

ÜBUNG 1: ERWARTUNGSLOS GOLFEN

NOTENSKALA

Das ist meine Beschreibung für die Noten 1-5.

FABIANS NOTENSKALA: ERWARTUNGSLOS GOLFEN	
NOTE	BESCHREIBUNG
Note 1	Perfekt umgesetzt!
Note 2	So sollte es sein!
Note 3	Das war okay.
Note 4	Das hat eher schlecht geklappt.
Note 5	Das hat überhaupt nicht geklappt! Ich musste die ganze Zeit an andere Dinge denken.

Nach einigen Runden wirst du für jede Note eine eigene Beschreibung finden. Diese kannst du dann in die Blankototenskala unten eintragen.

MEINE NOTENSKALA: ERWARTUNGSLOS GOLFEN	
NOTE	BESCHREIBUNG
Note 1	
Note 2	
Note 3	
Note 4	
Note 5	

ÜBUNG 1: ERWARTUNGSLOS GOLFEN

SCOREKARTE

SCOREKARTE: ERWARTUNGSLOS GOLFEN										
DATUM:					GOLFPLATZ:					
MEINE HANDLUNG, DIE ICH HEUTE KONTROLLIEREN MÖCHTE:										
Loch/ Schlag	Note für die Handlung pro Schlag								Gesamt- note aller Schläge	⊘ Note Loch
	1	2	3	4	5	6	7	8		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
1-9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
10-18										
1-9										
1-18										
⊘ Noten										

Rechne jetzt deine Durchschnittsnoten für jede Bahn, die Runde oder sogar für den 1. Schlag, den 2. Schlag.... aus. Analysiere dann, wie gut du deine Handlung kontrollieren konntest. Merkst du einen Zusammenhang zu deinem Score und deinem Gefühl nach der Runde?

ÜBUNG 1: ERWARTUNGSLOS GOLFEN

RUNDENANALYSE

Anhand dieser Scorekarte kannst du nun eine Rundenanalyse durchführen. Entweder nutzt du dafür die von mir empfohlene App Bebrassie (siehe oben Kapitel 3 „Noch mehr Tipps“) oder, für eine erste schnelle Analyse, diese drei Fragen:

1. Was ist mir heute auf der Golfrunde besonders gut gelungen?
2. Was möchte ich für meine nächste Golfrunde verbessern?
3. Wie kann ich es verbessern?

SCOREKARTE: ERWARTUNGSLOS GOLFEN/RUNDENANALYSE	
DATUM:	GOLFPLATZ:
Was ist mir heute auf der Golfrunde besonders gut gelungen?	
Was möchte ich für meine nächste Golfrunde verbessern?	
Wie kann ich es verbessern?	