

Physical Corrections

Die Ergebnisse des Physical Screenings finden in der sogenannten Corrections Anwendung. Dabei werden spezielle Übungen genutzt, um physische Einschränkungen zu korrigieren. Dies findet zunächst unter fachlicher Anleitung statt und kann später mit Hilfe entsprechender Trainingspläne, die Sie bei uns erhalten, als Hausprogramm regelmäßig geübt werden. Wir achten stets darauf dass die Trainings einfach und für Sie nachvollziehbar bleiben. Neben dem Training auf der Range haben Sie die Möglichkeit in unserem Trainingscenter (Erbach) einzeln oder in der Gruppe unter Anleitung zu trainieren.

Was sind Corrections?

TPI spricht von den sogenannten „The Big Twelve“. Dabei handelt es sich um die am meisten beobachteten 12 Schwung-Charakteristika auf der PGA Tour. Diese werden als Basis für die Golf Lehre zu Grunde gelegt.

1. S-Posture
2. C-Posture
3. Loss of Posture
4. Flat Shoulder Plane
5. Early Extension
6. Over-the-Top
7. Sway
8. Slide
9. Reverse Spine Angle
10. Hanging Back
11. Casting/Early Release
12. Chicken Winging

Alle beim Physical Screening evaluierten Bewegungen außerhalb der Norm führen zwangsläufig zu einem oder mehreren fehlerhaften Schwung Charakteristika. Diese zu eliminieren und damit das Golfspiel gesünder zu machen, ist die Aufgabe sogenannter Corrections.

Sie lernen durch einfache Übungen, Ihr Potential besser auszuschöpfen, Fehler im Bewegungsablauf abzustellen und Ihren Schwung nachhaltig zu verbessern.

Dabei geht es nicht grundsätzlich darum, einen Schwung generell umzustellen, sondern ein Gefühl für einen optimalen Bewegungsablauf zu bekommen, der es Ihnen ermöglicht lange beschwerdefrei mit viel Spaß Golf zu spielen.