



Arosu Golf-Junioren-Intensiv Wochen

Leistungs-Intensivkurs

18.07.2022–21.07.2022

- Voraussetzung:** mindestens Bronzeabzeichen
- Zielgruppe:** Junioren zwischen 8 und 21 Jahren
- Ziele:** Spass am Golf, Technik & HCP verbessern, coole Tricks lernen
- Preis:** **540 CHF** für Clubmitglieder
640 CHF für Nichtmitglieder
 Inkl. Mittagessen mit dem Pro an den Trainingstagen
- Teilnehmer:** **min. 4 Personen / max. 6 Personen**
Wird die Mindestteilnehmerzahl pro Niveau nicht erreicht, versuchen wir ein individuelles Programm anbieten.
- Anmeldung:** Bis am **10.07.2022**
Anmeldeformular an Sekretariat oder Junioren Captain
- Golfpros:** Nicolas (Nic) Müller oder Markus Altmann
- Trainingsinhalt:**

- Langes Spiel: Optimierung der Richtungs- und Längenkontrolle
- Technik & Schwungoptimierung (mit Videoanalyse)
- Taktik auf dem Golfplatz (Platzmanagement)
- Das Wedge-Spiel, Einsatz von Spin, Höhen- und Längenkontrolle
- Chippen und Pitchen wie die Profis
- Überprüfung von eurem Equipment
- Putten, Längen- und Richtungskontrolle, Break erkennen, und richtig zielen
- Golfregeln richtig Anwenden, Etikette, Verhalten am Golfplatz, Platzpflege
- Koordination & Kondition (golfspezifisch und allgemein)

| Tag/Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Teilnehmer |
|----------|---|---|--|--|---------------------|
| 9 Uhr | Treffpunkt DR Kennenlernen Individuelle Ziele festlegen Leistungsstand Ermitteln Technikvormittag: Putten Aufgabentraining | Treffpunkt DR Wettkampf-Vorbereitung Platzmanagement Verschiedene Spielformen | Treffpunkt DR Stroke-Play über ca. 3 Löcher Training kurzes Spiel Schwere Lagen | Treffpunkt DR Wettkampf-Vorbereitung Start 10 Uhr 18 Loch Vorgabewirksam | |
| 12-13 | Mittagessen | Nach 9 Loch Half-Way-Sandwich | Mittagessen | 14:30 – 15:30 Uhr | |
| 13-17 | Techniktraining «Ryder Cup» Matchplay in 2 Teams Ende 17:00 Uhr | Essen nach dem Turnier und Siegerehrung. 3-Loch Stroke Play Ende 17:00 Uhr | Wettkampf 9-Loch Vorgabewirksam Ende: 17:00 Uhr | ca. 15:30 Uhr Siegerehrung im Golfhuus Eltern sind herzlich eingeladen Verabschiedung | |
| | 6 | 6 | 6 | 5 | Total: 23 Lektionen |

Änderungen & Anpassungen vorbehalten.