

## Indoor-Golf in Heidhausen

Auch wenn dieser Winter so wenig Winter ist (oder wird), wie in diesen ersten Januartagen- die Neigung oder gar das Bedürfnis zu trainieren, folgen den Naturgesetzen. Und die reduzieren Aktivitäten. Aber das erlaubt keine Ausrede und bedeutet keinen Verzicht. Denn der GC Heidhausen verfügt wie kein anderer Club in der Umgebung über eine Indoor- Anlage, die es in sich hat. Unsere G1 Pro's Holger Böhme und Norbert Liermann offerieren ein Programm, das ganz ohne Stress ein höchst effektives Training erlaubt, und die oft zitierten „schlimmsten Tage“ des Golfjahres mit nachhaltigen technischen Erlebnissen füllt.



Indoor – da wird keineswegs die Driving Range von außen nach innen transponiert, nein, hier bietet sich etwas ganz Neues. Es ist die Möglichkeit, die eigene Wahrnehmung von einem Schwungverlauf mit dem tatsächlichen Ablauf zu vergleichen und zu korrigieren. Das ist ein Procedere voller Überraschungen.

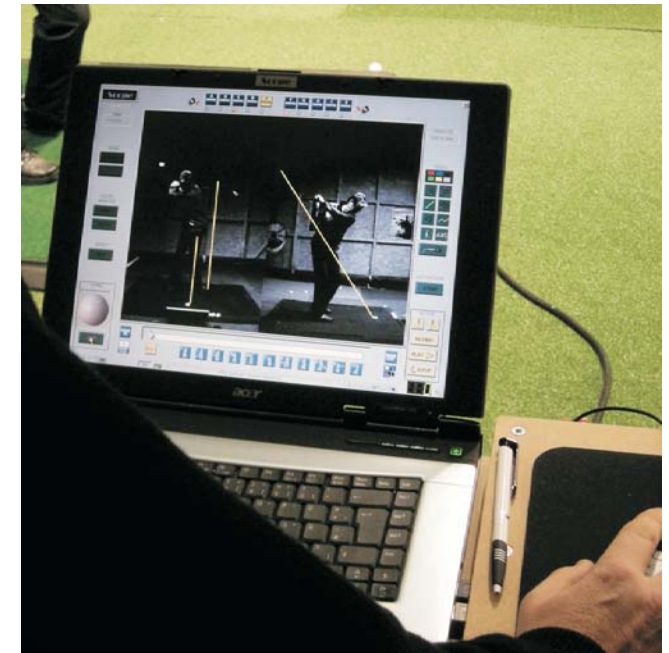
Das Kamerasystem von VideoScope, mit dem beide Pros arbeiten, nimmt mit zwei Kameras jede Phase des Ansprechens, Rück- und Vorschwungs auf und liefert zum Vergleich die korrekte, die Ideallinie. Das macht Abweichungen davon deutlich, farblich markiert, die Pro und Spieler auf dem Monitor vor sich erkennen. Nicht nur das: ohne die „Hightech-Augen“ ist es selbst dem besten Pro nicht möglich, so schnell und mit absoluter Genauigkeit den Ablauf zu erkennen.



Wohin und wann bewegt sich die linke und die rechte Schulter ? Wo liegt der rechte Ellbogen? Wie liegt die Schwungebene bei Vor- und Rückschwung, flach oder steil ? Wie hoch ist die Schlägerkopfgeschwindigkeit und wie schnell startet der Ball ?

Der Vorzug einer solchen Analyse für den Spieler wird deutlich, denn, wemgleich ‚normal‘ Bälle ins Netz geschlagen werden, kann er sich, anders als auf der Übungswiese (auf der man doch immer auf Weite und Richtung äugt) ausschließlich auf den Schwungverlauf, auf die Technik konzentrieren, und dabei wird jeder Schwung aufgezeichnet.

Aufgrund der spezifischen Eigenheiten eines Schwungs werden



Parameter eingegeben, die Abweichungen von der wünschenswerten Linie deutlich hervortreten lassen. Sie geben dem Pro die Möglichkeit, sofort Korrekturen etwa bei Griff und Schlägerführung vorzunehmen, und dem Spieler die Chance, die Veränderungen ad hoc zu probieren und das Ergebnis im Bild, auch phasenweise, zu sehen. Das sind beste Voraussetzungen für das nachfolgende Training. Und bei der nächsten Trainerstunde lassen sich „vorher“ und „nachher“ unbestechlich vergleichen.

Was Pro's nie vergessen zu erwähnen ist, dass neben der Korrektur

und Verbesserung der Technik, das Training von Ausdauer und Sicherheit auf dem Platz nicht vergessen werden sollte. Spielpraxis auch im Winter zu absolvieren – wann immer die Witterung es erlaubt - gehört zum Wintertraining. Die Indoor erfahrenen und probierten Verbesserungen der Technik können Outdoor, unter anderen Bedingungen, überprüft und trainiert werden. Und die so gewonnenen neuen Erfahrungen Indoor, wenn notwendig, wieder angepasst werden.



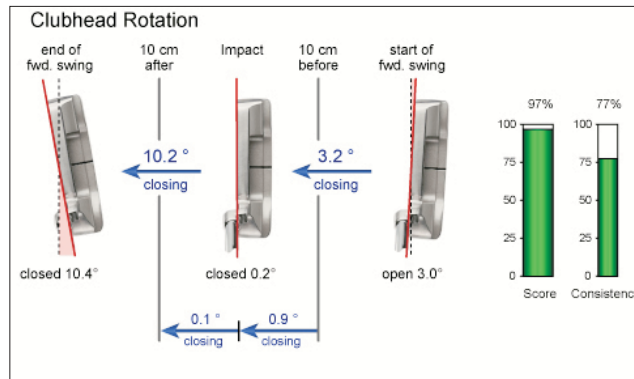
## SAM PuttLab

The revolution in short game golf training



Putten, sagt man, sei Kunst und Handwerk zugleich. Kann man Kunst erlernen? Kaum, Handwerk ja. Zum Beispiel Indoor im GC Heidhausen. „Indoor Golf im GC Heidhausen“ ist im Ruhrgebiet ein „Alleinstellungsmerkmal.“

Im weiten Umkreis gibt es kein SAM PuttLab wie bei uns. Dieses Analyse- und Trainingsgerät auf Ultraschall – Basis kann die 28 wichtigsten Parameter beim Putten liefern, analytisch und grafisch aufbereitet. Es offenbart präzise Schwächen und Stärken und erlaubt ein gezieltes und effizientes Training.

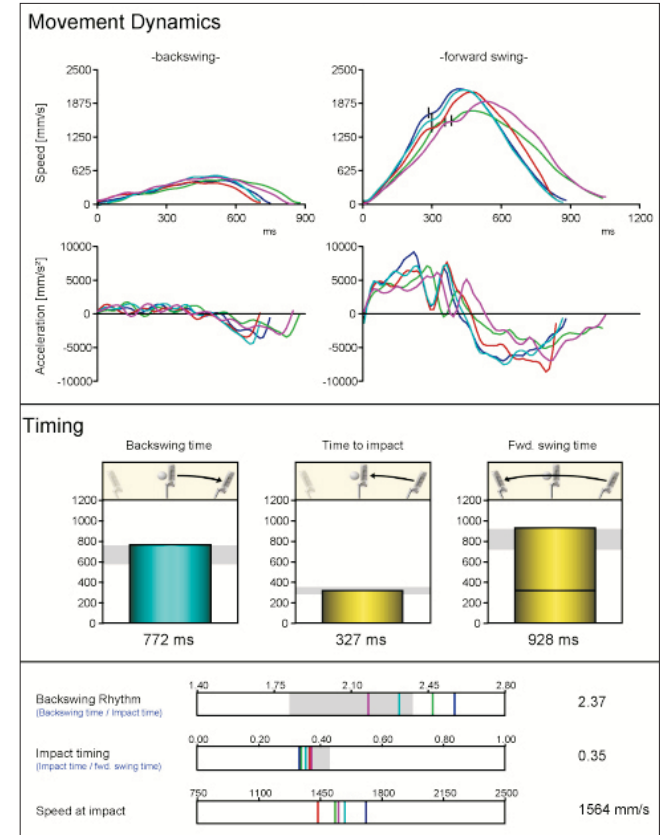


Das System liefert in sekundenschnelle ein individuelles Feedback über die Puttbewegung. Es deckt minimale Eigenheiten in der Puttbewegung auf und ermöglicht so gezielte Korrekturen.

Das Diagramm( oben) zeigt die Puttbewegung vom Schwungstart, über Impact bis zum Schwungende und gibt Auskunft über die Konsistenz der Schwünge Norbert Liermann erlebt dabei – auch bei sich selbst – immer wieder diese Überraschung: Man glaubt und fühlt, dass der Schläger quare ausgerichtet ist, dass man den Ball mit dem Sweet spot getroffen hat – und sieht dann...

Das System reagiert prompt und zeigt auch die kleinste Bewegung. Der Spieler kann seinen Putter auf den Millimeter genau ausrichten - und das mithilfe des in seinem Blickfeld liegenden Computers. Und der registriert auch das, was bei Rück- und Vorschwing passiert – und den Schläger aus der Idealbahn drückt.

Das ist faszinierend. Und wer es wünscht, kann seine Puttergebnisse mit Daten vergleichen, die aus über 100 Messungen von Tour Professionals gewonnen worden sind. Das gilt nicht nur für die Mannschaftskader, sondern für jedes Mitglied.



**Indoor Training wird über Trainingsstunden bei unseren Pros' gebucht.**