
Rhythmusschulung im Golf

Finden Sie mit uns Ihren persönlichen Erfolgsrhythmus!

Den Spezialkurs Rhythmusschulung bieten wir ganzjährig an. Sie können diesen mit ein oder zwei Personen buchen. Die Kursgebühr beträgt € 105,- für eine Person und € 120,- für 2 Personen – inkl. Übungsbälle

Kursdauer: 120 Minuten

Oft kann man die guten Schläge von der Driving-Range nicht auf dem Platz wiederholen, weil man dort seinen natürlichen Schwungrhythmus verliert und deshalb die Stellung der Schlagfläche im Treffmoment variiert. Dies führt zu Richtungsproblemen und Fehlschlägen.

Der Schwungrhythmus regelt den zeitlichen Ablauf des Schwunges. Er sorgt für das richtige Timing der Technik. Untersuchungen zeigen - gute Spieler schwingen immer im selben Rhythmus. Mit jedem Schläger (SW-Driver) und bei jedem vollen Schwung schwingen Sie immer in denselben Auf- und Abschwungzeiten.

Die Suunto G6 Pro Golfuhr zeigt ihnen nach jedem Schlag ihre Auf- und Abschwungzeiten an. So können Sie auf zunächst auf der Driving-Range sehr schnell feststellen, in welchem Rhythmus Sie ihre besten Bälle schlagen.

Aus dieser Motivation heraus wurde eine Methode von Ralf Lehmann entwickelt, die auf einfache Art und Weise andauernd Erfolg bringt. Zentraler Bestandteil der Methode ist der RhythmusTrainer mit seiner Soundbibliothek. In dieser finden wir Ihren individuellen Erfolgsrhythmus.

So können Sie ihren Erfolgsrhythmus im Unterbewusstsein abspeichern, indem Sie synchron beim Bälle schlagen diesen anhören. Diese Methode hat ihren Ursprung in der sog. Sonification, bei der wichtige Merkmale einer Bewegung vertont werden. Untersuchungen in der Sportwissenschaft belegen schnelle Lernfortschritte und überdauernde Erfolge, denn unser Gehirn kann sich Töne einfacher und schneller merken als theoretische Erklärungen, denn Informationen die wir über das Gehör aufnehmen, werden schnell und überdauernd im Unterbewusstsein abgespeichert.

Vereinbaren Sie mit uns Ihren individuellen Termin!

