

Alle Übungen zielen darauf, Ihre Ausholbewegung und die Schlagbewegung bis zum TREFFER-MOMENT zu optimieren. Je ruhiger Sie mit den Kopf über dem Ball bleiben können, desto besser. Ab dem Treffermoment lassen Sie die Arme und Ihren Körper laufen. Gehen Sie mit dem Kopf dann ruhig dem Ball hinterher und verharren Sie nicht steif übermäßig lange über dem Ball. Sie sollen sich den Hals ja auch nicht verrenken! Denken Sie daran, dass der Schwung minimal früher von der Hüfte ausgelöst wird und dann kommt die Schulterdrehung!

## 1. Woche:

Training auf der Drivingrange Abschlagmatte: Dauer 10 Minuten – Training ohne Ball um ein Gefühl für die Drehung des Körpers zu erhalten.

Suchen Sie sich eine Matte außerhalb einer Abschlaghütte. Es sollte von allen Seiten hell genug sein.

In einer Abschlaghütte kommt oft von hinten zu wenig Licht an den GXC, sodass die gelben Seiten nicht genug leuchten.

## Übung A:

- Platzierung des GXC unter den Augen, mittig ca. 10-25cm vor den Füßen
- Von oben betrachtet sollte vom GXC nur die grüne Fläche zu sehen sein und nicht die Gelben.
- Ausholbewegungen mit Eisen 9-7 machen und überprüfen, wie viel Gelb zu sehen ist. Dann die Rückschwungbewegung langsam wiederholen um ein Körpergefühl zu bekommen. Es sollte nur bis ca. 10 Uhr ausgeholt werden!
- Rückschwung bis 10 Uhr Position trainieren bis die ersten 10 Minuten um sind. Schlagen sie bitte solange gegen das Gummi Tee auf der Trainingsmatte und benutzen sie den Ball nicht!
- Nach 10 Minuten den Ball mit ins Training nehmen.
- Sie werden eventuell erst einmal schlecht treffen, da Sie sich auf alles Mögliche konzentrieren werden. Lassen Sie sich nicht entmutigen. Schauen sie auf den Ball! Der GXC ist in ihren Augenwinkeln trotzdem gut zu erkennen.
- Bitte schlagen sie erst einmal weiter mit einer Ausholbewegung bis 10 Uhr. Sie müssen nicht mehr Power aufbauen. Wenn sie sich um ihre Körperachse drehen und weniger schwanken, dann wird ihr Ball trotzdem weit fliegen. Mehr powern können sie später immer noch.
- Üben sie insgesamt **25 Minuten**.

Diese Übung sollten Sie in der ersten Woche 2-mal durchführen.



## Übungen für die nächsten Wochen:

Nehmen Sie den GXC mit nach Hause und überprüfen Sie auf ihrem Teppich Ihr Körpergefühl bzw. Ihre Körperdrehung. Mit unseren Übungen (unter Punkt D + E näher beschrieben) werden Sie Ihr Körpergefühl entscheidend verbessern.

Wenn sie die Übungen Zuhause ernst genommen haben wird alles viel besser funktionieren. Dann können sie jetzt den GOLF-X-CUBE komplett in Ihr Training einbauen.

### Generell gilt:

Legen Sie den GXC wie geübt in die Mitte des Stands unter Ihre Augen. Fühlen sie Ihre Drehung beim Rückschwung und fixieren Sie den GXC dabei. Wenn sie nach dem Ball schlagen, dann fixieren Sie den Ball genauso wie Sie es mit dem GXC getan haben. Das hilft Ihnen auch auf der Runde. Der Ball wird eigentlich nur den GXC ersetzen. Sie werden ein Körpergefühl für den Stand über dem Ball bekommen, je länger Sie das Training fortführen. Nach 4-6 Wochen sollte sich Ihr Körper daran gewöhnt haben, den Ball als Fixpunkt zu benutzen und die Oberschenkel (vor allem den Rechten) gebeugt zu lassen und nicht mehr zu schwanken.

Ich kann mit dem GXC Schläge üben, ohne auf den GXC zu sehen, aber Andere können besser mit dem GXC zwischendurch an der Seite 3-4 Probeschwünge machen und dann wieder zum Ball gehen. Dass muss jeder für sich selbst herausfinden.

Falls Sie plötzlich mal Sockets schlagen, dann nehmen Sie die Hände wieder mehr an den Körper und schlagen Sie ohne Ball so richtig locker von (in Spielrichtung) von links hinten (in Spielrichtung) nach rechts vorne. Schlagen Sie bewusst über das Gras oder die Matte und sehen Sie sich die Spur (Divot) an. Wenn Sie von innen nach außen kommen, dann sind Sie schon auf dem richtigen Weg. Der Socket ist ganz nah an einem guten Schlag. Nur die Hände sind zu weit vom Körper weg und treffen deshalb zuerst mit dem Hosel an den Ball. Wenn Ihre Hände näher am Körper bleiben ist alles wieder OK.



## Lange Schläge ab der zweiten Woche:

### Übung B:

Für lange Schläge wird der GXC weiter vorne im Stand platziert. Sie sollten den GXC 10-12 cm von der Mitte aus nach links legen. Der Ball könnte sogar noch weiter links platziert sein. Bitte legen Sie den Ball an Ihrer gewohnten Stelle ab. Jetzt sollten Sie den GXC immer mit den gelben Seiten in Ihrem Auge behalten. Nehmen Sie die rechte Schulter etwas nach unten.

Beim Ausholen sowie im Durchschwung sollten die gelben Seiten weiterhin sichtbar sein. **Nach** dem Treffermoment gehen Sie mit Ihrem Körper hinter dem Ballflug her. Durch diese Übung bleibt Ihr Körper hinter dem Ball! Wenn Sie nämlich beim Durchschwung zu früh nach vorne gehen, dann wischen Sie den Ball nicht vom Tee, sondern nehmen den Loft aus dem Schläger und machen damit eigentlich alles falsch, dass man als Golfer falsch machen kann.

Eventuell schlagen Sie anfänglich etwas fett, oder schon weit vorher mit dem Schläger in den Boden. Dann versuchen Sie mal die Hände bewusst zurück zu halten (länger angewinkelt) und trotzdem die Hüfte und dann Schulter zu drehen. Der Schläger kommt schon automatisch nach vorne.

Mit etwas Übung werden Sie den Ball dann sauber vom Tee wischen!



## Übungen für Zuhause:

### Übung D:

#### Auf einer Matte oder Teppich durchführen.

Knien Sie sich aufrecht hin, strecken die Arme seitlich und knicken den Unterarm ein, damit die Hände nach oben zeigen. (wie eine Indische Gottheit ☺)

- Der GXC ist vor Ihnen, mittig unter Ihren Augen platziert.
- Beugen Sie sich ein wenig nach vorne.
- Drehen Sie jetzt die Schultern mit angewinkelten Armen nach rechts und links, soweit Sie kommen.
- Durch diese Übung lernen Sie sehr schnell, den Unterkörper ruhiger zu halten.
- Außerdem sind Ihre Oberschenkel in dieser Übung in der optimalen, leicht gebeugten Haltung und der Oberkörper leicht nach vorne gebeugt. Wenn Sie jetzt bei ausgestreckten Armen (die Unterarme zeigen nach oben) den Oberkörper drehen, sollten Sie spüren, wie Ihr Unterkörper relativ fest stehen bleibt, während Sie sich drehen. Sie lernen dadurch Ihren Oberkörper zu drehen und den Unterkörper fester zu halten.

Versuchen Sie die Oberschenkel zu stabilisieren und merken Sie sich dieses Gefühl! GANZ WICHTIG !!

Diese Übung hilft den gefürchteten Reversed Pivot zu vermeiden, der entsteht, wenn Sie beim Rückschwung (für Rechtshänder) das rechte Knie durchstrecken und weiterhin mit dem Kopf über dem Ball bzw. über dem GXC bleiben wollen. Sie lehnen sich beim Reversed Pivot nach links hinten und das ist ganz schlecht!

Machen Sie die Übung je 2-mal mit je 15-20 Drehungen nach rechts und links. Wenn Sie mehr Übungen schaffen, umso besser. Diese Übung stärkt Ihre Rückenmuskulatur, ohne dass Sie dafür wirklich viel tun müssen. Ein Muskelkater ist nicht auszuschließen!



## Theraband-Übung

### Übung E:

Diese Übung ist auch für Zuhause gedacht.

Sie befestigen ein Theraband am besten an einer Türklinke und stellen in einigem Abstand einen Hocker oder Stuhl auf, auf den Sie sich dann auf die vordere Kante setzen sollten. Die Übung ist auch auf unserer Website ([www.golf-x-cube.com](http://www.golf-x-cube.com)) zu sehen bzw. funktioniert folgendermaßen:

Nachdem Sie das Theraband an der Tür befestigt und auf dem Hocker Platz genommen haben, greifen Sie das Band so, dass Sie Ihren Körper schon nach rechts drehen und das Band immer noch leicht unter Spannung steht. Dann drehen Sie Ihren Körper um ihre Achse mit ausgestreckten Armen. Der GXC sollte zur Kontrolle vor Ihnen auf dem Boden liegen. Hier sind die gelben Seiten aufgrund der Haltung zwar zu sehen, aber Sie erkennen sehr schnell wann Sie anfangen mit dem Oberkörper zu schwanken.



Vermeiden Sie dieses Schwanken. Drehen Sie zentral um Ihre Körperachse!

Diese Übung verstärkt Ihr Körpergefühl und die Koordination von Ober- und Unterkörper und natürlich Ihre Muskeln genau an den Stellen, an denen Sie sie stärken müssen.

Diese Übung sollten Sie in der zweiten Woche zusätzlich Zuhause durchführen. Richten Sie sich am besten nach dem Übungsplan.

Nach diesen 4-6 Wochen Training werden Sie eleganter, konstanter geradeaus und mit weniger Kraftaufwand konstante Weiten erzielen und genau darauf kommt es beim Golfen doch an. Sie können durch die ruhigere Drehbewegung den Ball besser kontrollieren und auf dem Fairway bzw. dem Grün platzieren.

Lernen Sie Ihren Rhythmus kennen. Geben Sie Ihrem Schwung auch die Zeit, die Ihr Körper braucht, um nach einander seinen Golfschwung auch ausführen zu können (Timing). Achten Sie auf einen lockeren Rhythmus. Leiten Sie den Abschwung langsam ein, damit Ihre Hüfte Zeit hat vor den Schultern zu drehen.

Wer schnell schwingt spielt nicht besser Golf. Oftmals ist der ruhigere Schwung das bessere Mittel zum Zweck! Schnell schwingen macht den Schlägerkopf nicht unbedingt schneller. Wenn Sie langsamer anfangen und dann beschleunigen, geht ihr Ball weiter! Oben langsamer, aber dafür unten schneller! Testen Sie das mal aus. Sie geben Ihrer Hüfte dann auch mehr Zeit den Schwung einzuleiten..

Viel Spaß beim Training und schönes Spiel!

## Übungsplan für den GOLF-X-CUBE®

Copyright by GOLFXCUBE International

Beispiel	Datum	Übung	Schläger	Zeitaufwand Drivingrange in Minuten	Zeitaufwand Abends in Minuten	Erledigt	Kommentar (gute Übung / schwierig / Verbesserungen ect.)
	<b>1. Woche</b>	vorher warmschlagen!		<b>25-30</b>		Datum	
Samstag		A	9-7		5		
Sonntag		D					
Mittwoch		A	9-7	25-30			
Freitag		D			5		
	<b>2. Woche</b>						
Samstag		A+B	9-6 + H3	30-45			
Montag		D			5		
Mittwoch		A+B	9-6 + H3	30-45			
Freitag		D			5		
	<b>3. Woche</b>						
Samstag		A+B	9-6 + H3	45-60			
Montag		D			5		
Dienstag		E			5		
Mittwoch		A+B	9-6 + H3	45-60			
Freitag		D			5		
	<b>4. Woche</b>						
Samstag		A+B	9-5 + Dr	45-60			
Montag		E			5		
Mittwoch		A+B	9-5 + Dr	45-60			
Donnerstag		D			5		
	<b>5. Woche</b>						
Samstag		A+B	alle	45-60			
Montag		E			5		
Mittwoch		A+B + abends D	alle	45-60			
Freitag		E			5		
	<b>6. Woche</b>						
Samstag		A+B	alle	45-60			
Montag		D			5		
Dienstag		E			5		
Mittwoch		A+B	alle	45-60			
Donnerstag		D			5		

Rückmeldungen gern an uns: Golf-X-Cube, Michael Prenzel, Gewerbering 1, 34560 Fritzlar / Tel.: 05622-9171191 / marketing@golf-x-cube.com