

## **BALLRÖHRE**

Die Ballröhre ist ein Kunststoffrohr (HT-Rohr) aus dem Bereich Heizung Sanitär und ist in unterschiedlichen Längen verfügbar. Die von mir benutzte Ballröhre ist ca. 2 mtr. lang und wird in der Trainingszeit zeitlich unterschiedlich eingesetzt, mal am Anfang mal mittendrin mal am Schluss. Auch abhängig davon was in der letzten Stunde gemacht wurde. Die Kinder stehen auf der Range und schlagen sich ein, zuerst mit dem Wedge dann kommen die Eisen danach die Hybriden und dann die Fairway Hölzer, je nach Schlagqualität und Ausstattung. Die Ballröhre kommt 90° rechts von der Schlagrichtung zum Einsatz. Der Abstand der Ballröhre kann zum Abschlagpunkt variiert werden abhängig davon ob von der Matte oder vom Rasen abgeschlagen wird. Das hängt auch vom Winkel der Ballröhre ab mit dem Golfball durch die Röhre zum Abschlagpunkt gerollt wird.

Diese Übung betrifft die Bewegung, den Bewegungsablauf, das Treffen des Golfballes und mit welcher Präzision der Golfball getroffen wird.

Diese Übung verlangt ein hohes Maß an Konzentration und Flexibilität.