

Bunker Trainingsplan

**Taylorred Golfing,
Ganzheitliches & Personal Coaching**
Am Bach 3, 8305 Dietlikon

Grünbunker Technik

Aus dem Grünbunker – neutraler Bunkerschlag

- **Sohlenkontakt:** Die Sohle/Bounce des Schlägers sollte durch den Sand **gleiten**, nicht **graben**. Das Graben passiert, wenn die **Leading Edge** in den Boden eindringt und die **Schlagfläche geschlossen** wird
- Ballposition: Balllage auf der **linken Innenferse (bei Linkshänder) rechte**
- Stand: **Breiter** Stand einnehmen
- Gewichtsverlagerung: **80% des Gewichts** auf das **linke (bei Linkshänder) rechte Bein** legen und bis zum Durchschwung **dort halten**

Grünbunker Technik

Aus dem Grünbunker – neutraler Bunkerschlag

- Handposition: Hände tief halten und Griffende zum Bauchnabel legen
- Griff: **Schwacher Griff**, linke Hand mehr nach links drehen, Daumen bleibt gerade am Griff
- Ausholbewegung: 3/4 Ausholbewegung
- Kopfposition: **Kopf am Ball** lassen, nicht seitlich mit dem Körper **schieben**
- Treffpunkt: Ca. **1 cm vor dem Ball** in den Sand schlagen, Schlagfläche **offen** halten
- Schlagfläche: Die Schlagfläche bis zum **Finish offen** und **dorsal gleitend** halten

[Trainingsvideos zu Bunker und mehr](#)

Grünbunker Technik

Aus dem Grünbunker schlagen - Hanglage

- **Ball oberhalb der Füße (Hanglage)**
- **Stand:** Breiter Stand, Gewicht auf die Zehen verlagern
- **Schlägerblatt:** Schlägerblatt leicht schliessen, um ein Haken zu vermeiden
- **Ausholbewegung:** Kürzerer Schwung, da der Ball höher liegt und weniger Kraft benötigt
- **Durchschwung:** Fokus auf Balance, da die Hanglage das Gleichgewicht beeinträchtigen kann

Grünbunker Technik

Aus dem Grünbunker schlagen – Hanglage

- **Ball unterhalb der Füße (Hanglage)**
- **Stand:** Breiter Stand, Gewicht auf die Fersen verlagern
- **Griff:** Schläger etwas kürzer greifen, um besser an den tiefer liegenden Ball zu gelangen
- **Schlägerblatt:** Mehr Loft einsetzen, da die Hanglage einen flacheren Abflugwinkel erzeugt
- **Schwung:** Voller Schwung, auf Balance achten und etwas mehr Gewicht auf das vordere Bein verlagern

Grünbunker Technik

Aus dem Grünbunker schlagen – Spiegelei

- **Eingegrabener Ball ("Fried Egg" oder Spiegelei)**
- **Stand:** Gewicht stärker auf das vordere Bein verlagern
- **Schlägerblatt:** Schlägerblatt leicht schließen, um mehr Sandkontakt zu erzeugen
- **Treffpunkt:** Tief in den Sand schlagen, 3-4 cm hinter dem Ball eintreffen
- **Durchschwung:** Den Schläger tief durch den Sand führen, der Ball wird eher rausgeschaufelt

Grünbunker Technik

Aus dem Grünbunker schlagen – Bunkerante

- **Ball in der Bunkerante (Steiler Aufstieg)**
- **Stand:** Gewicht stark auf das hintere Bein verlagern
- **Schlägerwahl:** Lob Wedge oder Sand Wedge mit maximalem Loft wählen
- **Schlägerblatt:** Vollständig öffnen, um eine hohe Flugbahn zu erzielen
- **Schwung:** Steilen Schwung nach oben ausführen und den Sand kurz hinter dem Ball treffen
- **Finish:** Hoher und kompletter Durchschwung, um dem Ball die nötige Höhe zu geben

Grünbunker Technik

Aus dem Grünbunker schlagen – Aufwärtslage

- **Aufwärtslage im Bunker**
- **Stand:** Oberkörper nach hinten lehnen, Gewicht gleichmässig verteilen
- **Ballposition:** Weiter vorne im Stand
- **Schlägerblatt:** Leicht öffnen, um mehr Loft zu erzeugen
- **Schwung:** Steil ausholen und Ballkontakt leicht unter dem Ballpunkt anstreben
- **Durchschwung:** Hoher Finish für mehr Höhe und sanfte Landung

Fairwaybunker Technik

Fairwaybunker-Schlag mit Eisen

- **Stand und Ballposition:** Fester Stand, Beine leicht gebeugt. Ballposition etwas weiter hinten im Stand, um einen sauberen Ballkontakt sicherzustellen
- **Gewichtsverlagerung:** Gleichmässig verteilt, um Stabilität zu gewährleisten und ein Rutschen zu vermeiden
- **Schlägerwahl:** Verwende ein Eisen mit etwas Loft (z. B. Eisen 7 bis 9), um den Ball aus dem Sand zu heben und voranzutreiben

[Trainingsvideos](#)

Fairwaybunker Technik

Fairwaybunker-Schlag mit Eisen

- **Ausholen:** Weniger tief ausholen, dafür mehr Kontrolle und eine flachere Schwungbahn. Der Fokus liegt auf einem direkten Ballkontakt ohne Sandkontakt vor dem Ball
- **Durchschwung:** Der Schwung soll kontrolliert und gerade durch den Ball geführt werden, ohne dass zu viel Sand berührt wird. Der Schlag soll sich so anfühlen, als würdest du den Ball "streifen»
- **Visuelle Fixierung:** Den Ball fixieren und darauf achten, genau auf den Ball und nicht auf den Sand zu schlagen

Fairwaybunker Technik

Fairwaybunker-Schlag mit Hölzern und Rescue-Schlägern

- **Stand und Ballposition:** Stabiler Stand, Ballposition mittig bis leicht vorne im Stand. Die breitere Sohle dieser Schläger kann etwas weniger Fehler verzeihen, daher ist Stabilität entscheidend
- **Schlägerwahl:** Für längere Fairwaybunkerschläge kann ein Holz 5 oder 7 gewählt werden. Ein Rescue-Schläger eignet sich besonders gut, da er besser durch den Sand gleitet als ein Fairwayholz
- **Schlägerblatt und Griff:** Schlägerblatt leicht offen lassen und den Griff etwas fester halten, um Stabilität zu erhöhen

Fairwaybunker Technik

Fairwaybunker-Schlag mit Hölzern und Rescue-Schlägern

- **Ausholen und Durchschwung:** Flacherer Schwung im Vergleich zum Eisen, um den Ball sauber zu treffen. Ein Rescue erlaubt mehr Fehlerverzeihung, aber auch hier soll der Ball zuerst getroffen werden, mit minimalem Sandkontakt
- **Körperspannung:** Spannung in der Körpermitte halten, um das Gleichgewicht zu bewahren und einen sauberen Durchschwung zu gewährleisten
- **Ziel:** Bei Hölzern und Rescues darauf achten, dass das Ziel nicht zu weit entfernt ist – Fairwayhölzer können schwieriger zu kontrollieren sein. Ein Rescue ist oft die sicherere Wahl, da es einfacher zu schlagen ist

Bunker Pre Shot Routine

- **Visualisierung des Schlages:** Stelle dir vor, wie der Ball aus dem Bunker steigt und wo er landen soll. Konzentriere dich auf die gewünschte Flugbahn und das Ziel
- **Lageanalyse:** Beurteile die Balllage im Sand (eingebettet, aufgelockert, Hanglage) und wähle den passenden Schläger sowie die Technik entsprechend der Situation
- **Stand finden:** Nimm einen stabilen Stand im Sand ein. Grabe deine Füße leicht in den Sand ein, um Sicherheit und Stabilität zu gewährleisten
- **Schlägerblatt und Ballposition:** Öffne das Schlägerblatt (je nach gewünschtem Loft) und positioniere den Ball leicht vorne im Stand

Bunker Pre Shot Routine

- **Probeschwingung:** Mache ein bis zwei Probeschwünge, bei denen du den Sand berührst. Ziel ist es, die richtige Tiefe und Schwungkraft für den Schlag zu spüren
- **Mentale Fokussierung:** Atme tief durch, schaffe einen ruhigen Fokus und lasse negative Gedanken los. Konzentriere dich darauf, den Sand etwa 2-4 cm hinter dem Ball zu treffen.

Bunker Post Shot Routine

- **Treffpunkt überprüfen:** Sieh dir die Spur im Sand an, um zu beurteilen, wo der Schläger den Sand getroffen hat. Ein idealer Bunkerschlag trifft den Sand kurz hinter dem Ball
- **Feedback sammeln:** Reflektiere über den Schwung – war die Schwunggeschwindigkeit konstant? War der Schlag tief genug im Sand?
- **Ergebnis analysieren:** Untersuche das Ergebnis des Schlages und wie nah der Ball am Ziel gelandet ist. Überlege, ob Anpassungen nötig sind (z. B. mehr oder weniger Sandkontakt)
- **Gelassenheit bewahren:** Egal wie der Schlag ausgegangen ist, bleibe ruhig und konzentriere dich auf den nächsten Schlag. Positive Gedanken unterstützen die Leistung bei den kommenden Schlägen
- **Sand harken:** Harke den Sand, um die Spur deines Schlags zu entfernen und den Bunker für andere Spieler zu glätten

Grünbunker Testbogen

Hindernislagen

Erfahre, wie du jede Herausforderung im
Bunker meisterst: vom eingehohten Ball über
schwierige Hanglagen bis hin zu wenig Sand
und hohen Bunkeranten.

Teste dein Wissen und deine Technik bei
verschiedenen Bunkersituationen

Grünbunkerschlag - Hindernislagen (Lehrprobe 12)

The diagram shows a green bunker with a flag and a ball. The bunker is divided into seven numbered areas (1-7) representing different hindernislagen. Area 1 is the hole, 2 is the slope, 3 is the back, 4 is the ball below the feet, 5 is the ball above the feet, 6 is little sand, and 7 is the high bunker edge.

Lage	Schlägerwahl
1	Eingehohter Ball
2	Bergauf
3	Bergab
4	Ball unterhalb der Füße
5	Ball oberhalb der Füße
6	Wenig Sand
7	Hohe Bunkerante



Grünbunker Testbogen

Distanzbunker

Teste deine Bunkerfähigkeiten unter
Turnierbedingungen! Pro Station spielst du 3
Bälle, der Zähler notiert Schlägerwahl,
Treffmoment, Flugbahn und Landepunkt.

Distanzbunkerschlag (Lehrprobe 13)

Name: _____

Punkte
Fairway: 1
Grün: 3
Hard-Rough, Aus, Wasser: -1
5 m ums Grün: 2

Station/Schlag Nr.	Schlägerwahl	Treffen	Punkte
		f=fett ; d=dünn	
1 / 1			/
2 / 1			/
3 / 1			/
1 / 2			/
2 / 2			/
3 / 2			/
1 / 3			/
1 / 3			/
1 / 4			/