

Putt- und Fitnesswettbewerb

Eher für ältere geeignet

Material:

Jeder benötigt einen Ball und einen Putter. Zusätzlich benötigt man ca. 50 unterschiedlich farbige Tees.

Spielidee:

Zu Beginn dieses Spiels werden zweier Gruppen gebildet. Es werden um jedes Grün auf dem Puttinggrün Tees gesteckt und 3 lange Tees für die Zielzone angeboten.

Die weißen sollten den roten überwiegen.

Jeder Spieler versucht, in der vorgegeben Zeit, so viele Putts, wie möglich zu lochen und somit Punkte für das Team zu erkämpfen.

Weißer Tees- 0,5-1m Abstand zum Loch (1 Punkt)-> keine Bestrafung, bei nicht einlochen

Rote Tees- 1-2m Abstand (3 Punkte)-> Fitnessübung für den jeweiligen Spieler als Strafe

Blaue Tees- 10-15m Abstand vom ca. 1m² Zielquadrat (10 Punkte)-> Fitnessübung für beide, bei nicht Erreichen der Zielzone

Beispiele für Fitnessübungen:

-Sprint ca 10m

-Joggen(einmal ums Grün)

-Liegestütz (5 Stück)

-Koordinationsleiter

(Am besten nicht zweimal hintereinander die gleiche Übung)

Hinweise:

Tees, als Punkte, werden auf einem Teamzettel am Grünrand gesammelt. Wurde ein Putt gelocht muss erst das Tee abgelegt werden, bevor ein neuer Putt gemacht wird.

Beim Scheitern eines Putts muss ein anderer versucht werden. (Nicht zweimal hintereinander der gleiche)

Was ergibt mehr Sinn? Risiko oder Sicherheit?

Kompetenz:

Fitness:

Koordination und Kondition

Putten:

Teamwork

Konzentration

Abstände und Breaks einschätzen

Präzisionsdruck

Spielpraxis

Zeitdruck