



# Jugend Intensivtage Ostern I

## Tag 1 - Dienstag, der 31.03.2026:

- 09:45 Uhr: Welcome in OPEN.9 & Begrüßung
- 10:00 -10:15 Uhr: Aufwärmprogramm auf der Range
- 10:15 -10:45 Uhr: Techniksche Putten
- 10:45 -11:00 Uhr: Schulung des Puttens unter Präzisionsdruck
- 11:00 -11:15 Uhr: Schulung des Puttens unter dem Druck Ein-Putts erzielen zu wollen
- 11:15 -11:20 Uhr: Kurze Pause
- 11:20 -11:50 Uhr: Techniksche Chippen
- 11:50 -12:10 Uhr: Training der Umstellungsfähigkeit beim Chippen
- 12:10 -12:30 Uhr: Schulung der Distanzkontrolle beim Chippen mit verschiedenen Schlägern
- 12:30 -13:15 Uhr: Gemeinsame Mittagspause
- 13:15 -14:15 Uhr: Kurzspiel-Stationstraining auf dem Platz
- 14:15 -15:00 Uhr: Par 3 - Ryder Cup auf dem Platz

## Tag 2 - Mittwoch, der 01.04.2026:

- 09:45 Uhr: Welcome in OPEN.9
- 10:00 -10:15 Uhr: Aufwärmprogramm auf der Range
- 10:15 -11:00 Uhr: Einschlagen + Koordinationsparcour
- 11:00 -11:25 Uhr: Techniksche Eisen inkl. Heranführen an golfspezifische Kopplungsfähigkeiten
- 11:25 -11:40 Uhr: Verbesserung der Rhythmisierungsfähigkeit und der Bewegungswahrnehmung (Eisen)
- 11:40 -11:50 Uhr: Kurze Pause
- 11:50 -12:15 Uhr: Techniksche Driver
- 12:15 -12:30 Uhr: Erhöhung der Schwunggeschwindigkeit beim Drive
- 12:30 -13:15 Uhr: Gemeinsame Mittagspause
- 13:15 -15:15 Uhr: Kindergolfabzeichen und vorgabewirksames Abschlussturnier
- 15:15 -15:30 Uhr: Gemeinsame Siegerehrung