

## **PRACTICE CLUB –**

Es ist mir eine große Freude, Ihnen meinen Übungsclub vorstellen zu dürfen. Der Club ist für Golfer gedacht, die lernen möchten, wie man effizient und effektiv trainiert. In jeder Session zeige ich Ihnen, wie Sie Ihre Übungszeit effektiv nutzen und wie Sie mit Hilfe von Spielen und Fähigkeitstests Ihr Training dokumentieren und messbare Verbesserungen feststellen können.

Mit den neuesten Techniken und Trainingsmethoden, mit denen Menschen am schnellsten lernen, zielt der Club darauf ab, Ihr Golfspiel nachhaltig zu verbessern.

**„„Wenn wir uns in der Praxis nicht verbessern können, wie können wir uns dann unter dem Wettbewerbsdruck verbessern?“**

Dadurch werden Sie nicht nur mehr Spaß an Ihrer Übungszeit haben, sondern vielleicht auch neue Freunde kennen lernen!

### **ALTE Methoden und Übungsgewohnheiten:**

Eines der größten Missverständnisse im Golf: Je mehr Sie trainieren, desto besser werden Sie. Die Wissenschaft zeigt uns jedoch, dass es darauf ankommt, was Sie während Ihrer Trainingszeit tun, und nicht, wie lange Sie trainieren. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie realistische, erreichbare Ziele in allen Aspekten Ihres Spiels setzen und Ihre Erfolge dokumentieren können.

***"Wir müssen die Fähigkeiten auf dem Übungsgelände aufbauen, die die Herausforderungen widerspiegeln, denen wir auf dem Golfplatz gegenüberstehen."***

Das Üben muss das Spiel simulieren, das auf dem Platz gespielt wird. Wenn wir auf dem Übungsplatz anders üben als bei einem Wettkampf, was haben wir dann genau geübt? Wie oft schlägst du auf dem Golfplatz zehnmal hintereinander auf dasselbe Ziel?

***"Die einzige Möglichkeit, sich als Mensch zu verbessern, besteht darin, herausgefordert zu werden und die Komfortzone zu erweitern."***

Wussten Sie, dass Menschen am schnellsten Fortschritte machen, wenn sie außerhalb ihrer Komfortzonen üben? Im Übungsclub werden wir dieses Thema ansprechen und bestimmen, wo sich die \* "Stretch Zone" für jeden Golfer befindet.

\* Die Zone, in der man über seine Fähigkeiten hinaus herausgefordert wird, aber dennoch in der Lage ist, sein Ziel durch maximale Konzentration und Anwendung zu erreichen.

#### **Die 4 wichtigsten Golffehler der Praxis:**

1. Langes Spiel (25%)
2. Kurzspiel (25%)
3. Putten (25%)
4. Golfplatz (25%)

Alle 4 Teile des Golf-Trainings MÜSSEN mit gleichem Fokus gleichmäßig geübt werden. Wie oft üben Sie alle vier?

#### **Start from the Green:**

Viele der Top-Profis, sowohl auf der PGA-Tour als auch auf der Ladies PGA-Tour, beginnen ihre Trainingseinheiten auf dem Putting Green und arbeiten sich nach außen zu Chipping, Bunker, Pitching und schließlich zum vollen Schwung. Nach meiner Erfahrung machen viele Amateurgolfer genau das Gegenteil und gehen direkt auf die Range, um lange Bälle zu schlagen. An die kurzen Schläge oder ans Putten denken sie, wenn überhaupt, erst im Nachhinein.

**"Wussten Sie, dass ein Golfer, der über 90 schießt, durchschnittlich 37 Putts benötigt, aber diejenigen, die im Bereich 80-90 spielen, durchschnittlich nur 32-35 Putts haben?"**

#### **Hier sind einige der Schlüssel zum Practice Club:**

- Üben MUSS Spaß machen, denn wenn wir Spaß an etwas haben, lernen wir schneller.
- Wir müssen das Üben so gestalten, dass es die Herausforderungen des echten Spiels widerspiegelt.
- Das Üben in einer Gruppe oder mit anderen Menschen macht mehr Spaß als allein.
- Alle Übungsstunden sollten ein Ziel bzw. erreichbare Ziele haben und Spielelemente beinhalten.
- Übungselemente sollten schwieriger sein als das Spiel selbst, um uns auf den Wettbewerbsstress vorzubereiten.
- Ohne die Aufzeichnung von Ergebnissen aus Fähigkeitstests oder Spielen können wir nie genau feststellen, ob wir uns als Golfer verbessert haben oder nicht (Das Handicap spiegelt nicht die totale Verbesserung eines Spielers wider).
- Das Üben sollte alle Aspekte des Spiels abdecken und uns herausfordern, unsere „Stretchzone“ zu finden.

#### **Wie es funktioniert:**

In der Einführungsveranstaltung (kostenlos) erhalten Sie Ihr PRACTICE CLUB-Übungsbuch (das Sie zur Dokumentation Ihrer Spielergebnisse und Fähigkeitstests benötigen), und wir setzen uns zusammen, um zu besprechen, wie der Übungsclub funktionieren wird. Dies ist auch eine großartige Gelegenheit, neue Leute kennenzulernen, etwas zu trinken und sich über GOLF zu unterhalten!

Danach findet im PRACTICE CLUB 6 Mal eine 90-minütige Session statt (Kosten: 15 € pro Person / Session), die jeweils am Freitagabend um 19.00 Uhr stattfinden wird (Termine siehe unten). Dieser Club steht jedem offen.

Wer auch immer teilnimmt, hat Interesse am Üben. Wenn Sie möchten, können Sie Gäste aus anderen Clubs oder andere Mitglieder einladen.

Sie müssen nicht an jeder Veranstaltung teilnehmen, und Sie können wählen, an welchen Sessions Sie dabei sein wollen. Die Trainings-Session wird fortgesetzt - unabhängig davon, wie viele Personen teilnehmen.

In den nächsten 4 Monaten werden wir die 6 wichtigsten Teile des Golfspiels (Putting, Chipping, Pitching, Bunker, Long Game und Golfplatz) sowie ein BONUS Mental Game Meeting anschauen.

**Das Einführungstreffen findet am Freitag, den 07. Juni um 19.00 Uhr im Clubhaus statt**

**Session 1 – Freitag den 14. Juni um 19:00 Uhr**

**Session 2 – Freitag den 21. Juni um 19:00 Uhr**

**Session 3 – Freitag den 05. Juli um 19:00 Uhr**

**Session 4 – Freitag den 19. Juli um 19:00 Uhr**

**Session 5 – Freitag den 02. Aug um 19:00 Uhr**

**Session 6 – Freitag den 09. Aug um 19:00 Uhr**

**Mental Game Meeting & Abschluss – Samstag den 24. Aug um 18:30 Uhr**

Es ist keine formelle Registrierung erforderlich. Sagen Sie mir einfach, ob Sie am Einführungstreffen teilnehmen werden oder nicht.

Ich freue mich auf unseren Übungsclub und helfe Ihnen gern dabei, Ihr Golfspiel in dieser Saison zu verbessern.

Adam Lambe