

SuperSpeed Training

Bitte wärmen Sie vor dem Training mit den SuperSpeed Golf Sticks adäquat auf.

Wenn Sie zu irgendeiner Zeit Schmerzen bekommen oder sich unwohl fühlen sollten, hören Sie unverzüglich mit dem Training auf.

Schwingen Sie die SuperSpeed Sticks immer nur in einer sicheren Umgebung, niemals in Richtung von Menschen oder Gegenständen.

Vermeiden Sie Bodenkontakt!

Bitte keine Golfbälle oder andere Gegenstände schlagen.

Alle Schwünge werden mit maximaler Geschwindigkeit ausgeführt.

Ablauf:

1. Knieende Schwünge

3 Schwünge mittel rechtshändig

3 Schwünge schwer rechtshändig

3 Schwünge leicht rechtshändig

3 Schwünge mittel linkshändig

3 Schwünge schwer linkshändig

3 Schwünge leicht linkshändig

2. Stehende Schwünge

Ablauf siehe oben

3. Schwünge mit Schritt zum Ball/Anlauf

Ablauf siehe oben

Auf der Seite von SuperSpeedgolf finden Sie noch weitere Varianten für Fortgeschrittene Schnellschwinger.

<https://www.superspeedgolf.de/>