

biomechanische GOLF-INTENSIV-SCHULUNG

3-Tages-Kurs

nach der FREE-RELEASE-Methode®



ZIELGRUPPE:

Golfer aller Handicap-Klassen

ZIEL DER INTENSIV-CLINIC:

- Wiederholbarkeit von guten Schlägen
- hohe Ball-Impact-Qualität
- Verbesserung der Ziel-Präzision
- Verbesserung der Driving-Accuracy (Fairway-Treffer-Quote)
- Verbesserung von Greens in Regulation (Grün-Treffer-Quote)
- neurologische Schwung-Programmierung (Abrufen von Kopf-Bewegungs-Befehlen)
- Wechsel von Overuse
- zu Natural-Motion-Biomechanik
- Vereinfachung der Bewegungs-Schwierigkeit um den Faktor 4
- Beschleunigung der Lerngeschwindigkeit um den Faktor 4
- Schulung in Bewegungs- und Fehler-Analyse
- Arbeiten mit visueller Selbstkontroll-Analyse-Software
- Wechsel zu sinnvollem Training, mit ständigem Verbesserungs-Prozess
- Arbeiten mit personalisiertem Leistungs-Kontroll-System
- personalisiertes, motorisches Athletik-Training (minimaler Aufwand)
- mehr Spass am Spiel

INHALTE DES FORTBILDUNGSKURSES

SCHULUNGSABLAUF TAG 1 - 3

- jeweils 10 Minuten Warm-Up-Training
- **IST-AUFNAHME (TAG1)**
 - Einschlagen
 - Ca. 10 Messungen mit Dopplerradar
 - Videoanalyse – frontal und seitlich
- biomechanische Schwung-Analyse, Erklärung des Ist-Zustandes und deren Folgen
- Aufzeigen von Verbesserungs-Möglichkeiten und Einschätzung des Potenzials
- Einsetzen von Hardware, um Belastungen zu reduzieren und um eine Gleichgewichts-Kontrolle vornehmen zu können
- **BASICS: BASIS-CHECK**
 - Griff
 - Abstand Ball, Schlägerkopf/ Ballansprache
 - Personalisierte Standbreite mit Erklärung
 - Achsparallelität: Fuß-, Knie-, Becken-, Schulter- und Augen-Achse
 - Kinn- und Augen-Position, Kopfbalance
 - Bein-, Becken- und Oberkörper-Winkel
 - Alignment / Zielausrichtung
- **RÜCKSCHWUNG**
 - Rückschwung-Balance und Auslöschungspunkte des Rückschwungs
 - Dynamische Geometrie der Rückschwung-Bewegung
 - Anwinkeln des Handgelenks, Zeitpunkt und Winkelgröße
 - Rückschwung Referenzpunkte
 - Becken- und Schulter-Winkel, X-Faktor-1

- DOWN-SWING

- Auslösung mit biomechanischer und sportmedizinischer Erklärung
- X-Faktor-2
- Dopplerradar-Messung / Schlägerblatt / Ballimpact-Winkel

- NACH BALLIMPACT BIS ZUM FINISH

- Reduktion der Gewalteinwirkung durch Torsionen und Scherkräfte
- X-Faktor-3
- Ständige **Zwischenmessungen** mit Dopplerradar, Video-Analyse
 - **FEIN-TUNING** der biomechanischen Schwung- Optimierung
 - Einzelbesprechung und Analyse
- Abschlussbesprechung (Tag 3)

BONUS-PAKET:

- ausführliche schriftliche Schwung-Plan-Beschreibung von Set-Up bis Finish. Jeder Zeit griffbereit, im Handtaschenformat. Ein perfektes Hilfsmittel zur kontinuierlichen Selbstkontrolle.
- 10 golfspezifische Stretching – Übungen, auf jede Phase des Golfschwungs abgestimmt, mit 4 Wochen Trainingsplan zur Verbesserung ihrer Flexibilität und Beweglichkeit.

REFERENZEN:

FLORIAN PATZAK, HCP 4,8: „Jetzt habe ich meinen idealen Schwung gefunden. Jetzt ist mein Schwung nicht nur viel besser, sondern laut meinem Vater Dr. med. Achim Patzak im Gegensatz zu früher auch gesundheitlich im grünen Bereich“

THORBEN SCHARNHORST, HCP 4,1: „Aus einer Disbalance konnte Frank Drollinger eine Balance im Set-Up, Rückschwung bis zum Ballimpact herstellen. Zudem wurde meine Zielpräzision und die Energieübertragung verbessert. Ein geniales Training.“

ROLF-MARTIN SCHLICHTENBREDE, HCP 8,6: „Das Training mit Frank ist logisch, wiederholbar und wirkt innerhalb kürzester Zeit. Ich war bereits zum zweiten Mal in Birkenfeld und komme auf jeden Fall wieder.“

DR. ROBERT NEY, HCP 13,6: „Ich war schon überall zum Golfschwung-Training -mit Frank Drollinger habe ich die #1 unter allen Trainern getroffen. Biomechanisch verständlich, einfach umzusetzen, jeder Zeit wiederholbar und sehr effektiv. Chapeau bas!“

REFERENTEN / AUSBILDER TEAM:**Theorie:**

Frank Drollinger (#1 Biomechanics),

Praxis:**Die FREE-RELEASE Bundesausbilder:**

Frank Drollinger (#1 Biomechanics),

Daniel Kurz (1st-Aufnahme X-Faktor-1-2-3)

Andrea Drollinger (motorisches Athletik-Training, Training und Koordination der aktiven Beinarbeit)

MITZUBRINGEN SIND:

eigene Golfausrüstung, golfgerechte Kleidung, eigene Golfschuhe, (FREE-RELEASE Golfschuhe werden leihweise gestellt)

WANN UND WO?

Der 3-Tageskurs im Gruppenkurs findet in der Regel mindestens 1 mal pro Monat statt.

Die aktuellen Termine finden Sie auf unserer Homepage für Kurse (www.golf-biomechanic-academy.com) beim jeweiligen Kurs unter der Rubrik Termine oder auf dem aktuellen Anmeldefax.

Veranstaltungsort Inland (falls nicht anders angegeben):

GOLF-BIOMECHANIC-ACADEMY by Frank Drollinger nach der FREE-RELEASE-Methode® Pforzheim, Stuttgart, München oder Mallorca oder je nach dem jeweiligen Veranstaltungstermin

KURSZEITEN:

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| 1. Kurstag - Anreisetag: | 13:00 Uhr bis 17:30 Uhr |
| 2. Kurstag: | 09:30 Uhr bis 16:00 Uhr |
| 3. Kurstag: | 09:30 Uhr bis 13:00 Uhr |



Kurs Februar 2015

LEISTUNGEN:

Referenten, Leihschuhe, Messungen mit Flightscope – Radar & Video-Analyse o.a, **ausführliche schriftliche Schwung-Plan-Beschreibung von Set-Up bis Finish**, Stretching-Übungen zur Steigerung Ihrer Flexibilität und Beweglichkeit. Range-Bälle & Driving-Range-Gebühren werden extra abgerechnet und richten sich nach den jeweiligen Gebühren des Veranstaltungsortes, Verpflegung ist in den Seminargebühren nicht enthalten.

EMPFEHLUNGEN ZUR KURSVORBERETUNG:

Golfer Frank Drollinger, gilt als weltweite #1 unter den Golf - Schwung - Trainern; er ist nach Ben Hogan der weltweit Erste, dem es gelungen ist, nach dem Hauptfunktionsphasenmodell von Prof. Göhner eine neue Schwungmethode zu entwickeln; Vorteile für den Schüler: Sie schwingen nicht mehr gegen Ihren Körper, sondern mit ihm und die Schwungbewegungen werden um ein Vielfaches einfacher.

Sehr viele Kursteilnehmer wollen sich in das gut verständliche Thema einlesen; hierzu gibt es zum Kurs **ein Begleitbuch „GOLF - DAS NEUE TESTAMENT“** von Frank Drollinger - ISBN 978-3-9405-5621-9 für 19,95 €

(Im Buchhandel oder unter www.golf-biomechanic-academy.com)

WER KANN TEILNEHMEN:

Golfer aller Handicap-Klassen

KURSGEBÜHREN:

449,00 € für den 3-Tages-Kurs (inkl. MwSt.)

Auf Bestellung (optional):

biomechanisches gesundes Custom Club Schlägerfitting nach der FREE-RELEASE-Methode® inkl. Ausarbeitung Datenblatt: Fittinggebühr: **195,- €** (Terminanmeldung erforderlich)

HOTEL:

Hotелеmpfehlungen für die unterschiedlichen Veranstaltungsorte werden regelmäßig durch unsere Kundenerfahrungen aktualisiert. Diese finden Sie bei den jeweiligen Kursen auf unserer Homepage. Als Ergänzung erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung per E-Mail eine Liste der aktuellen Hotel-Tipps.

ANMELDUNG:

Bitte anmelden per Anmeldeformular 

Bei Fragen können Sie uns gerne kontaktieren unter:

sekretariat@free-release.com oder telefonisch unter: +49 (0) 7235 - 980 300

