



movesmart.golf Newsletter Nr. 1

Geniale Pull Korrektur

Hi, ich bin Ole, PGA Pro in Wettswil.
Ich mache eine Pro-Stunde mit Reto, Hcp 16.
Er pullt seine Bälle häufig.

Problem

Schlägerblatt ist im impact geschlossen.

Frage

Was löst diesen Fehler aus?

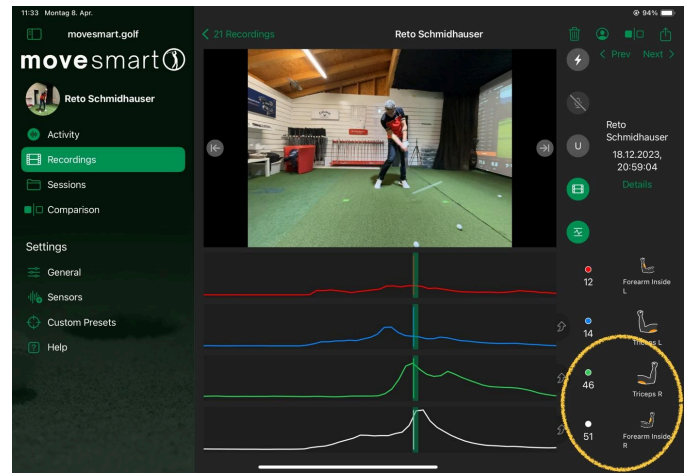
Vorgehen

Mit movesmart dokumentiere ich, wo und wie dieser Fehler entsteht. Die movesmart Sensoren messen seine Muskelaktivität in beiden Oberarmen (Trizeps) und beiden Unterarmen.



Beobachtung

Im Impact sehe ich folgendes Bild: Rechter Trizeps 46, rechter Unterarm 51

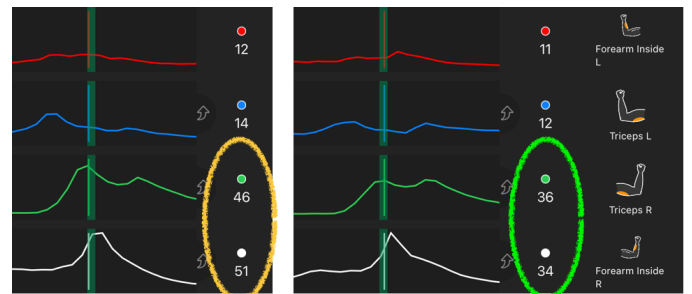


Erkenntnis

Ich sehe, dass Reto den Schläger im Treffpunkt mit seiner rechten Seite schliesst (Werte von 46 und 51). Seine linke Seite ist zu passiv (Werte von 12 und 14).

Korrektur

Reto trainiert nun mit den Sensoren, seine linke Seite stärker einzusetzen, bis er den Unterschied spürt. Er konzentriert sich auf seine linke Seite. So werden seine hohen Werte auf der rechten Seite tiefer Triceps 36, Forearm Inside 34).



Vorher

Nachher

Seine Werte werden besser. Aber zufrieden bin ich erst, wenn er sie beide auf 20 reduzieren kann.

Resultat

Gerade Bälle

Ein aktuelles Beispiel von Ole Pedersen, PGA Pro. Golfektion auf dem nächsten Level mit

movesmart.golf

