbar nach dem Treffer des Golfballes abrupt abbremsst und stoppst. Fällt dir etwas auf?

Wiederhole 5 weitere Pitches, bei denen du dich gezielt darauf konzentrierst, die Durchschwungbewegung besonders lang zu gestalten.

BUNKERLINIEN (BUNKER)

Zeichne drei Linien in den Bunker. Eine Linie zeigt genau zum Ziel, eine weitere schneidet die gerade erstellte Linie, zeigt allerdings links vom Ziel. Die letzte Linie wird ebenfalls links vom Ziel und parallel zur zuvor erstellen Linie gezeichnet. Lege nun den Golfball auf den Schnittpunkt der ersten beiden Linien. Richte dich mit deinem Körper entlang der beiden Linien links vom Ziel aus und stelle die



Schlagfläche in der Verlängerung der Linie zum Ziel hin. Führe nun den Bunkerschlag aus. Diese Übung ist eine Wiederholung und zeigt dir nochmals den geöffneten (links verdrehten) Stand und die geöffnete Schlagfläche zum Stand beim Bunkerschlag.

SCHNITZEL-SCHLAG (VOLLER SCHLAG)

Stecke ein Tee auf Höhe der Balllage in die Erde. Versuche nun einen vollen Schlag auszuführen, bei dem du frühestens auf Höhe des Tees den Boden berühren darfst bzw. im Idealfall erst nach dem Tee. Die Übung hilft dir zuerst den Ball und dann den Boden zu treffen, wodurch du mehr Power und Distanz erzielen wirst.

ÜBUNGEN ZUR GOLFFITNESS

SPRINGSCHNUR

Wie lange kannst du ohne Pause Springschnur Springen? Schaffst du 30 Umkreisungen?

MARATHON LAUF

Wie lange kannst du ohne Pause laufen? Schaffst du 15 Minuten konsequentes Laufen ohne dabei einmal stehen zu bleiben?

X & I

Lege dich vollkommen ausgestreckt auf den Rücken. Bilde mit deinem Körper den Buchstaben I. Nun hebe deine Beine und Arme nur ein bisschen in die Luft, während dein Rücken auf dem Boden



bleibt. Anschließend bildest du mit deinen Beinen und Armen ein X und wechselst die beiden Buchstaben, ohne dabei die Arme und Beine jemals auf den Boden abzulegen. Wie viele Buchstabenwechsel schaffst du?

GOLFREGLN UND SPIELVERHALTEN

BELEHRUNG

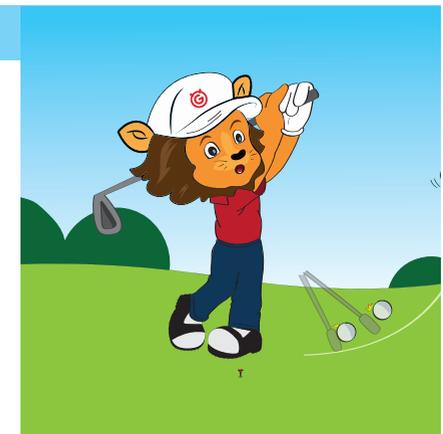
Du darfst deinen Mitspielern während der Runde keine Tipps geben (z. B. „Du solltest langsamer schwingen!“) und auch nicht um Tipps bitten (z. B.: „Welchen Schläger soll ich nehmen?“).

Ein Verstoß führt zu zwei Strafschlägen.

Selbstverständlich darfst du aber Auskünfte über Golfregeln und die Lage von Hindernissen (z. B. „Rechts vom Grün ist eine Penalty Area“) geben. Das ist fair und sportlich. Besonders dann, wenn dein Mitspieler den Platz noch nicht gut kennt.

DOPPELSCHLAG

Triffst du bei einem Schlag den Ball mit deinem Schläger öfter als einmal, so musst du den Schlag zählen, bekommst aber keinen Strafschlag.





SPIELEN NACH DEN REGELN

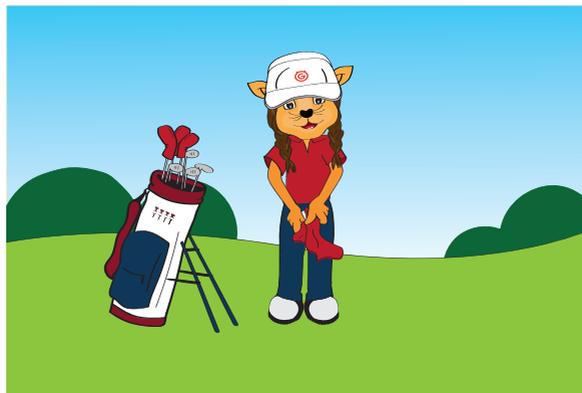
Du solltest immer die Golfregeln und Spielverhalten beachten und darfst mit deinen Mitspielern nicht vereinbaren, dass diese nicht zur Anwendung kommen. Bei Verstoß gegen diese Regeln wirst du sofort disqualifiziert!

BALL REINIGEN

Ein auf dem Grün aufgenommener Ball darf gereinigt werden. Anderswo darf ein Ball nur gereinigt werden, wenn er nach einer speziellen Regel aufgenommen wurde, die dies erlaubt. Der Ball darf auch aufgenommen werden,

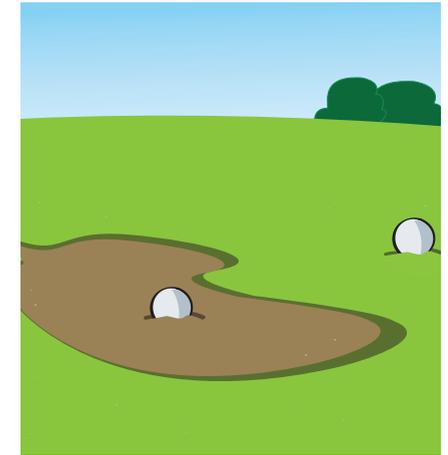
- um zu entscheiden, ob er spielunbrauchbar ist
- um herauszufinden, ob es sich um deinen Ball handelt
- zur Unterstützung oder Behinderung des Spiels

Hebst du den Ball einfach so auf und reinigst ihn, bekommst du einen Strafschlag und musst ihn wieder zurücklegen.



EINGEBOHRTER BALL

Manchmal kann es vorkommen, dass dein Ball nach einem Schlag in der Wiese eingebohrt ist. In so einem Fall gilt dein Ball als eingebohrt oder auch bekannt als eingebettet.



Wenn dein Ball eingebettet ist, darfst du deinen Ball aufnehmen reinigen und diesen so nahe wie möglich der ursprünglichen Stelle droppen. Natürlich aber nicht wieder in dasselbe Einschlagsloch.

FALSCHES GRÜN

Wenn dein Ball auf einem falschen Grün gelandet ist, darfst du deinen Ball nicht weiterspielen. Du gehst wie folgt vor:

1. Du musst den nächstgelegenen Punkt feststellen, der sich nicht mehr auf dem Grün und auch nicht in einer Penalty Area befindet.
2. Du nimmst deinen Ball auf und dropst ihn (straffrei) neben dem vorher festgestellten Erleichterungspunkt.

ZEITWEILIGES WASSER

Bei starkem Regenfall kann es vorkommen, dass auf dem Golfgelände



Pfützen entstehen. Sollte dein Ball in einer solchen zum Stillstand kommen, darfst du eine Erleichterung gemäß der Regel „Zeitweiliges Wasser“ nehmen.



Jede vorübergehende Ansammlung von Wasser auf der Bodenoberfläche, die nicht

- In einer Penalty Area ist und
- zu sehen ist, bevor oder nachdem du Deinen Stand einnimmst, wird als zeitweiliges Wasser bezeichnet.

BODEN IN AUSBESSERUNG

Die Spielleitung darf ausnahmsweise Bereiche kennzeichnen, die dann als „Boden in Ausbesserung“ gelten. Dies wird bei Beschädigungen des Platzes gemacht, um den Platz zu schonen. Boden in Ausbesserung wird mit weißen Linien oder blauen Pflöcken gekennzeichnet. Sollte dein Ball in einem solchen Bereich liegen, darfst du den Ball außerhalb und ohne Strafe dropfen.

Zuerst stellst du den nächstgelegenen Punkt fest, bei dem sich dein Ball nicht mehr im „Boden in Ausbesserung“ befindet. Nun nimmst du den Schläger, mit dem du anschließend den Schlag machen möchtest. Gehe in die Ausgangsstellung und markiere die Stelle, wo dein Golfschläger den Boden berührt mit einem Tee! Nun misst du eine Schlägerlänge, nicht näher zur Fahne, und steckst ein zweites



Tee in den Boden. Innerhalb einer Schlägerlänge kannst du deinen Ball straffrei fallen lassen und weiterspielen.

Die gleiche Regel kommt übrigens zur Anwendung, wenn dein Ball auf einem künstlichen Weg liegt.



PENALTY AREA

Die Penalty Area, oder früher als Wasserhindernis bezeichnet, ist ein mit Wasser gefülltes Hindernis. Sie wird mit roten oder gelben Pflöcken bzw. Linien gekennzeichnet. Grundsätzlich darfst du den Ball, wie auch im Gelände, weiterspielen. Man darf auch den Schläger auf dem Boden aufsetzen und lose, natürliche Stoffe wie Zweige und Blätter entfernen. Sollte der Ball allerdings nicht spielbar sein bzw. die Lage so schlecht sein, dass ein Weiterspielen nicht sinnvoll erscheint, kann Erleichterung genommen werden. Dabei werden zwei Arten von Penalty Areas unterschieden, die unterschiedliche Möglichkeiten beinhalten:



GELBE PENALTY AREA: (3 MÖGLICHKEITEN)

#1: Verlängerung Ball – Fahne

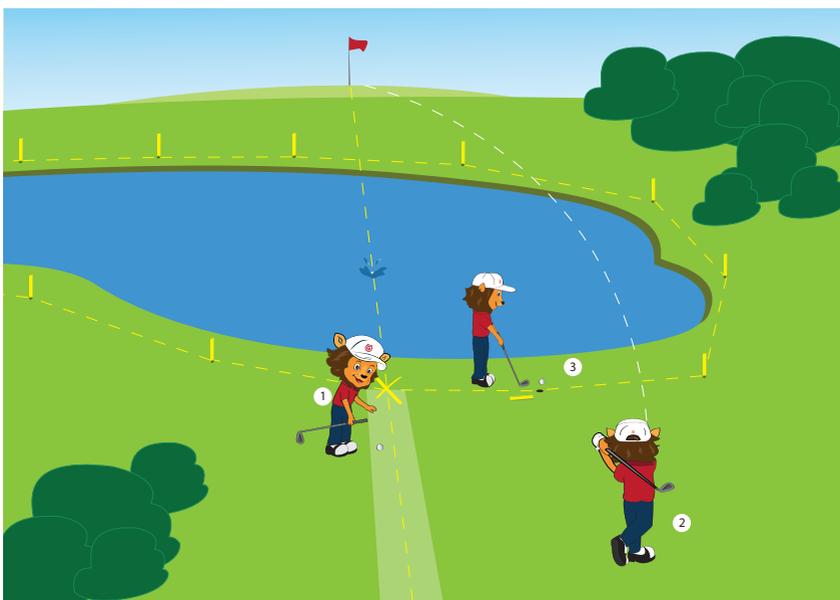
Du darfst in der gedachten Linie zwischen Ball und Fahne den Ball in der Verlängerung droppen und mit einem Strafschlag weiterspielen.

#2: Ursprüngliche Stelle

Du darfst von der ursprünglichen Stelle schlagen, von der du in die Penalty Area geschlagen hast. Gehe zur ursprünglichen Stelle, droppe einen Golfball und spiele mit einem Strafschlag weiter.

#3: Spielen wie er liegt

Wie bereits kurz erklärt, darfst du den Ball auch spielen wie er liegt. Selbst wenn der Ball im Wasser liegt, darfst du den Schlag ohne Strafschlag probieren. Es ist allerdings nicht ratsam.



ROTE PENALTY AREA: (4 MÖGLICHKEITEN)

#1: Verlängerung Ball – Fahne

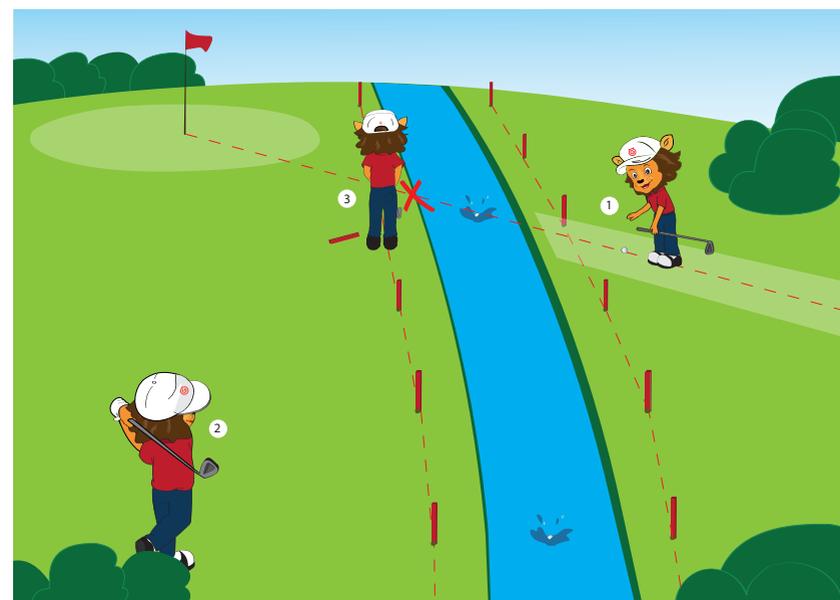
Du darfst in der gedachten Linie zwischen Ball und Fahne den Ball in der Verlängerung droppen und mit einem Strafschlag weiterspielen.

#2: Ursprüngliche Stelle

Du darfst von der ursprünglichen Stelle schlagen, von der du zur unspielbaren Stelle geschlagen hast. Gehe zur ursprünglichen Stelle, droppe einen Golfball und spiele mit einem Strafschlag weiter.

#3: Spielen wie er liegt

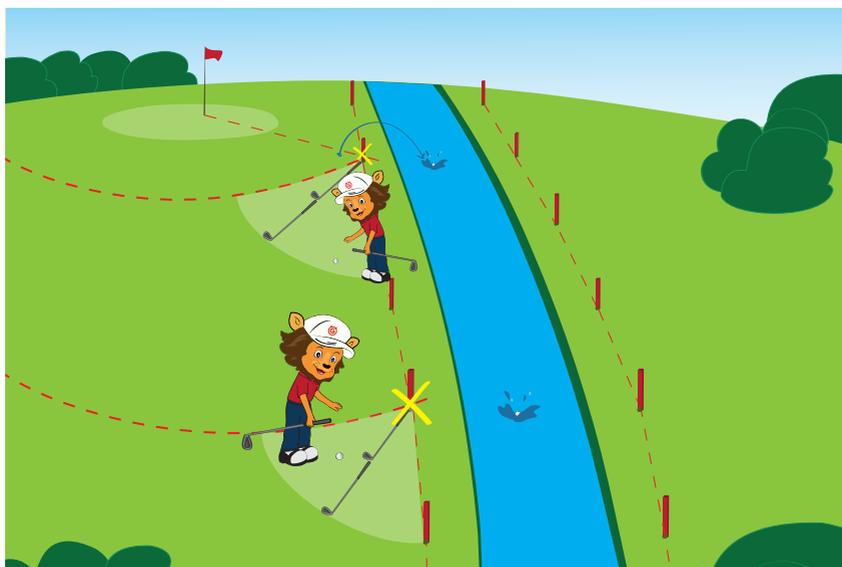
Wie bereits kurz erklärt, darfst du den Ball auch spielen wie er liegt. Selbst wenn der Ball im Wasser liegt, darfst du den Schlag ohne Strafschlag probieren. Es ist allerdings nicht ratsam.





#4: Zwei Schlägerlängen seitlich

Markiere zuerst den sogenannten Kreuzungspunkt, an dem dein Ball die Linie der Penalty Area gekreuzt hat. Anschließend kannst du wieder innerhalb von zwei Schlägerlängen den Ball mit einem Strafschlag droppen und nicht näher zum Loch weiterspielen.



ZÄHLSPIEL VS. STABLEFORD

Im Golfsport gibt es verschiedene Spielarten, die während einer Golfrunde gespielt werden können. Die beiden vorrangigen Spielarten nennen sich Zählspiel und Stableford. Während man beim Zählspiel den Ball immer ins Loch schlagen muss – die Anzahl der benötigten Schläge ist dabei egal –, darf der Ball beim Stableford bereits ab Erreichen einer bestimmten Maximalzahl an Schlägen aufgehoben werden. Im Rahmen des Junior Pass wird ausschließlich Stableford gespielt, da es das Spiel beschleunigt und die Spieldauer einer Runde deutlich verkürzt.



Es ist also nur wichtig zu wissen, ab welchem Schlag man den Ball aufheben und somit aufgeben muss. Wir merken uns eine einfache Eselsbrücke: Par + 4 Schläge! Auf jedem Loch steht beim Abschlag, um welches Par es sich handelt. Die Vorgabe Par gibt an, wie viele Schläge ein Profi im Durchschnitt für das Loch benötigen darf. Spielst du daher ein Par 3, solltest du als Profi nur drei Schläge für das Loch benötigen. Gemäß unserer Eselsbrücke darfst du 7 Schläge benötigen und erhältst daher einen kleinen Vorteil. (Par 3 + 4 = 7)

SCOREKARTE

Ab sofort solltest du in der Lage sein, dein gespieltes Lochergebnis in die sogenannte Scorekarte richtig eintragen zu können.

Auf der unteren Abbildung kannst du sehr gut sehen, aus welchen Bestandteilen die Scorekarte besteht.

Entlang der Spalte „Spieler“ trägst du immer jenen Score ein, der auf der getauschten Scorekarte steht. Du trägst quasi den Spieler ein, von dem du zu Beginn der Runde die Scorekarte erhalten hast. In der Spalte Zähler/Mitspieler trägst Du deinen eigenen Score ein.

Loch	Spieler		Vorgabe		Zähler	
	Jungs	Mädels	PAR	HCP	Datum	
1	459	412	5	7		
2	361	334	4	3		
3	209	187	3	5		
4	340	294	4	11		
5	353	326	4	1		
6	141	120	3	17		
7	446	405	5	15		
8	228	268	4	13		
9	315	290	4	9		
Out	2912	2636	36			
10	357	301	4	12		
11	118	101	3	18		
12	310	285	4	6		
13	146	127	3	14		
14	316	282	4	8		
15	158	127	3	16		
16	479	427	5	2		
17	369	325	4	4		
18	448	396	5	10		
Home	2701	2371	35			
Out	2912	2636	36			
Total	5613	5007	71			
Unterschrift Spieler				Unterschrift Zähler		



DER SPIELER

Als Spieler bist du immer selbst für dich verantwortlich. Du musst daher vor Spielbeginn über die Wettkampfbedingungen, Regeln und eventuellen Sonderregeln Bescheid wissen.

Vergiss nicht: Sei immer mindestens 10 Minuten vor deiner Startzeit am 1. Abschlag.

DER ZÄHLER

Vor Spielbeginn eines Turniers werden die Scorekarten untereinander getauscht. Du musst daher ab sofort in der Lage sein, dir nicht nur die eigenen Ergebnisse merken zu können, sondern auch jene deines Mitspielers, von dem du die Scorekarte erhalten hast. Hierbei können nützliche Hilfsmittel wie eine Zählschnur sehr hilfreich sein.

LEVEL HERAUSFORDERUNG

GOLFSPIEL & GOLFTECHNIK

PUTTEN

/9

Mache drei Putts aus einer Entfernung von acht Metern und versuche dabei den Golfball so nahe wie möglich am Loch zu platzieren.

- Für jeden Golfball innerhalb von zwei Metern erhältst du einen Punkt.
- Für jeden Golfball innerhalb eines Meters erhältst du zwei Punkte.
- Für jeden eingelochten Putt erhältst du drei Punkte.



CHIP

/10

Mache fünf Chips aus einer Entfernung von 13 Metern und versuche dabei so viele Bälle wie möglich in einen Kreis mit einem Durchmesser von 4 Metern zu spielen.

- Für jeden Ball innerhalb des Kreises erhältst du zwei Punkte.

PITCH

/10

Mache fünf Pitches aus einer Entfernung von 20 Metern. Versuche dabei so viele Golfbälle als möglich in einen Kreis mit einem Durchmesser von von sechs Metern zu spielen.

- Für jeden Golfball innerhalb des Kreises erhältst du zwei Punkte.

LANGES SPIEL

/6

Mache drei volle Schläge mit dem Holz deiner Wahl vom Tee.

Mädchen: Für jeden Schlag der mindestens 60m geht, erhältst du zwei Punkte.

Buben: Für jeden Schlag der mindestens 70m geht, erhältst du zwei Punkte.

Mindestpunktanzahl: 18 Punkte gesamt



GOLFFITNESS

ZIELSCHEIBE

/5

Wirf einen Golfball aus jeweils einer Entfernung von sechs Metern, sieben Metern, acht Metern, neun Metern und 10 Metern in einen drei Meter Kreis. Der Ball muss im Kreis landen, jedoch nicht liegen bleiben.

- Für jeden im Kreis gelandeten Golfball erhältst du einen Punkt.

UNTERARMSTÜTZ SEITLICH

/5

Mach einen Unterarmstütz in der Seitenlage und versuche die Position so lange wie möglich zu halten.

- 20 Sekunden = 1 Punkt
- 30 Sekunden = 2 Punkte
- 40 Sekunden = 5 Punkte

LANGSITZ

/5

Gehe in einen Langsitz und achte dabei auf folgende Grundstellung: Arme werden seitlich abgestellt, Daumen nach oben gerichtet, Füße mit der Ferse aufstellen, Wirbelsäule strecken. Versuche nun bei gestreckten Beinen, die Fersen im Wechsel anzuheben, ohne dabei den Boden zu berühren.

- 10 Sekunden = 1 Punkt
- 20 Sekunden = 2 Punkte



- 30 Sekunden = 5 Punkte

Mindestpunktzahl: 8 Punkte gesamt

GOLFREGLN UND SPIELVERHALTEN

Ziehe sieben Regelkarten, passend zu deinem Level. Davon müssen mindestens fünf richtig erklärt werden.

9 LOCH WETTKAMPF

/12

Spiele eine 9-Loch Golfrunde und erziele dabei mindestens 12 Netto Punkte. Gelingt es dir sogar mehr als 18 Punkte zu erzielen, verbessert sich dein Handicap und du startest deine Karriere mit einem besseren Handicap als 54.

BEGRIFFSÜBERSICHT

ABSCHLAG

Nicht nur der erste Schlag an einem Loch, sondern auch der Bereich wo dieser ausgeführt wird „Abschlag“, „Tee“ oder „Teebox“ genannt. Pro Loch kann es mehrere Abschläge geben: Je nach Können, Vorgaben des Clubs, Geschlecht und Persönlicher Präferenz kann der Abschlag frei gewählt werden.

Bei Turnieren ist es jedoch vom Club vorgegeben, von welchem Abschlag der Spieler zu spielen hat. Weiteres sind Abschläge meist farblich markiert – zum Beispiel als „Gelb“, „Rot“, „Weiß“ und „Blau“. Anstatt von den hintersten Abschlägen zu spielen – um sich selbst zu beweisen – ist es ratsam, von Abschlägen weiter vorne zu spielen. Nicht nur, weil dies durch die verkürzte Platzlänge mehr Spaß macht, sondern auch in Bezug auf die Spielgeschwindigkeit ist dies ratsam.

AUS

Weißer Pflöcke, Linien aber auch Zäune und Mauern können die Grenzen des Platzes beschreiben. Liegt ein Ball in diesem als „Aus“ oder „Out of Bounds“ genannten Bereich, darf dieser nicht mehr gespielt werden – man muss den Schlag mit einem Strafschlag wiederholen.

BAG

Die Tasche in der du deine Schläger, Bälle, Bekleidung und Sonstiges aufbewahrst.

BALL IM SPIEL

Der Ball, der am Platz liegt und an dem zu spielenden Loch verwendet wird. Ein Ball wird, sobald ein Schlag nach diesem am Abschlag des Loches gemacht wird, „ins Spiel“ gebracht. Dieser Ball bleibt „im Spiel“ bis er entweder eingelocht wird oder nicht mehr im Spiel ist. Ein Ball ist dann nicht mehr „im Spiel“, wenn er aufgenommen wurde, er verloren oder im Aus ist, oder dieser Ball durch einen anderen Ball ersetzt wird. Nur im Ausnahmefall eines „Regelballs“ kann man mehr als einen Ball zur gleichen Zeit „im Spiel“ haben.

BALL-MARKER

Liegt dein Ball am Grün, darfst du diesen immer aufnehmen, auch wenn du anderswo nach einer Regel verfahren und die Lage des Balles markieren musst (manche Regeln schreiben dies vor) ist ein Ballmarker unabdingbar. Grundsätzlich eignet sich dazu jeder kleine Gegenstand – am häufigsten werden aber Münzen oder Tees verwendet. Ein Ball-Marker sollte jederzeit griffbereit in der Hosentasche aufbewahrt werden – und nicht erst wenn er gebraucht wird aus dem Bag geholt werden.

BIRDIE

Locht man mit weniger Schlägen als „vorgegeben“ ein, nennt man dies „Birdie“. Spielt man auf einem Par 4 also eine 3, ist dies ein Birdie.

BODEN IN AUSBESSERUNG

Zwar sind Golfplätze bestens gepflegte Orte, aber auch dort kommt es zu Umbauarbeiten, Schäden durch Stürme und Wild. Greenkeeper geben sich äußerste Mühe, diese beschädigten Stellen so schnell wie möglich zu reparieren – dies braucht aber Zeit.

Landet dein Ball in so einem beschädigten und als solchem markierten Bereich, musst du deinen Ball nicht spielen, wie er liegt, sondern darfst straflose Erleichterung nehmen (wie genau erfahren Sie im Bereich „Golfregeln“). Boden in Ausbesserung wird in den meisten Fällen durch Bläue Pflöcke markiert.

BOGEY

Spielt man auf einem Loch einen Schlag schlechter als „vorgegeben“ so nennt man dies „Bogey“. Dies wäre beispielsweise eine 6 auf einem Par 5. Zwei Schläge über dem Par eines Loches nennt man „Doppel-Bogey“, drei Schläge über Par „Triple-Bogey“ und so weiter.

BUNKER

Bunker sind, wie Penalty Areas, Hindernisse auf einem Golfplatz. Sie sind meist mit Sand gefüllte Vertiefungen und dort positioniert, wo sie ungenau platzierte Schläge auffangen. Spielt man in einen Bunker, so ist dies straflos – man darf den Sand aber nicht absichtlich vor dem Spielen aus dem Bunker prüfen (also einen Schläger aufsetzen oder mit der Hand prüfen), auch während des Rückschwungs zum Schlag darf man den Sand nicht berühren – passiert dies, resultiert das in zwei Strafschlägen. Bunker können verschiedenste Formen

annehmen: Von kleinen, tiefen sogenannten Topfbunkern, bis hin zu hunderten Metern langen Fairwaybunkern.

CHIP

Als Chip bezeichnet man einen kurzen Annäherungsschlag welcher in der unmittelbaren Nähe des, aber nicht auf dem Grün gespielt, wird. Chips fliegen eine verhältnismäßig kurze Distanz, rollen aber weit aus und verhalten sich nach dem Aufkommen auf dem Grün ähnlich einem Putt.

DIVOT

Rasenstücke, welche beim Spielen besonders mit Eisen und Wedges aus dem Boden geschlagen werden, heißen „Divots“. Diese Schlägerkopfbreiten Rasenstücke sind ein normaler Teil eines Schlages und keinesfalls ein schlechtes Zeichen.

Nichtsdestotrotz können sie großen Ärger auslösen: Werden Divots nicht umgehend zurückgelegt und liegengelassen, führt dies nicht nur zu großen Schäden, sondern auch zu einem unsauberen Bild des Golfplatzes. Auch aus Rücksicht zu anderen Spielern solltest du Divots immer zurücklegen:

Landet ein Ball im Loch eines nicht zurückgelegten Divot, so bekommt man keine straflose Erleichterung und muss den Ball also entweder spielen wie er liegt oder für unspielbar erklären. Als Grundsatz gilt: Man sollte einen Golfplatz besser verlassen, als man ihn selbst vorfindet – und dazu gehört das Zurücklegen von Divots.

DRIVER

Der Schläger im Bag mit dem man, in der Regel, am weitesten schlägt. Im Gegensatz zu Hölzern und Eisen ist der Schlägerkopf deutlich größer und, anders als bei Eisen, hohl.

DRIVING RANGE

Ein Übungsbereich an dem auch weite Schläge geübt werden können. Meist werden auf Driving Ranges Bälle vom Club bereitgestellt, die nur auf dessen Übungsanlagen verwendet werden dürfen. Ein Spielen mit solchen „Range“-Bällen am Platz ist nicht erlaubt.

DROP-ZONE

Manche Golfregeln schreiben es vor, einen Ball in einem bestimmten Bereich aus Kniehöhe fallen zu lassen (zu droppen), so etwa bei Penalty Areas oder Boden in Ausbesserung. Als Zusatz zu den Erleichterungsmöglichkeiten der jeweiligen Regel (welche meist in Schlägerlängen gemessen werden), können Clubs sogenannte Drop-Zonen am Platz einrichten. Dies sind meist klar gekennzeichnete Bereiche an Orten, wo diese schnell erreichbar sind und deren Position den lokalen Gegebenheiten angepasst ist. Diese Dropzonen können verpflichtend verwendet werden müssen, meist sind sie aber eine weitere Option zu den bestehenden Erleichterungsverfahren.

DROPEN

Das Fallenlassen eines Golfballes aus Kniehöhe in einem bestimmten Bereich (entweder dem Erleichterungsbereich einer Regel oder einer

Dropzone). Immer, wenn du einen Ball droppen musst, kannst du einen anderen Ball als den ursprünglichen Ball verwenden.

EAGLE

Spielt man auf einem Loch zwei Schläge besser als das Par des Loches, nennt man dies „Eagle“. Auf einem Par 4 wäre ein Eagle also das Einlochen mit nur zwei Schlägen.

EISEN

Schläger, welche entweder aus Metall gegossen oder geschmiedet werden, nennt man Eisen. Während man meist nur einen Driver im Bag hat, hat man mehrere Eisen im Bag. Von den 14 Schlägern, die man auf einer Runde mit sich führen darf, machen Eisen oft die Mehrheit aus.

ERLEICHTERUNGSBEREICH

Manche Regeln schreiben es vor, dass ein Ball in einem bestimmten Bereich wieder ins Spiel gebracht wird (etwa nachdem man einen Ball ins Aus oder eine Penalty Area geschlagen hat). Dieser Bereich, in dem ein Ball dann gedroppt (in manchen Fällen aber auch gelegt wird) nennt sich Erleichterungsbereich. Auch Dropzonen gehören zu den Erleichterungsbereichen.

FAIRWAY

Das Gras auf Golfplätzen wird unterschiedlich hoch geschnitten – von nur wenigen Millimetern am Grün bis über zehn Zentimeter im

Rough. Dazwischen liegt die Schnitthöhe des Fairways: Diese werden meist zwischen 10 und 20 Millimetern hoch gemäht und sind nach den Golfregeln eine sogenannte „Kurzgemähte Fläche“ (gleich wie das Vorgrün). Fairways verlaufen meist zentral vom Abschlag bis Grün und sind unterschiedlich breit. Spieler zielen darauf ab, auf Par 4s und 5s das Fairway zu treffen, weil das Weiterspielen von dort aus deutlich leichter fällt, als aus dem Rough oder Bunker.

FLIGHT

Eine Gruppe aus Spielern wird „Flight“ genannt. Flights bis maximal vier Personen sind üblich.

FORE!

Gefährdet ein geschlagener Ball andere Spieler, Greenkeeper oder andere Personen, so warnt man diese durch lautes Schreien des Wortes „Fore!“. Dies ist das weltweit gültige Warnsignal, sich am Golfplatz schnell in Sicherheit zu bringen: etwa hinter einem Bag, Baum oder sonstigen schützenden Gegenstand. Golfbälle sind mit Hartgummi gefüllt und haben eine harte Schale – und fliegen mit weit mehr als 100km/h. Wird man von einem Golfball im Flug getroffen, kann dies schwerwiegende Konsequenzen haben. Im Zweifel gilt: Lieber einmal mehr „Fore!“ rufen als einmal zu selten. Auch solltest du nicht nur bei deinem eigenen, gefährdenden Schlag andere warnen, sondern auch bei Schlägen deiner Mitspieler.

GELÄNDE

Alle Bereiche des Platzes, ausgenommen des Abschlages des

gerade zu spielenden Loches, dem Grün des zu spielenden Loches, allen Penalty Areas und allen Bunkern. In den Golfregeln wird grundsätzlich nicht zwischen Fairway, Rough, Semi-Rough und Vorgrün unterschieden. Liegt ein Ball am Fairway, ist dieser im Gelände – ebenso wie ein Ball im Rough oder im Wald.

GOLFCART

Im Gegensatz zu Trolleys – auf denen nur das Bag abgestellt und dann gezogen oder geschoben wird – können im Golfcart auch Personen befördert werden. Bei deren Benutzung ist aber Vorsicht geboten: Golfcarts sind elektrisch betrieben und dementsprechend schwer. Somit dürfen diese niemals (gleich wie Trolleys und Bags) auf einem Grün abgestellt oder über ein Grün gefahren werden. Auch der unmittelbare Bereich um Grüns ist unter allen Umständen großzügig zu umfahren. Besonders bei Nässe ist mit Golfcarts achtsam umzugehen und starke Gefälle zu vermeiden. Sanftes Anfahren und Bremsen ist wesentlich, um Schäden am Gras zu vermeiden.

GRÜN

Der nur wenige Millimeter hoch gemähte Bereich im unmittelbaren Umfeld des Loches wird „Grün“ genannt. Dies ist der Bereich, an dem man „puttet“, also mit dem entsprechenden Schläger – dem Putter – einen Schlag spielt und der Ball nie den Bodenkontakt verliert und „nur“ in Richtung des und bestenfalls in das Loch rollt. Grüns sind die sensibelsten Bereiche eines Golfplatzes: Es ist also oberste Vorsicht geboten. Das Abstellen von und Befahren durch Bags, Trolleys und Golfcarts ist strengstens untersagt. Durch unvorsichtiges Gehen

entstehende Schäden (besonders durch Spikes an Schuhen) sind ebenso zu vermeiden, wie das Beschädigen der Grünoberfläche durch einfaches Fallenlassen des Flaggenstockes. Schläge, welche aus großer Distanz am Grün aufkommen, hinterlassen Einschlaglöcher am Grün – sogenannte Pitchmarken. Gleich wie Divots sind diese unverzüglich auszubessern, um langfristige Schäden zu vermeiden. Auch hier gilt der Grundsatz, den Platz besser zu verlassen, als man ihn vorfindet in dem man mehr Pitchmarken ausbessert als man selbst verursacht hat. Mehr zum Thema Pitchmarken und richtiges Ausbessern dieser finden Sie im Kapitel „Etikette“.

HEMNMISSE

Im Gegensatz zu Hindernissen beziehen sich Hemmnisse auf künstliche Gegenstände. Man unterscheidet hierbei zwischen „beweglichen“ und „unbeweglichen“ Hemmnissen:

Ist ein künstlicher Gegenstand nicht ohne übermäßigen Aufwand oder ohne den Platz zu beschädigen bewegbar, so ist dieser ein unbewegliches Hemmnis (Sprinkler, befestigte Wege und fixierte Sitzbänke zählen etwa zu unbeweglichen Hemmnissen).

Bewegliche Hemmnisse können ohne die oben genannten Aufwände bewegt werden: etwa Bunkerrechen, Handtücher oder rote, gelbe und blaue Markierungspfosten.

HOLE IN ONE

Beendet man ein Loch nach nur einem Schlag ein, wird dies als „Hole in One“ oder „Ass“ bezeichnet.

HOOK

Die Flugkurve eines Balles, der für einen Rechtshänder stark nach links, oder für einen Linkshänder stark nach rechts abbiegt und nicht im Ziel landet.

KANONENSTART

In der Regel wird von nur einem Loch gestartet: In den meisten Fällen von Loch Eins. Besonders bei Turnieren wird aber per Kanonenstartes das Spiel begonnen. Die Idee hinter einem Kanonenstart ist, dass alle Spieler Ihre Runde zugleich beginnen und beenden. Es werden also alle Spieler gleichmäßig auf alle Löcher aufgeteilt, mittels einem klar erkennbaren Signal („Kanone“), wird das Start-Signal gegeben. Wird per Kanonenstart gestartet, so ist es wichtig, genug Zeit einzuplanen, um zum jeweiligen Startloch zu gelangen.

LOSER HINDERLICHER NATURSTOFF

Nicht zu verwechseln mit beweglichen Hemmnissen sind lose hinderliche Naturstoffe. Wie schon im Namen erklärt - sind dies nur natürliche, unbefestigte Materialien. Dazu zählen unter anderem Steine, Zweige, Blätter, lose Gräser, sowie Würmer und Insekten, die leicht entfernt werden können.

NETTOPUNKTE

In der Spielform Stableford wird mit dem Wert „Nettopunkte“ der Score festgehalten. Bekommt ein Spieler auf einem Loch aufgrund seiner Vorgabe 2 Schläge „vor“, so wird aus einem Par 4 für diesen

Spieler ein Par 6. Locht dieser Spieler auf diesem Loch folglich mit 6 Schlägen ein, so resultiert dies in 2 Nettopunkten. Die Höhe der Vorgabenschläge ist von Loch zu Loch unterschiedlich und hängt vom Handicap Index des Spielers, wie auch der Schwierigkeit des Loches ab.

Im Gegensatz zu Bruttopunkten, wird beim Zählen in Nettopunkten das Handicap berücksichtigt. Wichtig: auch in Stableford-Turnieren wird nur der eigentlich gespielte Score pro Loch auf der Scorekarte eingetragen, die Anzahl der Nettopunkte wird nach Abschluss der Runde vom Club berechnet.

PAR

Die Anzahl der Schläge, mit der ein Loch beendet werden sollte. Es wird davon ausgegangen, dass Spieler am Grün zwei Schläge bis ins Loch brauchen: Idealerweise sollte man auf einem Par 3 also mit dem ersten Schlag am Grün sein und dann 2 Putts brauchen. Selbiges gilt für Par 4s und 5s, respektive mit 2 oder 3 Schlägen aufs Grün und mit 2 Putts ins Loch.

PENALTY AREA

Mittels roten oder gelben Pflöcken und/oder Linien gekennzeichnete Bereiche am Golfplatz werden als Penalty Area betitelt. Kommt ein Ball in einer Penalty Area zur Ruhe, so darf man diesen spielen wie er liegt, aber auch – unter Hinzuzählen eines Strafschlages – einen Ball außerhalb der jeweiligen Penalty Area dropfen. Früher waren Penalty Areas als „Wasserhindernis“ bekannt.

PITCH

Ein Schlag, welcher aus unmittelbarer Umgebung desüns in Richtung Fahne gespielt wird. Im Unterschied zu einem „vollen Schlag“ fliegt der Ball bei einem Pitch nicht so weit und im Gegensatz zu einem Chip rollt der Ball aufgrund seiner Höhe weniger weit aus.

PITCHGABEL

Treffen Bälle nach einem Schlag am Grün auf, so hinterlassen diese dabei einen teils tiefes Einschlagsloch (Pitchmarke). Diese müssen unverzüglich vom Spieler repariert werden, um langfristige Schäden der Grünoberfläche zu vermeiden. Eine Pitchgabel ist ein aus Metall oder Plastik eigens dafür hergestellter Gegenstand, welcher immer griffbereit mitgeführt werden muss.

Es liegt im Interesse aller, mehr Pitchmarken auszubessern, als man selbst vorfindet – dafür ist eine Pitchgabel unerlässlich. Zusammen mit Tees und einem Gegenstand zum Markieren der Balllage (etwa einer Münze) gehört eine Pitchgabel zur Grundausrüstung, welche am Platz jederzeit parat sein muss – also in der Hosentasche.

PITCHINGGRÜN

Als Teil vom Übungsanlagen können Clubs Pitchinggrüns bereitstellen: Will man solche Schläge üben, ist davon abzuraten auf Übungs-Puttinggrüns zu spielen. Nicht nur aus Sicherheits-, sondern auch aus Gründen der Platzpflege ist es vermeiden, hohe Schläge auf nicht darauf ausgelegte Übungsgrüns zu spielen.

PITCHMARKE

Das Einschlagsloch, welches ein aufs Grün gespielter Ball hinterlässt. Je nach Beschaffenheit der Grünoberfläche können diese nur wenige Millimeter bis hin zu ein paar Zentimetern tief sein. Pitchmarken müssen umgehend nach Erreichen des Grüns vom Spieler mittels einer Pitchgabel ausgebessert werden.

Geschieht dies nicht, wird die Grünoberfläche langfristig geschädigt. Achtung: auch Schläge, welche aus kurzer Distanz gespielt werden, können Pitchmarken hinterlassen. Es gilt der Grundsatz: „Man sollte den Platz besser verlassen, als man ihn selbst vorfindet.“

PROVISORISCHER BALL

Könnte ein Ball außerhalb einer Penalty Area, beispielsweise in einem Wald oder dickem Rough, verloren sein, so sollte ein provisorischer Ball unverzüglich nachgespielt werden. Dieser provisorische Ball ist dann im Spiel, wenn der originale Ball nicht innerhalb von 3 Minuten gefunden wird, oder es sicher ist, dass er im Aus liegt.

Muss man einen solchen provisorischen Ball spielen, so ist dies seinen Mitspielern gegenüber klar zu kommunizieren, etwa durch den Satz: „Ich spiele noch einen Provisorischen Ball“. Das Spielen eines provisorischen Balls dient der Spielgeschwindigkeit, im Zweifel ist es folglich ratsam, lieber einmal öfters einen provisorischen Ball zu spielen, als am Platz das Zurückgehen zum Abschlag, um einen neuen Ball zu spielen, zu vermeiden. Ist ein Ball in einer Penalty-Area zur Ruhe gekommen, darf man keinen provisorischen Ball spielen.

PULL

Fliegt der Ball nach einem Schlag eines Rechtshänders gerade nach links und landet nicht im Ziel, spricht man von einem „Pull“. Der Pull eines Linkshänders landet rechts des Ziels.

PUSH

Fliegt der Ball nach einem Schlag eines Rechtshänders gerade nach rechts und landet nicht im Ziel, spricht man von einem „Push“. Der Pull eines Linkshänders landet links des Ziels.

PUTT

Schläge, welche mit dem Putter gespielt werden, rollen nur zum Loch, der Ball hebt nicht vom Boden ab. Solche Schläge nennt man „Putt“. Größtenteils werden Putts am Grün gespielt um den Ball, dem Grünverlauf folgend, einzulochen.

PUTTER

Der Schläger mit dem Putts gespielt werden. Putter haben eine fast vertikale Schlagfläche, da der Ball nicht abheben soll. Auch gibt es verschiedenste Formen von Puttern: Von schmalen, rechteckigen Formen (Blades), bis hin zu großen, rundlichen Designs (Mallet).

RANGEBALL

Beim Üben auf der Driving Range werden eigene Bälle des Clubs zur Verfügung gestellt, damit man seine eigenen nicht verwenden muss.

Diese Bälle dürfen allerdings nicht außerhalb der Übungsanlagen verwendet werden, Spielen mit Rangebällen auf dem Platz ist ausdrücklich untersagt.

RANGEFEE

Möchte man nur die Übungsanlagen einer Golfanlage benutzen, ist keine Greenfee, sondern ein Rangefee zu bezahlen.

REGELBALL

Ist man sich unsicher, wie richtig nach einer Regel vorzugehen ist, so kann man mittels eines Regelballes im Zählspiel zwei Bälle zugleich im Spiel haben. Dies ist beispielsweise dann der Fall, wenn der Spieler nicht weiß, ob der originale Ball in Boden in Ausbesserung gespielt werden darf oder nicht. In solch einem Fall kann der Spieler sich dazu entscheiden, einen Regelball zu spielen – dazu muss man sich aber vor dem nächsten Schlag entscheiden und seinen Mitspielern sagen, welcher Ball zählen soll, wenn die Option des Regelballs korrekt angewandt wurde.

In dem oben genannten Fall würde man zum einen den Ball spielen, wie er liegt (also im Boden in Ausbesserung) und den Regelball vom Erleichterungsbereich nach Regel 16.1. Achtung: Spielst du einen Regelball, so musst du dies in jedem Fall der Spielleitung vor Abgabe Ihrer Scorekarte im Clubhaus mitteilen - auch, wenn mit beiden Bällen der gleiche Score gespielt wird. Verfehlst du es, der Spielleitung mitzuteilen, dass du einen Regelball gespielt hast – und gibst du die Scorekarte ab, so hat dies eine Disqualifikation zur Folge.

ROUGH

Als "Rough" werden Bereiche des Platzes beschrieben, welche nicht so kurz wie das Fairway, oder kaum, gemäht werden. Der Nachteil eines Balles, welcher im Rough zur Ruhe gekommen ist, liegt darin, dass es aufgrund der Höhe des Grases schwerer ist, diesen zu spielen.

SEMI-ROUGH

Ähnlich dem Rough wird das Semi-Rough (auch First Cut) höher als das Fairway gemäht und dient dem Schaffen eines Übergangs von Fairway zu Rough. Die Schnitthöhe liegt zwischen der des Fairways und des Roughs.

SLICE

Die Flugkurve eines Balles, der für einen Rechtshänder stark nach rechts, oder für einen Linkshänder stark nach links abbiegt und nicht im Ziel landet.

STARTZEIT

Um Staus am Golfplatz zu vermeiden und sicheres Spielen zu ermöglichen, gibt es (natürlich Club-abhängig) Startzeiten, welche man im Vorhinein der Runde buchen sollte. Die angegebene Zeit ist jene, an der sie spielbereit am Abschlag Ihres jeweiligen Loches sein müssen. Solltest du ein Turnier spielen, so ist das Einhalten der Startzeit noch wichtiger, da Zuspätkommen bestraft wird: Alles unter 5min Verspätung beim Abschlagen wird mit 2 Strafschlägen

geahndet, mehr als 5min zu spät führt zur Disqualifikation. Auch zu frühes Abspielen wird bestraft: Schlägst du 5 Minuten vor deiner Startzeit ab, führt dies ebenfalls zu zwei Strafschlägen.

TAP-IN

Ganz kurze Putts (wenige Zentimeter vom Lochrand entfernt) muss man nur mehr ins Loch „stupsen“ – daher der Name „Tap-In“. Obwohl dieser Schlag nur sehr kurz ist, zählt er genauso wie jeder andere Schlag.

TROLLEY

Um dein Bag nicht tragen zu müssen, kannst du dieses auf einem Trolley fixieren und schieben oder ziehen. Vorsicht ist aber auch hier geboten: Grüns und die unmittelbare Umgebung von Grüns dürfen nicht befahren werden, auch der Bereich zwischen Bunkern und Grüns sollte umfahren werden.

ÜBUNGS-PUTTINGGRÜN

Gleich dem Pitchinggrün ist das Übungs-Puttinggrün ein Bereich des Trainings-Areals eines Clubs. Von Club zu Club können unterschiedliche Bedingungen zur Verwendung bestehen: So sind pitchen und chippen auf solche Grüns meistens untersagt.

VORGRÜN

Die Schnitthöhe des Grases zwischen Grün und Fairway: Von einem schmalen Streifen rund ums Grün, bis hin zu großzügig

ausgemähten Flächen sind die Unterschiede von Platz zu Platz hier groß. Aus Perspektive der Regeln zählt das Vorgrün nicht zum Grün, sondern hat als „Gelände“ den gleichen Status wie das Fairway. Bälle dürfen auf dem Vorgrün also nicht markiert, aufgenommen und ausgerichtet werden (Außer dies ist per Platzregel ausdrücklich gestattet „Besserlegen“).

WASTE AREA

Im Gegensatz zu Bunkern, ist es in Waste-Areas erlaubt, den Schläger vor dem Schlag aufzusetzen, Probeschwünge mit Bodenkontakt zu machen, oder diese mit Trolley oder sogar Golfcart zu befahren (Vorgaben des Clubs beachten). Oft sind Waste-Areas Bereiche des Platzes, welche mit Sand oder feinem Kies bedeckt sind, aber nicht in gleichem Ausmaß vom Club gepflegt werden wie Bunker oder grasbewachsene Bereiche. Im Sinne der Regeln gelten die gleichen Vorschriften wie im Gelände.

WEDGE

Ähnlich Eisen sind Wedges aus Metall gegossene oder geschmiedete Schläger. Wedges können für volle Schläge verwendet werden. Dein Vorteil liegt aber im Winkel des Schlägerblattes, welcher zu sehr hohen Flugkurven führt. Schläge ums Grün, besonders wenn der Ball schnell liegenbleiben soll, sind mit Wedges leichter auszuführen als mit Eisen.

WINTERGRÜN

Kalte Wintermonate können Grüns stark belasten, diese sind

durch die sehr geringe Schnitthöhe besonders anfällig für durch Frost verursachte Schäden. Um dem vorzubeugen, können Clubs sogenannte Wintergrüns installieren. Dies sind Flächen, welche abseits der „normalen“ Grüns sind und nicht so kurz gemäht. Obwohl es schwerer ist, auf solchen Oberflächen zu putten, ist dies eine deutlich bessere Alternative zum Spielen als auf dem „normalen“ Grün und gefährden desselben in den Wintermonaten.

ZÄHLSPIEL

In dieser Spielform muss jedes Loch vom Spieler selbst beendet werden. Es ist nicht gestattet, ein Loch (wie etwa im Stableford) ein Loch zu beenden, wenn keine Punkte mehr erreicht werden können. Beendet man ein Loch nicht, so wird man Disqualifiziert.