Swing-Plate

Mit Ihrem Trainer schlagen Sie tolle Bälle und der Launch-Monitor zeigt Ihnen die exakten Werte an.

Was passiert aber, wenn Sie eigenständig trainieren? Sind Sie es leid, dabei kein Feedback zu bekommen?

Jetzt haben Sie die Möglichkeit, Ihren Schwung mit der *Swing-Plate* nachhaltig zu verbessern.

Die Platte bietet Ihnen vielfältige Möglichkeiten, sich selbst zu kontrollieren und ein direktes Feedback beim Training zu erhalten.

Das Tool ist indoor und outdoor einsetzbar und sowohl, für Links- als auch Rechtshänder geeignet.

Swing-Plate dient zur Trainingsunterstützung für Golflehrer und auch zum eigenständigen Üben ohne Anleitung.

Vom Beginner bis zum Profi ist die ***Swing-Plate*** optimal einstellbar.

Die *Swing-Plate* entstand mit Golftrainer Marco Schmuck.

Um eine klare Vorstellung für einen guten Ballkontakt zu bekommen unterstützt Sie das Tool in folgenden Punkten:

- Zielen
- Start des Rückschwungs
- Schwungbahn
- Mittigkeit des Treffens
- Eintreffwinkel

Trainieren mit Eisen

Zielen:

Richten Sie den mittleren Strich der Platte auf ihr Ziel aus, platzieren Sie den Ball und Schlägerkopf mittig an der angegebenen Markierung.

Start des Rückschwunges:

Der Start des Rückschwunges ist der erste dynamische Teil, der zu einem erfolgreichen Golfschlag führt.

Achten Sie dabei darauf, dass der Schlägerkopf zwischen den Bürsten, relativ gerade, zwischen den Bürsten nach hinten weggenommen wird, ohne Platten- und Bürstenkontakt.

Schwungbahn:

Auch hier ist es wichtig, dass Sie das Gate zwischen den beiden Bürsten im Abschwung treffen.

a.

b.

Sollte Ihr Schläger entweder ***a.*** von außen nach innen, oder ***b.*** von innen nach außen schwingen, erhalten Sie eine sanfte Rückmeldung durch die beiden Begrenzungen.

Eintreffwinkel:

Der Ball- Bodenkontakt ist für konstantes Golf unerlässlich.

Bei zu frühem Schlagen (Löffeln) erhalten Sie direkt ein spürbares und akustisches Feedback, da Sie die ***Swing Plate*** treffen.

Einen extrem steilen Eintreffwinkel, für Rough- oder Divotlagen, können Sie üben, indem Sie einen zweiten Ball in der mittigen Aussparung platzieren.

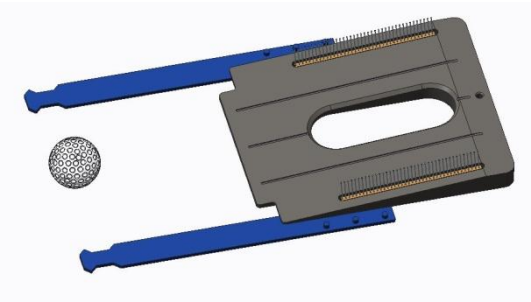
Schwingen Sie beim Abschwung wieder durch das Gate, ohne den zweiten Ball zu berühren. Dabei sollte der Schlägerkopf nach der ***Swing Plate*** erst Ball und dann den Boden treffen.

Mittigkeit des Treffens:

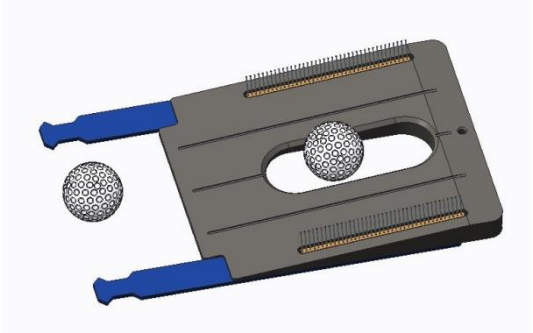
Ihr Ball liegt mittig zwischen den beiden Seitenbegrenzungen, die für jede Spielstärke verstellbar sind.

Beim Schlagen des Balles ist ein Kontakt mit der inneren oder äußeren Schiene zu vermeiden.

Einstellmöglichkeiten



Beginner



Profi +

Training mit dem Driver

Drehen Sie die ***Swing Plate*** um 180° und stecken ein Tee in die mittige Bohrung.
Ball auf's Tee und los geht's.

Zielen und Rückschwung ist analog zu den Eisenschwüngen - s. o.

Ihr Driverkopf soll im Durchschwung durch das Bürsten-Gate geschwungen werden, ohne einen Kontakt mit der ***Swing Plate*** oder den weichen Begrenzungen zu bekommen.

Somit treffen Sie den Ball von unten nach oben und erhalten eine hohe Flugbahn mit wenig Spin.

Beides sorgt bei einem Treibschlag für das Maximum an Länge.

Erzeugen Sie durch zu frühes Schlagen einen Plattenkontakt, erhalten Sie eine spürbare und hörbare Rückmeldung.

Auch das Verlassen der optimalen Schwungbahn wird durch eine spürbare Bürstenberührung angezeigt.

Ein häufiger Fehler beim Driven ist ein zu steiler Eintreffwinkel, der eine zu hohe Spin-Rate erzeugt und dadurch den Ball nicht optimal weit fliegen lässt.

Ideal ist ein vertikaler Eintreffwinkel der bei ca. 3 Grad in der Aufwärtsbewegung liegt.

Die Platte hat einen Winkel von 5 Grad, sodass der Trainingseffekt verstärkt wird.

Passen sie sich der Platte an und schwingen Sie tendenziell von unten nach oben über die Rampe.

Allgemeine Empfehlung

Die ***Swing Plate*** ist ein Trainingstool, das Ihnen Rückmeldungen zur Selbstkontrolle gibt.

Trainieren Sie abwechselnd mit der Platte und dann wieder "freie" Schläge und holen sich so eine Idee, wie Sie den Ball schlagen möchten.

Ihr Trainer wird Ihnen gerne diverse Übungsaufgaben stellen, die Sie mit der ***Swing Plate*** überprüfen können.

Ab März steht ein Trainingsvideo zum Download zur Verfügung.

Dabei erklärt Marco Schmuck anschaulich alle Möglichkeiten, wie Sie mit der ***Swing Plate*** Ihr Training optimal unterstützen und somit Ihre Spielstärke verbessern können.

Erhältlich ist die *Swing Plate im Shop* unter:

www.swing-plate.de

mail: swing@2rps.de

In Kürze wird dort auch das Trainingsvideo für den Download bereitgestellt.