

SICHTUNG „TryOuts“



STUFE 02 GOLF

ZULASSUNGSKRITERIUM:

- Erfolgreiche Teilnahme in Stufe 1

TESTBATTERIE:

- 10 Putts auf verschiedene Ziele (10-20 m)
- 6 Chips auf verschiedene Ziele (15-25 m)
- 6 Pitches auf verschiedene Ziele (ca. 45 m)
- 6 Bunkerschläge (ca. 15m)
- 5 Drives
- 10 Schläge mit 5 verschiedenen Eisen auf verschiedene Ziele

STUFE 01 ATHLETIK

ZULASSUNGSKRITERIUM:

- zwischen 10 und 15 Jahre alt sein
- mind. 10 vorgabenwirksame Runden in der Saison

TESTBATTERIE:

- 30 Meter Sprints fliegend mit Lichtschranke
- Jump and Reach
- Standweitsprung
- Weitwurf (80g, 200g oder Baseball) oder Kopplungswurf (Medizinball)
- Ball-Wand-Wurf (Koordination)
- Unterarmliegstütz (Stabilität)
- Ansteuerung Hüfte (Motorik)
- Einbeinstand (Gleichgewicht)