



movesmart.golf Guide

Einleitung

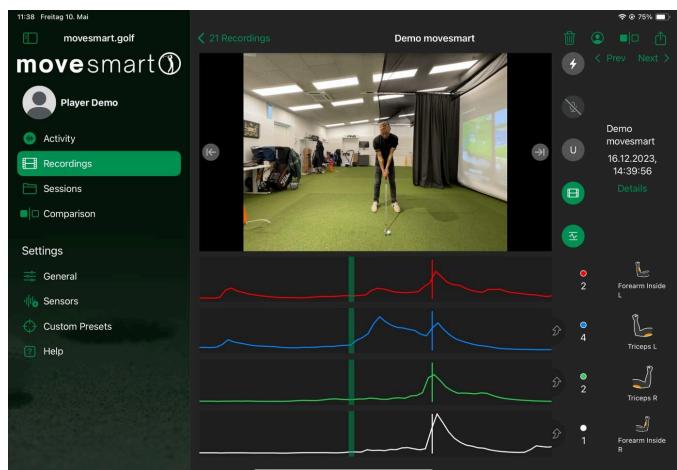
In diesem Manual beschreiben wir die Interpretation, wenn mit 4 Sensoren gemessen wird, wobei beide Arme (Trizeps) und beide Hände (Flexoren) dokumentiert werden. Damit können wir mittlerweile auf Tausende von Erfahrungen zurückgreifen.

Die beschriebenen Werte gemäss den Phasen des Golfschwungs sind allgemeine Hinweise und entsprechen einem Durchschnitt. Individuelle Abweichungen sind möglich.

Interessant sind nebst den absoluten Werten/Zahlen immer auch die relativen Werte, also die Unterschiede zwischen den Zahlen. Z.B. gelten Werte unter 20 als gut und wünschenswert. Wenn jedoch bei einem Wert 20 erscheint, die anderen 3 Werte jedoch unter 10 liegen, ist die Differenz hoch und entsprechend wäre 20 dann im Vergleich zu den tieferen Werten schon sehr hoch.

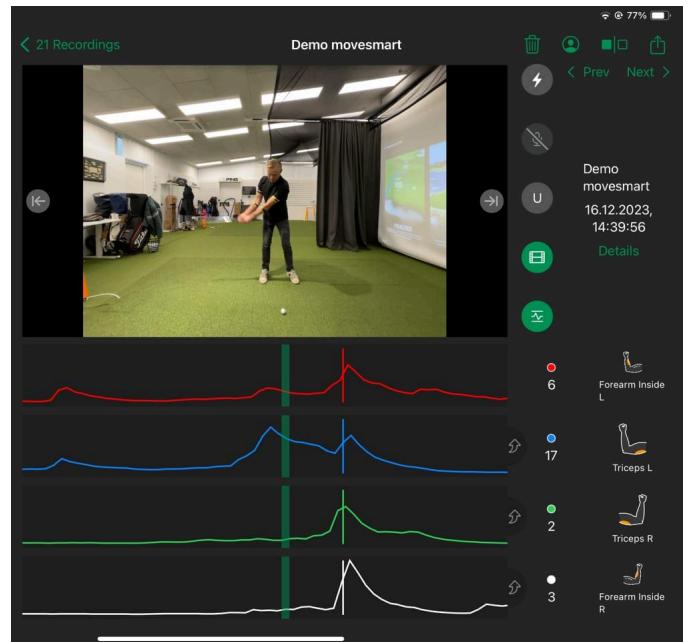
Wir unterteilen in der Folge den Schwung in 5 Phasen.

Phase 1: Set up



In der Adressposition möchten wir tiefe Werte zwischen 0 und 10. Einzelne hohe Werte bedeuten Verkrampfung im set up.

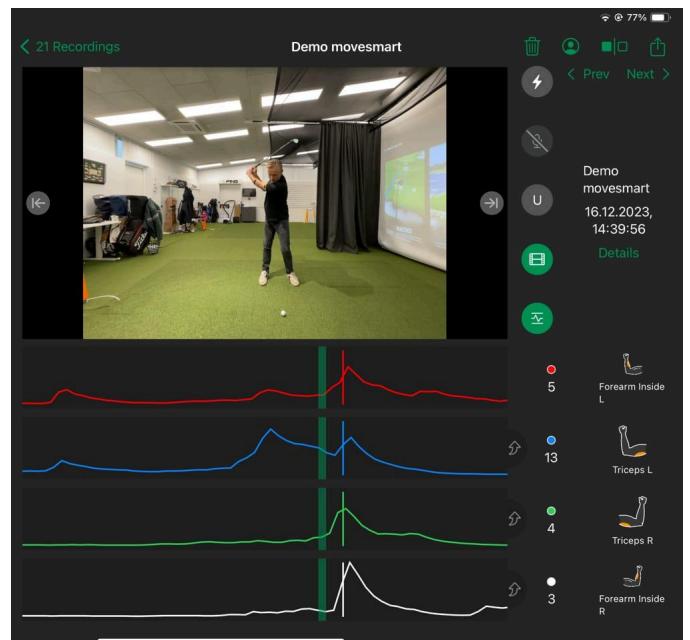
Phase 2. Take away



Zu Beginn soll der Schläger mit Armen und Händen, unterstützt durch den Körper in Schwung gebracht werden.

Da die Körperhaltung leicht gebeugt ist, erwarten wir etwas mehr Aktivität von der linken Seite. Linker Arm und linke Hand sollten Werte unter 20 zeigen. Die Werte müssen jedoch höher sein als diejenigen der rechten Seite.

Phase 3: Top position

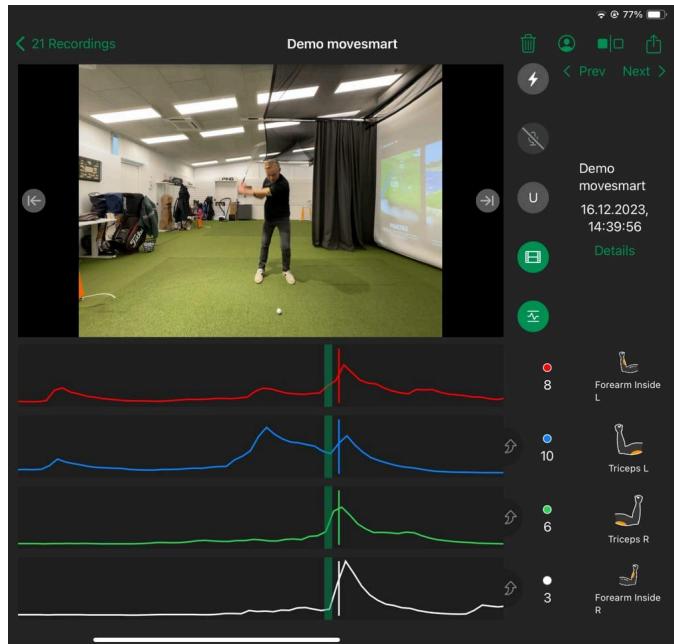


Diese Werte zeigen, wie der Spieler in die top Position kommt. Wenn die Werte grösser werden, bedeutet dies, dass der Schläger aktiv nach oben gesteuert wird.

Wenn ein Spieler den Schläger nach oben schwingen lässt (Zentripetalkraft), so werden seine Werte tiefere Zahlen zeigen.

Wir wollen hier tiefere Werte als in der Phase 2.

Phase 4: Loading position

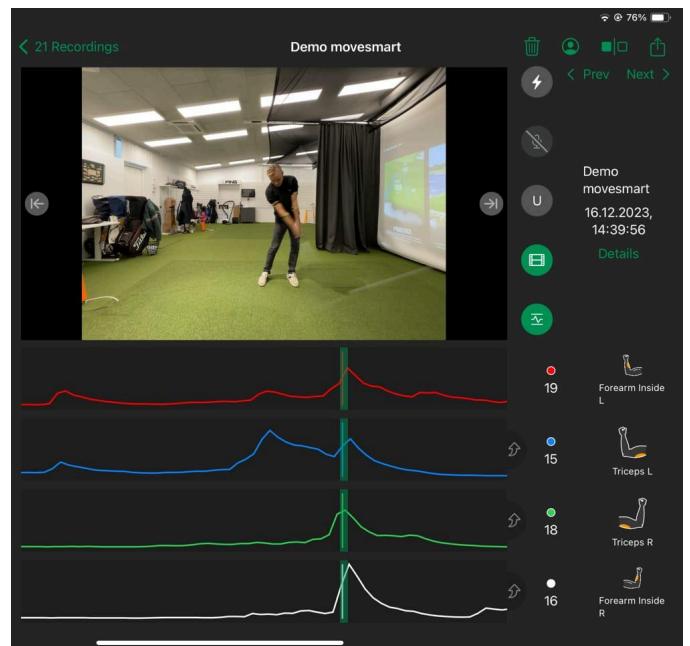


Wenn einzelne Werte stark steigen, zieht der Spieler mit dem entsprechenden Muskel den Schläger aktiv nach unten.

Gleiche oder ähnliche Werte wie in Phase 3 zeigen, dass der Spieler die Zentripetalkraft nutzt, also nicht zu früh beschleunigen will.

Werte zwischen 10 und 15 sind erwünscht.
Der Wert der rechten Hand darf eher zwischen 5 und 10 sein.

Phase 5: Impact



Von der Phase 4 in die Phase 5 erwarten wir einen Anstieg der Werte.

Da die Handgelenke und die Arme durch den Schwung in die Streckung kommen, werden höhere Werte als in Phase 4 erwartet.

Werte zwischen 15 und 25 sind ideal.

Wichtig wäre, dass zwischen einzelnen Werten keine grossen Unterschiede bestehen (Differenz von bis 5 ist ok).

Je näher die Werte beieinander liegen, desto grösser die Chance auf gerade Schläge.

Einzelne starke Abweichungen deuten auf eine aktive Steuerung hin und bedeuten fehlende Konstanz und Verlust an Länge.

movesmart.golf



Download on the
App Store