

# Damen Training



**Professional Mark Stevenson**

## PERSÖNLICHER TRAININGSPLAN FÜR DAMEN

(Dauer: 1 Stunde)

### 1. WARM UP:

Bevor Ihr mit den Übungen beginnt, wärmt mit ein paar bekannten Streckübungen Eure Muskulatur auf. Danach schlägt ca. 25 – 50 Bälle mit Eurem Sand Wedge, um das Schlägerkopf- und nötige Ballgefühl zu bekommen.

Dauer: 10 Minuten

### 2. FULL SWING TECHNIQUE:

Mit einem mittleren Eisen solltet Ihr anfangen, arbeitet an Eurer Treffsicherheit und konzentriert Euch mehr auf den Rhythmus und das Tempo, arbeitet Euch Schläger für Schläger durch bis hin zu den Hölzern und versucht mit jedem Schlag mehr Routine in Eure Schwünge zu bekommen.

Dauer: 25 Minuten

### 3. SHORT GAME:

Je nachdem wie gut Ihr im Kurzspiel seid, müsst Ihr einen Teil des Kurzspiels vorantreiben: Chippen, pitchten, Bunkerspiel, 20 Meter ungefähre Entfernung, dient zur Verbesserung Eurer Technik.

Dauer: 10 Minuten

### 4. PUTTEN:

Beendet dieses kurze Training mit dem Putten, indem Ihr beim Putten in 1 Meter Umkreis vom Loch weg steht, um das Gefühl des Ansetzens Schlägerkopf – Entfernung Loch zu bekommen. Danach spielt ein paar längere Putts hintereinander, um die Geschwindigkeit besser kontrollieren zu können.

Dauer: 10 Minuten

**Viel Spaß beim Üben.**

## PERSÖNLICHER TRAININGSPLAN SPEZIELL FÜR DAS KURZSPIEL

(Dauer: 1 Stunde)

### 1. WARM UP:

Beginnt mit jeweils ca. 15 chip shots und 15 pitch shots um Euch aufzuwärmen. Versucht nicht einfach nur draufzuhauen, sondern Euer Ziel ist es, die Bälle alle so nah aneinander wie möglich zu platzieren, wechselt auch häufig die Schläger, um die Höhe und den Fallwinkel Eurer Schwünge zu variieren.

Dauer: 10 Minuten

### 2. TECHNIQUE:

Jedes Mal wenn Ihr diese Übungen macht, solltet Ihr einmal chippen, das andere Mal pitchen oder das dritte Mal das Bunkerspiel üben, um so Eure Technik immer mehr zu verbessern.

Dauer: 20 Minuten

### 3. MENTAL:

Versucht immer so zu üben, als wenn Ihr gerade auf dem Platz wärt und am 1. Loch einlochen wollt, beim Chippen, dem Bunkerspiel oder bei kurzen Schlägen, um Euch mental vorstellen zu können, dass Ihr auf dem Platz seid; das wird Euer Kurzspiel verbessern.

Dauer: 15 Minuten

### 4. PUTTEN:

Spielt 1 Meter Putts um das Gefühl für die Genauigkeit zu bekommen, längere Putts um das Gefühl für die Geschwindigkeit zu bekommen, versucht Tempo und Rhythmus besser zu kontrollieren.

Dauer: 15 Minuten

**Viel Spaß beim Üben.**

## FRAGEBOGEN

Dieser Fragebogen wurde entworfen, um uns Golflehrern einen besseren Einblick in Euer Golfspiel zu geben. Wenn wir Eure Stärken und Schwächen kennen, können wir wesentlich effektiver zusammen arbeiten und Euer Spiel verbessern.

Bitte beantwortet die Fragen ehrlich!

Name: \_\_\_\_\_

Handicap: \_\_\_\_\_

### DER SCHWUNG

1. Wie beurteilst Du Deine Griffhaltung? Bitte beschreibe alle möglichen Schwachstellen.

---

---

2. Wie fest ist Dein Griff? (Bitte auf einer Skala von 1 – 10 den Druck angeben)  
1 = nicht fest    10 = viel zu fest

---

---

3. Wie gut ist Deine Ansprechposition? Beschreibe alle Probleme bzgl. Ballposition, Stand, etc.

---

---

4. Welche Note würdest Du Deiner „ersten Bewegung weg vom Ball“ geben?

Note: \_\_\_\_\_ Grund: \_\_\_\_\_

---

---

5. Beschreibe Deinen Rhythmus im Schwung. Bist Du damit zufrieden?  
(langsam, mittel, schnell)

---

---

6. Welches ist der beste Punkt in Deinem Schwung?

---

---

7. Welches ist der schwächste Punkt in Deinem Schwung?

---

---

## AUF DEM PLATZ

1. Entspricht Dein Score Deinen spielerischen Fähigkeiten?

Ja, voll und ganz

Mein Ergebnis sollte etwas besser sein

Mein Ergebnis müsste wesentlich besser sein

2. Was ist der Grund für das schlechte Ergebnis?

---

---

3. Auf einer Skala von 1 – 10 (1 = sehr gut, 10 = sehr gut), wie gut ist Dein

Putten	<input type="text"/>
Chippen	<input type="text"/>
Bunkerspiel	<input type="text"/>
Pitchen	<input type="text"/>
kurze Eisen (8, 9, PW)	<input type="text"/>
mittlere Eisen (5, 6, 7)	<input type="text"/>
lange Eisen (1, 2, 3, 4)	<input type="text"/>
Fairwayhölzer	<input type="text"/>
Driving	<input type="text"/>
Course Management	<input type="text"/>

4. Welche Weite erreichst Du mit folgenden Schlägern?

Driver	_____ m
3er Holz	_____ m
3er Eisen	_____ m
5er Eisen	_____ m
7er Eisen	_____ m
9er Eisen	_____ m



	Meter	Loft-Grade
<b>Hölzer</b>		
Driver	220 – 260	7 – 12
Holz 2	200 – 240	13
Holz 3	190 – 230	16
Holz 4	180 – 210	19
Holz 5	170 – 200	22
<b>Eisen</b>		
Eisen 1	190 – 240	15
Eisen 2	180 – 230	19
Eisen 3	170 – 200	23
Eisen 4	160 – 180	27
Eisen 5	150 – 170	31
Eisen 6	140 – 150	35
Eisen 7	130 – 140	39
Eisen 8	120 – 135	43
Eisen 9	5 – 125	47
<b>Wedge</b>	5 – 125	47 - 50

# PRO'S NOTIZEN

# PRO'S NOTIZEN