



Övning: Mental träning- Tennisputtning

Mål: Att uppleva att hålet är större än vad det är

Syfte: Att skapa självförtroende

Material: 1 putter, 1 golfboll och en tennisboll

Instruktion:

Spela 9 hål med en tennisboll, spela sedan 9 hål med en golfboll. Upplev skillnaden av hur hålet ser ut för dig.

Mall för utskrift:

Behövs ej.