

# Træningshold 2010

---

Her er en oversigt over de træningshold vi kan tilbyde i 2010 i SHGK. Læs nærmere på hvert hold og find ud af om et af holdene kunne være noget for dig! På vores aktivitetskalender finder du datoer og tidspunkter for hvornår de forskellige hold kører. Tilmelding til holdene sker enten ved henvendelse til prokontoret (den gamle shop) hvis man ønsker at booke langt ude i fremtiden, og ellers vil holdene blive slået op på proernes opslagstavle(r) i rimelig tid i forvejen. Med mindre andet er nævnt i holdbeskrivelserne er mødestedet altid ved prokontoret. Betaling kan enten ske ved tilmelding eller ved 1 dag på kursus.

# Anti-slice kursus

Har du problemer med at slice bolden? Har du stødt på et af følgende problemer?

- Jeg slicer kun med driveren, alle andre jern og køller er snorlige?
- De første 100 m. køre bolden helt lige og så begynder den at dreje til højre??
- Jeg bliver altid bange når der er en sø el. out of bounds til højre???
- Når jeg kompenserer for slicen sigter jeg til venstre, men så risikerer jeg at den bliver i venstre????

På kurset laver vi et teoretisk oplæg hvor vi gennemgår de væsentligste årsager til at bolden slicer. At få en bedre forståelse for hvorfor bolden gør som den gør, vil gøre det lettere at rette de fejl man har i svinget. Herefter går vi på træningsbanen og kigger på hvad i dit sving der skaber problemet og laver en række øvelser som vil afhjælpe slice-tendensen, både med jern og køller.

Kurset er på 2 1/2 time med plads til 6 deltagere, prisen pr. deltager er kr. 250,- (min. 4 delt.)

# Shortgame kursus m. SGI-tests

De scorende slag i golf, foruden puttingen, er slagene omkring greenen. Med et godt indspil kan man redde mange dårlige slag og runder, jo tættere man kan komme på pinden i sit indspil, des lettere bliver det at få putts'ne i hul bagefter og det vil i sidste ende give en lavere score.

På kurset gennemgår vi teknikken i henholdsvis *chipping*, *pitching* og *bunkerslag* og vi kommer med SGI-øvelser og tests så man hele tiden udfordres på sin kunnen. Det er vigtigt for ens fortsatte udvikling og forbedring, at man er i stand til at udfordre og måle på om man bliver bedre.

Kurset er på 3 timer med plads til 6 deltagere, prisen pr. deltager er kr. 250, (min. 4 delt.)

# Intensivt puttekursus m. CD-rom

Vi har hørt det før og vi vil høre det igen, puttingen er og bliver den største del af golfspillet. Man siger at op imod 45% af slagene man slår på en runde bliver slået med putteren, så der er alt mulig grund til at træne flittigt på puttinggreenen. Desværre er dette langt fra tilfældet, alt for mange af os har en tendens til at springe over hvor gærdet er lavest, enten fordi vi nedprioriterer eller syntes at det er decideret kedeligt at træne putting.

På kurset her Gennemgår vi de vigtigste grundbegreber i god putting, nemlig greb, sigte og opstilling, vi har lavet en CD-rom hvor vi gennemgår disse 3 fundamentale principper, som hver elev får med hjem efter kurset. Vi ser på teknikken individuelt og giver gode råd til træningsøvelser og tests. Øvelserne er fokuseret omkring både korte og lange putts og er designet til at give puttetræningen mere mening. At teste sig selv er en effektiv motivationsfaktor i den daglige/ugentlige træning, hvor man tit og ofte står og træner uden træner.

Kurset er på 3 timer med plads til 6 deltagere, prisen pr. deltager er kr. 300,- (min. 4 delt.)

# 2-dages golfskole m. spil på banen

Vi fortsætter succesen fra sidste år med vores populære golfskoler, vi er sikre på at mange vil få gavn af at få sat i perspektiv, hvad forskellen mellem træning og spil egentlig er. Samtidig er det en kæmpe fordel for os trænere at se hvordan I spillere griber banen an, både før og efter en rettelse. Med vores erfaring fra sidste års kurser og input, har vi valgt at lave lidt om på programmet, således at det forhåbentligt kommer til at give lidt bedre mening. Derfor vil kursets første dag starte med 10 hullers spil på banen, så vi kan se hvordan det går før I får træning, herefter har vi en bedre idé om hvad vi skal forbedre i dit nuværende spil, hvorefter vi går på træningsbanen. Den 2 dag vil derimod starte med lidt undervisning og slutte af med spil, så vi igen kan se hvordan I griber tingene an når I har fået undervisning. Der er nemlig en ligeså vigtig lektie i at lære at træne rigtigt, når man har fået undervisning.

Vi vil på kurset kombinere træning og spil, begge dele med træner på. Vi gør meget ud af at tale om forskelle og sammenhænge imellem træning og spil. Der findes vel næppe en golfspiller der ikke har fået træning og er kommet ud på banen og har erfaret at tingene er gået helt skævt. Begge dage er der inkluderet frokost.

Kurset er på ca. 10 timer fordelt på 2 dage med plads til 6 deltagere, prisen pr. deltager er kr. 800,- (min. 4 delt.)

# Grundkursus i teknik

Holdet her er tilrettelagt som et opfriskningskursus. Vi gennemgår de 4 væsentligste grundslag i spillet – Grundsving, Kølleslag, Chipslag og Pitchslag.

Holdet kører over 4 gange, hvor vi de to første lektioner fokuserer på grundsvinget, herefter følger en lektion som indeholder både chip og pitchslag og så slutter vi kurset af med kølleslag. Kurset er oplagt at tage i sæsonstarten til at få klargjort teknikken til når banerne for alvor er spilbare. Vi er ikke afhængige af perfekt vejr og åbne greens for at få noget ud af kurset, det er designet så man sagtens kan få teknikken på plads på drivingrange!

Kurset kører én gang om ugen i 4 uger og er på 1,5 timer adgangen, med plads til 6 deltagere, prisen pr. deltager er kr. 600,- (min. 4 delt.)

# Herre/Damegolf

På disse hold for henholdsvis herrer og damer, laver vi korte træningsseancer hvor vi tilbyder undervisning i alle golfens grundlæggende slag. Det er ikke alle der har lyst til at stå lang tid på træningsbanen ad gangen og slå bolde, det er både hårdt og kan også sætte koncentrationen på prøve.

På holdene her vil vi ved hver træning komme med et kort oplæg til et træningstema, hvor vi gennemgår de væsentligste hovedpunkter indenfor hvert slag. Det er mange gange rart lige at få genopfrisket teknikken til et bestemt slag, så man ikke går og træner længe med en forkert teknik. Programmet for grundslagene er: Lange slag, Putting, Chipping, Bunkerslag, Pitching, Kølleslag.

Kurset er på 1 time ad gangen med plads til 6 deltagere, prisen pr. deltager pr. gang er kr. 100,- ved tilmelding til alle 6 kurser er prisen kr. 500,- (min. 4 delt.)

# Driverkursus

Er du sikker på at driveren er den kølle i bagen du slår længst med? Mange er af den overbevisning at når der står "driver" på køllen, så må den nødvendigvis slå længst! Det er imidlertid ikke altid sådan det hænger sammen, den rette kølle for dig, behøver ikke nødvendigvis at være den med færrest grader. Derimod er det vigtigt at have den rette kombination af grader på slagfladen og flex i skaftet, således at skruen på bolden og den højde den kommer ud med, er tilpasset den hastighed som du svinger køllen med!

På kurset vil vi gennemgå den grundlæggende teknik i kølleslag fra tee, og vi vil komme med vores bud på hvilken kølle du skal kigge efter næste gang du skal have nyt udstyr. Vi stiller demo-køller af forskellige mærker, skafttyper og grader, til rådighed på dagen, så du kan prøve om der er en kølle der passer bedre til dig og dit sving!

Kurset er på 2 timer, med plads til 6 deltagere, prisen pr. deltager er kr. 175,- (min. 4 delt.)

# Seniorgolf

Har du tid og lyst til hyggeligt samvær kombineret med undervisning og gode fif til de vigtige grundslag, så er kurset her lige noget for dig. Vi gør meget ud af at gøre undervisningen let forståelig og ikke al for teknisk. Vi sørger for at matche fysik og rettelser, så smidighed og styrke ikke er altafgørende!

På holdet vil vi mødes 4 gange og gennemgå 4 forskellige slagtyper, Grundsving, Chipping, Bunkerslag og Putting. Disse slag er alle nogle man kan blive bedre til, uden større smidighed eller styrke og kan mærke en forskel på ude på banen.

Kurset er på 4 gange 1 time, man kan tilmelde sig fra gang til gang, der er plads til 6 deltagere, prisen pr. deltager er kr. 100,- pr. gang! (min. 4 delt)

# Vintertræning i Smørum

Her er et tilbud om at få rettet svinget ind allerede fra januar, det er om vinteren man virkelig kan fokusere på teknikken i slagene, da vi ikke er afhængige af gode resultater på banen med det samme. Så hvis du ønsker en opsummering af de grundlæggende svingteknikker med god tid til at få dem på plads inden sæsonen, så er holdet her lige noget for dig. Vi laver 4 samlinger på dette hold, og programmet er: **Grundsving, Pitching, Chipping, Kølleslag** og vil naturligvis være tilrettet den enkeltes behov i forhold til ambitionsniveau.

Kurset er 1,5 time pr. gang, med plads til 6 deltagere, prisen pr. deltager incl. 125 bolde er kr. 650,- NB. Tilmelding til dette kursus skal ske pr. mail til [proer@shgk.dk](mailto:proer@shgk.dk) (betaling kontant ved kursets start).

*Hvis der er spørgsmål til træningsholdene allerede nu, kan vi fanges på [proer@shgk.dk](mailto:proer@shgk.dk)*

Mange hilsner fra

Mark og Anders

