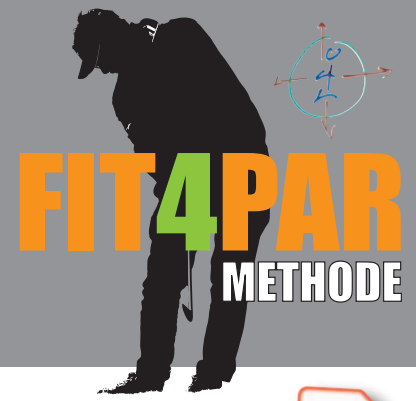


Learning and Coaching Guide



FOCUS ON THE RIGHT STUFF ...



Die **FIT4PAR METHODE** lässt sich gut mit dem Leitsatz «**Umso einfacher Dein Schwung, desto konstanter Dein Spiel!**» zusammenfassen.

Optimiere Dein Golfspiel nach den folgenden Orientierungs-Punkte und erfreue Dich an einem Golfspiel mit grösserer Beständigkeit & Zuverlässigkeit, sowohl beim trainieren – besser werden, und spielen auf dem Golfplatz :-)



1

Evaluieren – Was will ich tun?

Evaluire sorgfältig vor jedem Schwung um Deine Chance zu maximieren, und halte Dich bis ins Schwung-Finish daran!

Evaluire: Windbedingungen, Lage des Balles, Gelände und Topographie, Hindernisse und Gefahren, Wetterbedingungen, Körperliche und psychische Verfassung, Strategie und Risikomanagement, Grünbeschaffenheit, Fahnenposition und Deine Kenntnisse vom Golfplatz.



2

Griff – Positioniere Deine Hände zur Schlagfläche

Der Griff ist ein entscheidendes Grundelement. Komfort & Gefühl sind dabei zweitrangig! Positioniere Deine Hände im Gleichgewicht – Balance! So verhinderst Du unnötige Bewegungen & Kompensationen im Schwung.

Details: Positionierung R- & L-Hand, Handfläche zu Handfläche, Ausrichtung des Griffs zur Ziellinie, Griffbalance-Kontrolle, Druck ausreichend & konstant und Griff variiert je nach Schlag.

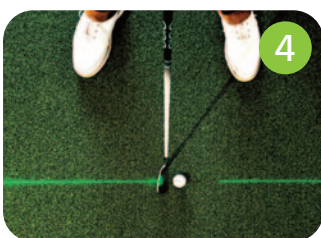


3

Ausrichtung – Setze zuerst Dein Schläger auf die Linie

Nach dem Griff, wird die Ausrichtung vorgenommen. Dazu ist Deine Ball-Ziel-Linie entscheidend und sollte vor der Ansprache bestimmt werden. Korrektes hinstellen führt zur optimalen Schwungausführung.

Details: Ziel fokussieren, Ziel im Auge behalten und Schlagfläche des Schlägers auf die Ball-Ziel-Linie stellen.



4

Setup – Stelle Dich zum Schläger & Ziellinie in Balance hin

Nach dem Griff und hinstellen des Schlägers wird der Körper in Bezug zur Ball-Ziel-Linie dazugestellt. Achte dabei das Dein Schläger sich nicht bewegt, in der der Mitte Deines Setups und Deine Balance R & L zentriert ist.

Details: Schläger in der Mitte – unabhängig vom Schlägertyp, Schultern parallel zur Ziellinie, Fußstellung gleich, Gewicht R & L gleichmäßig verteilt – in Balance und für verschiedene Schwünge Position ändern.



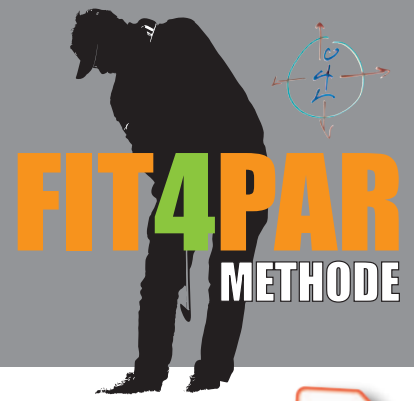
5

Schwung – Jetzt wird der Schläger in BALANCE geschwungen

Wie schwingt man den Schläger? Die Antwort ist individuell. Man kann den Leuten sagen, was sie tun sollen, aber nicht wie. Das 'Wie' kommt von innen! Schwing den Golfschläger so natürlich wie möglich, and **leave it alone!** Wie z.B. Du einen Hammer auch bedienen würdest.

Details: Rück- & Ab-Schwung in Balance, Gewichtsverlagerung entsteht nach Impact und Finish in Balance.

Learning and Coaching Guide



FOCUS ON THE RIGHT STUFF ...



6

Mentale Stärke – Befolge für jeden Schwung den Ablauf 1 bis 6

Es gibt drei Arten von mentaler Einstellung: positiv, negativ und korrektiv. Auf dem Golfplatz neigen viele Spieler dazu, eine korrektive oder negative Einstellung einzunehmen, weil sie unter anderem kein Schwung-Konzept haben.

Details: Positive Einstellung, Mentale- & Emotionale-Fehler vermeiden, Erwartungen, Umgang mit Druck, Bewältigung von Rückschlägen, Fokus auf den Schwung & Ziel, Kursmanagement und Scoring.

In der Praxis bedeutet ein einfacher Schwung, sich auf die **Grundlagen & Fakten** zu konzentrieren und dabei den gesunden Menschenverstand nicht zu verlieren :-)

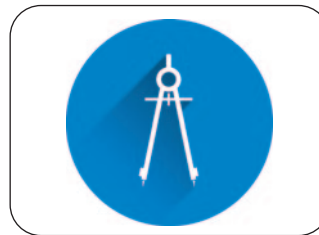
1. BALANCE



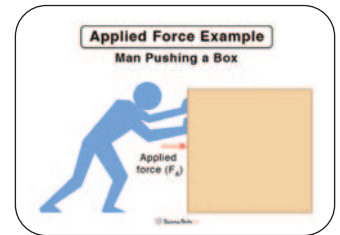
2. KREIS



3. ZENTRUM



4. PHYSIK



5. GEWICHT



6. GEWICHT ZUM ZIEL



Dies sind meine wichtigsten **Punkte** für Dich und wünsche Dir nun viel Spass beim spielen, trainieren und einfach besser werden.

Gerne helfe ich Dir in der Gruppe oder im 1:1 Coaching Dein Golfspiel zu verbessern. Weitere Informationen findest Du dazu auf meiner Webseite www.fit4par.ch.

Bis bald und viel Spass beim anwenden ...

PS: Wie kannst Du Dein Golfspiel sonst noch verbessern?

Eine zentrale Rolle spielt auch **DEINE KÖRPERLICHE FITNESS!** Optimierte neben **DEINEM GOLF TRAINING** auch **DEINE KRAFT, FLEXIBILITÄT** und **KOORDINATION** und achte auf **DEINE ERNÄHRUNG** vor, während und nach dem Spiel :-)

