

Die beste Golfausbildungshilfe.

Schlagen Sie den Ball gerade. Es ist so einfach.

Text:

Fotos:

Aufnahmeort:

....

Gedruckt: Servi...

Hergestellt in Kolumbien.

SDF Gebrauchsanweisung.

SDF Golf Inc.

SDF steht für Straight, Draw & Fade.

Den Ball gerade zu schlagen ist Traum eines jeden Golfspielers. Das revolutionäre patentierte SDF ist eine wirkungsvolle Golfausbildungshilfe, die Ihren Traum von guten Golfspielfähigkeiten verwirklichen wird. Es macht nichts aus, ob Sie Rechtshänder oder Linkshänder, Anfänger oder Profigolfer sind. Jeder kann SDF benutzen. Sie können mit SDF auf der Driving Range üben oder Sie können sogar drinnen trainieren, wenn das Wetter es nicht anders erlaubt. Sie können SDF in jedem Golfclub verwenden. Wir empfehlen, dass Sie den Driver benutzen.

Der Lernprozess mit SDF ist sehr einfach. Er beinhaltet das Einprägen und das Visualisieren der Position der Hände während des Golfschwungs. Es gibt 7 Positionen beim SDF-Golfschwung.

Sie beginnen und stoppen den Schwung in jeder der einzelnen Positionen.

Des Weiteren werden Sie die Schlägerposition in jedem Schritt sowie die Position Ihrer Hände und die Haltung Ihres Körpers überprüfen. (Siehe Abbildungen 1-7)

Sie sollten Ihre Augen schließen und jede Position visualisieren. Resultate mit SDF variieren abhängig von der Zeit und dem persönlichen Zeitplan jedes Einzelnen.

Dieses Handbuch ist Ihre beste Anleitung. Befolgen Sie es!

Vergessen Sie nicht mit Ihrem PGA,....., Golflehrer über Ihre Griffhaltung, Körperhaltung und Ihren Schwung zu sprechen. Sie können SDF sogar mit anderen gängigen Trainingshilfen verwenden.

Warnung

- beachten Sie: Bevor Sie Ihre Übungsschwünge beginnen, vergewissern Sie sich, dass Sie sich an einem Ort befinden, an dem Sie sich und andere nicht gefährden. Sicherheit zuerst!

- Plastikränder können scharf sein. Vorsicht während der Versammlung und des Trainings.

Aufbau:

A. Nehmen Sie Ihren Driver (oder jeden anderen Schläger, obwohl wir den Driver empfehlen).

B. Klappen Sie die Plastikflügel auf und befestigen Sie SDF am Schläger nahe des Schlägerkopfes. (Abb.8)

C. Schließen sie SDF und richten sie einen roten Flügel parallel zu den Linien auf der Schlagfläche Ihres Schlägers aus.

D. Wenn Sie sicher sind, dass der rote Flügel ausgerichtet ist, schieben Sie SDF ganz bis zum Griff Ihres Schlägers (Abb.10)

E. Wenn Sie Bälle mit SDF an Ihrem Schläger schlagen wollen, empfehlen wir Ihnen, SDF zusätzlich mit Kreppband zu fixieren, um die Festigkeit zu vergrößern.

F. Vergewissern Sie sich noch einmal, dass der rote Flügel optimal zu den Linien auf dem Schlägerkopf ausgerichtet ist, wenn Sie den Ball schlagen. Schlagen Sie den Ball nicht, wenn der rote Flügel nicht perfekt ausgerichtet ist.

G. Um SDF abzunehmen schieben sie SDF runter und öffnen Sie SDF dann wie in Abb.11 gezeigt. Lassen Sie uns den Muskelgedächtnisprozess beginnen.

I. Gerader Schlag

Position 1

Markieren Sie eine ungefähr 2 m lange Ziellinie. Platzieren Sie einen Golfball in der Mitte der Linie. Nehmen Sie Ihren Schläger und stellen Sie sich so hin als wollten Sie den Ball schlagen. Abb.12.

Abb. 12 zeigt die richtige Haltung.

Überprüfen Sie diese Grundkenntnisse:

1) Es ist sehr wichtig, den Schläger richtig zu halten.

2) Es ist sehr wichtig, dass Sie die korrekte Haltung einnehmen.

Richten Sie hierzu Ihre Körperhaltung so ein, dass Sie fühlen können, dass Ihr ganzes Gewicht vorne auf Ihren Schenkeln lastet.

Abb.13 zeigt Ihnen die falsche Haltung.

Abb.12 verdeutlicht die richtige Position.

3) Gehen Sie leicht in die Knie und neigen Sie Ihre Hüfte. Ihre Arme werden automatisch in Position fallen.

4) Heben Sie das Gesäß und Ihr Kinn und beobachten Sie den Ball. Drehen Sie Ihren Hals leicht nach Rechts.

5) Bewegen Sie Ihre Knie zueinander.

6) Ihre Arme befinden sich etwas links von der mittleren Körperachse.

Überprüfen Sie , dass die gelben Flügel parallel zur Ziellinie verlaufen. Abb.14

Das ist Position 1.

Atmen Sie tief durch und entspannen Sie Ihren Körper, um Ihre Bewegungen natürlich verlaufen zu lassen. Schließen Sie Ihre Augen und stellen Sie sich selbst in Position 1 vor und begeben Sie sich mit immer noch geschlossenen Augen in Position 1. Öffnen Sie Ihre Augen und stellen Sie sicher, dass sich die roten Flügel des Gerätes in der richtigen Position befinden.

Position 2

Beginnen Sie sehr langsam mit dem Golfschwung und versuchen Sie dabei so parallel wie möglich zur Ziellinie zu bleiben.

Rotieren Sie Ihre Schultern, Hände und Arme zusammen nach rechts (wenn Sie Rechtshänder sind). Sie können sehen, wie der Schläger die Ziellinie verlässt.

Vorsicht. Bewegen Sie nicht Ihren Kopf und beugen Sie nicht Ihren linken Arm.

Rotieren sie um Ihre vertikale Körperachse. Verlassen Sie dies Achse nicht.

Verweilen Sie in Position 2, und überprüfen Sie folgende Punkte:

1. In Position 2 wird Ihr linker Arm in einem 45 Grad Winkel vom Boden gestreckt sein. (Abb.15)

2. Der Stiel Ihres Schläger ist parallel zum Boden und zur Ziellinie.

Abb.16 und 17 demonstrieren falsche Positionen.

3) Die roten Flügel müssen senkrecht zum Boden sein. Abb.18.

Abb.19 und 20 zeigen falsche Positionen.

Anmerkung:

Falls Sie Ihren eigenen natürlichen Schwung haben, der beständig ist, fahren Sie fort, wie Sie es gewohnt sind. Überprüfen Sie trotzdem, dass in Position 2 der Stiel des Schlägers parallel und die roten Flügel senkrecht zum Untergrund sind.

Wiederholen Sie die Bewegung von Position 1 und Position 2 so oft wie nötig bis sie sie richtig und automatisch ausführen können. Atmen Sie tief durch und entspannen Sie Ihren Körper um die Bewegungen natürlich ausführen zu können. Schließen Sie Ihre Augen und visualisieren Sie sich wie Sie in Position 2 bewegen und, mit Ihren immer noch geschlossenen Augen, begeben Sie sich in Position 2. Öffnen Sie Ihre Augen und stellen Sie sicher, dass die roten Flügel in der richtigen Stellung sind.

Position 3

Sobald sie die Positionen 1 und 2 verstanden haben und ausführen können, fahren Sie mit Position 3 fort.

Rotieren Sie Ihre Hände und Arme zusammen langsam nach Rechts. Ihr Linker Arm ist dabei komplett gestreckt.. Versuchen Sie, beide Unterarme (nicht Ihre Ellbogen) so nah wie möglich an Ihrem Körper zu halten.

Bewegen Sie nicht Ihr rechts Knie (wenn Sie Rechtshänder sind). Remember sie sich, dass der Back Swing (Rueckschwung) von Ihrem rechten Knie unterstützt wird. Das rechte Knie ist das einzige Gelenk in Ihrem Körper, das sich nicht während des Back Swings bewegt. Bleiben Sie steif.

Ihr Kopf darf sich nicht bewegen.

Versuchen sie mental zu fühlen, dass das ganze Gewicht Ihres Körpers auf Ihre Oberschenkeln verteilt ist, 50 % auf jeden.

Wenn Sie Position 3 perfekt beherrschen, haben Sie eine hohe Wahrscheinlichkeit den Ball richtig zu treffen.

Beachten Sie, dass Sie nur während des Back Swings totale Kontrolle über Ihre Körperbewegung haben.

Kontrollpunkte:

1. Ihr linker Arm ist gestreckt und parallel zum Boden. Abb.21
 2. Ihre Handgelenke haben einen 90 Grad Winkel zu Ihrem linken Arm und dem Stiel Ihres Schlägers erreicht. Abb.21.
 3. Der Schlägerstiel bildet einen 90 Grad Winkel mit der Ziellinie. Abb.21.
 4. Ihre Schultern bilden einen 90 Grad Winkel zur Ziellinie.
 5. Sie könne den Ball über Ihre linke Schulter sehen.
 6. Sie sollten ein wenig Spannung über Ihrem rechten Knie fühlen. Das rechte Knie bewegt sich weiterhin nicht. Abb.22.
 7. Die roten Flügel müssen direkt zum Ziel zeigen (und parallel zum Boden und der Ziellinie sein)
- Abb. 24 und 25 zeigen inkorrekte Positionen.

Wiederholen Sie die Bewegungen der Positionen 1, 2 und 3 so oft, wie nötig bis Sie sie richtig beherrschen und automatisiert haben.

Atmen Sie tief durch und entspanne Sie Ihren Körper um die Bewegungen natürlich auszuführen. Schließen Sie Ihre Augen und visualisieren Sie sich, wie Sie sich in Position 3 bewegen und, mit immer noch geschlossenen Augen, nehmen Sie Position 3 ein. Öffnen Sie Ihre Augen wieder und vergewissern Sie sich, dass die roten Flügel in der richtigen Position sind.

Sie können, wenn Sie wollen, Ihren Back Swing verlaengern. Stellen Sie sicher, dass die roten Flügel dauerhaft Richtung Ziellinie zeigen. Abb.26.

Position 4

Wenn Sie die vorhergehenden Positionen verinnerlich haben und Sie diese automatisch und bestaendig ausführen können, ist es Zeit den Down Swing zu beginnen.

Drehen Sie mit entspannten Armen Ihre obere Rueckenpartie nach links, stoppen in Position 4 und überprüfen Sie:

1. Der Schlägerstiel ist parallel zum Boden. Abb.27.
2. Der Stiel ist fast parallel zur Ziellinie.
3. Die roten Flügel müssen absolut senkrecht zum Boden sein. Abb.28
4. Ihre rechte Ferse beginnt sich zu heben.

Abb. 29 und 30 zeigen inkorrekte Ausrichtungen der Flügel in Position 4.

Wiederholen Sie die Positionen 1-4 so oft wie nötig. Atmen Sie tief durch und entspannen Sie Ihren Körper um die Bewegungen natürlich auszuführen.

Schließen Sie Ihre Augen und visualisieren Sie sich, wie Sie sich in Position 4 bewegen und, mit immer noch geschlossenen Augen, nehmen Sie Position 4 ein.

Öffnen Sie Ihre Augen wieder und vergewissern Sie sich, dass die roten Flügel in der richtigen Position sind.

Vergegenwärtigen Sie sich:

Bewegen Sie sich nicht seitwärts und bewegen Sie nicht Ihren Kopf.

Position 5

In Position 5 schlagen sie den Ball. Beachten Sie die Position des Körpers dabei.

Abb.31.

Versuchen Sie, Ihren rechten Ellbogen so nah wie möglich zu Ihrem Brustkorb zu halten, und überprüfen Sie folgende Punkte:

1. Ihre Hände befinden sich vorwärts gerichte, vor dem Ball.
2. Ihr linker Arm ist gestreckt und Ihr rechter Arm ist leicht gebeugt.
3. Ihre rechte Ferse ist etwas mehr angehoben als in Position 4.
4. Die gelben Flügel müssen absolut parallel zur Ziellinie sein. Abb.32.

Wiederholen Sie die Positionen 1-5 so oft wie nötig und überprüfen Sie dabei die Punkte jeder Position, bis es sich natürlich, entspannt und beständig anfühlt. Sie betrügen dabei Ihr Muskelgedächtnis. Atmen Sie tief durch und entspannen Sie Ihren Körper um die Bewegungen natürlich auszuführen.

Schließen Sie Ihre Augen und visualisieren Sie sich, wie Sie sich in Position 5 bewegen und, mit immer noch geschlossenen Augen, nehmen Sie Position 5 ein.

Öffnen Sie Ihre Augen wieder und vergewissern Sie sich, dass die roten Flügel in der richtigen Position sind.

Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht seitwärts und Ihren Kopf nicht bewegen.

Wenn Sie sich vergewissert haben, dass die roten Flügel an jedem Punkt in der richtigen Position sind, bewegen Sie sich nicht zur Seite und bewegen Sie nicht Ihren Kopf; bewegen Sie Ihre Arme vollkommen gestreckt Richtung Ziel. Dann stoppen Sie in Position 6. Abb. 33.

Position 6

In dieser Position sind Ihre Arme vollkommen gestreckt und sich beobachten immer noch den Punkt wo der Ball in Position 5 war.

Ihr Kopf ist in der selben Position wie in Position 5.

Abb.34.

Ihr Körper bewegt sich um Ihre vertikale Achse.

Sie erzeugen Zentrifugalkraft.

Überprüfen Sie folgende Punkte:

1. – Ihre vertikale Achse war während des gesamten Schwungs gefestigt.
2. Ihre Hüften sind fast senkrecht zur Ziellinie.
3. Ihre rechte Ferse ist angehoben und Ihr rechter Fuß wird durch die Zehenspitzen gestützt.
4. Die roten Flügel müssen absolut senkrecht zum Boden sein. Abb.35
5. Der Schlägerstiel ist parallel zum Boden. Abb.36.
6. Der Schaft ist absolut parallel zur Ziellinie. Abb.37
7. Sie werden feststellen, dass Ihre Hände sie von Position 4 zu Position 6 gedreht haben. Nach Position 6 werden Sie fühlen, dass Ihr gesamtes Körpergewicht auf Ihrem linken Fuß ruht.

Abb. 38 und 39 zeigen Ihnen die falsch Position der roten Flügel.

Wiederholen Sie die Positionen 1-6 so oft wie nötig und überprüfen Sie dabei die Punkte jeder Position, bis es sich natürlich, entspannt und beständig anfühlt. Sie betrügen dabei Ihr Muskelgedächtnis. Atmen Sie tief durch und entspannen Sie Ihren Körper um die Bewegungen natürlich auszuführen.

Sehr wichtig

Begeben Sie sich in Position 4; stellen Sie sicher, dass die roten Flügel in der richtigen Position sind und führen Sie den Schwung bis zur Position 6 aus (stoppen Sie nicht in Position 5) solange wie nötig um sicherzustellen, dass Ihre Hände sich richtig bewegen.

Schließen Sie Ihre Augen und visualisieren Sie sich, wie Sie sich in Position 6 bewegen und, mit immer noch geschlossenen Augen, nehmen Sie Position 6 ein. Öffnen Sie Ihre Augen wieder und vergewissern Sie sich, dass die roten Flügel in der richtigen Position sind.

Vergewissern Sie sich, dass die roten Flügel in jeder der Positionen richtig ausgerichtet sind.

Position 7

Position 7 ist hauptsächlich die Fortführung und Beendigung von Position 6. Die Achsen Ihrer Schultern und Hüften sind senkrecht zur Ziellinie. Auf Ihrem rechten Fuß lastet jetzt nicht mehr viel Gewicht, weil fast alles Gewicht sich auf Ihren linken Fuß verlagert hat. Abb.42

Das ultimative Ziel des Golfschwungs ist es, Position 7 zu erreichen. Viele Golflehrer beschreiben diese Position als umgedrehten Buchstaben „C“, wie in Abb. 42 gezeigt.

Voller Schwung und Übung

Wenn Sie sich einmal in allen Positionen wohlfühlt haben, ist es Zeit einen vollen Schwung auszuführen. Nachdem Sie einige volle Schwünge gemacht haben. üben sie, den Ball zu schlagen. Beachten Sie dabei SDF, um sicherzustellen, dass sie Ihre Hände in der richtigen Position halten, um Beständigkeit in Ihren Golfschwung zu bekommen

Übung macht den Meister. Durch Übungen mit SDF werden die Weite und Genauigkeit Ihrer Golfschläge verbessert.

II. Draw

Im Draw Shot werden Sie feststellen, dass der Ball zunächst geradeaus fliegt und dann sich sanft nach links dreht.

Um diesen Effekt zu erzielen, müssen Sie in Position 1 ihren Körper parallel zur anfänglichen Flugbahn ausrichten (rechts vom endgültigen Ziel) und die Schlagfläche ist dabei auf das endgültige Ziel gerichtet.

Jetzt wiederholen Sie die Bewegungen von Position 1 zur Position 2 und Sie werden feststellen, dass die roten Flügel leicht nach links bewegt sind.

Abb.43

Bei den anderen Kontrollpunkten werden sie denselben Effekt feststellen – die roten Flügel sind leicht nach links bewegt.

Sie werden weiter feststellen, dass Ihre Hände in der gleichen Position sind, wie als Sie den Ball gerade geschlagen haben. Verändern Sie einfach nur die Position Ihres Schlägers.

Es kann einige Übung bedeuten um abzugleichen, wie viel Draw Sie in der jeweiligen Situation wollen.

III. Fade

Im Fade Shot werden Sie feststellen, dass der Ball zunächst geradeaus fliegt und dann sich sanft nach rechts dreht.

Um diesen Effekt zu erzielen, müssen Sie in Position 1 ihren Körper parallel zur anfaenglichen Flugbahn ausrichten (links vom endgültigen Ziel) und die Schlagfläche ist dabei auf das endgueltige Ziel gerichtet.

Jetzt wiederholen Sie die Bewegungen von Position1 zur Position 2 und Sie werden feststellen, dass die roten Flügel leicht nach rechts bewegt sind.

Abb.44

Bei den uebrigen Kontrollpunkten werden Sie denselben Effekt bemerken – die roten Fluegel sind leicht nach rechts gedreht.

Sie werden weiter feststellen, dass Ihre Hände in der gleichen Position sind, wie als Sie den Ball gerade geschlagen haben. Verändern Sie einfach nur die Position Ihres Schlägers.

Es kann einige Übung bedeuten um abzugleichen, wie viel Fade Sie in der jeweiligen Situation wollen.