



Trelleborg Golfklub Slagelse

**FOREDRAG MED ALLAN
I BEVÆGELSESMØNSTRE**

24 oktober KL. 18.30

**VIL DU OGSÅ SPILLE BEDRE - OPNÅ MERE
STABILTET - OG IKKE MINDST MED FÆRRE, ELLER
INGEN SMERTER, så er er dette foredrag relevant for
dig !!**

*Her vil jeg fortælle om de bevægelsesfilosofier jeg
benytter i min undervisning.*

*Jeg har en del viden og erfaring omkring de Biomekaniske
fordele, der er ved du bevæger dig rigtigt.*

*Denne viden og erfaring, er de senere år, kommet mange
af mine elever til gode, hvilket har givet dem et sjovere
golfliv, og med ingen eller færre smerter.*

*Flere af mine elever her i klubben, har oplevet den samme
udvikling, hvilket de har beskevet i en tekst, som du kan
læse på den følgende side.*

*Foredraget er på 1.sal. Op ad trappen og til venstre.
Malsk er lukket, men 2Go baren er åben.*

*Jeg vil også i mit foredrag, komme ind på både smidighed
og styrketræning.*

**Tilmelding sker ved at skrive i kommentar feltet.
Det er gratis at deltage.**

Jeg glæder mig til at se dig/jer til mit foredrag .

Testimonials fra 2 medlemmer, som gennem sæsonen har benyttet individuel undervisning hos Pro 'en...

Hen over sommeren, har jeg fået hjælp af Allan til at forbedre mit golfsving.

Det blev gjort i små steps, så jeg har kunnet få det indarbejdet.

Allans fokus på selve bevægelsen, er meget interessant, og har gjort en del for min tekniske og slagmæssige udvikling.

Træningen har basalt ændret min vægtfordeling, balance og sving, samtidigt med jeg belaster min ryg og lænd langt mindre.

Resultatet er langt bedre slag og mere længde.

Mvh

Charlotte Guldmann

152-3466

Der var engang en nyslået pensionist, der mente, at han nu havde tid til at spille golf, som han længe havde haft lyst til at prøve.

Som tænkt så gjort, et gavekort fra børnene, fik ham i gang.

De to trænere Brian og Stig fik mig rigtig godt i gang, med at lære det grundlæggende i dette lille spil, som jo straks viste sig at være meget, meget sværere, end jeg havde forventet.

Men det var rigtig godt, og handikappet faldt fra 54 til 34. Brian fik fittet et golfsæt driver, jern 5-9, pitch, sandjern og en fairwaykølle.

Og nu kommer vi til sagens kerne. Jeg blev rigtig glad for at spille golf, men træningstimerne med proff-trænerne lå jo først på sæsonen, så efterhånden som tiden gik, var der nogle detaljer i teknikken, der forsvandt.

Da Allan Kristensen 1 år blev træner her i klubben, fik jeg igen et gavekort af mine børn. Denne gang gemte jeg et par lektioner til sidst på sæsonen, for så havde jeg jo i løbet af sæsonen fundet ud af, hvor de største problemer lå. Jeg var blevet rigtig glad for min fairwaykølle...når jeg ellers kunne ramme bolden rigtig med den !!!

Så på de sidste lektioner, fik jeg Allan til at fokusere på mig og min fairwaykølle. Og det gav pote. Som de første to trænere havde sagt: "Gå hen til bolden, Søren, det er dig der skal slå til den".

Det gentog Allan, og så lærte han mig én ting til, som virkelig har forbedret mit spil. Det handler om hoften og overkroppen. Udover at være i den rigtige afstand fra bolden, er det vigtigt at selve tilbagesvinget starter i hoften og straks følges af resten af overkroppen, hovedet holdes stille og blikket er på bolden indtil den rammes af køllen.

Så enkelt er det. !! I løbet af den sidste lektion, hvor jeg ikke lavede andet end kølleslag, var der kun ganske få, jeg ramte ved siden af. Langt de fleste gik lige ud, og på den maximale længde, jeg er i stand til at slå.

Med venlig hilsen

Søren Daugaard Pedersen

152-2293