

Williams & Nadal

Golfequipment

Spielmaterialien/Sportgeräte
>Tennisschläger /Bälle

Komplexitätsstufe I

Belastungsdruck -
Physisch

Geschwindigkeits -
(Zeitdruck)

Präzisionsdruck -
Komplexität

SPIELIDEE

Ein Tennisball wird mit einem Tennisschläger so weit wie möglich auf die Driving Range geschlagen

ZIEL

Lernen, einen Schläger so schnell wie möglich zu schwingen - Heranführen an Kinetische Kette (Hüfte-Schulter-Arm-Hand)

HINWEISE

Sicherheit auf der Range - genug Abstand
gemeinsames einsammeln der Bälle
genügend Tennisbälle

VARIATIONEN

Starke Seite -> rechter Arm / linker Arm
Schwache Seite -> rechter Arm / linker Arm
Spielform auf Platz - Bahn spielen, wer das Grün mit den wenigsten Schlägen trifft