

Caius Haustrupin talviharjoitteluryhmät

Tervetuloa mukaan harjoittelemaan seuran järjestämille ohjatuille talviharjoitteluvuoroille alkaen keskiviikkona lokakuun 30 pvä, viikolla 44. Valittavanasi on neljä eri ryhmää aina keskiviikkoisin. Harjoitukset toteutetaan 6 hengen pienryhmissä aina tunnin kerrallaan. Minimi osallistujamäärä on 5 hlö. Ohjaajana toimii Caius Haustrup.

Harjoituskertoja sisätiloissa yhteensä 18, keskiviikkoisin viikkoina 44-51, 2-10 ja kentän auettua (huhtikuu-25) ulkotiloissa 2 kertaa á 1h. Koko kauden hinta **425€**.

Valittavana on seuraavat ryhmät:

- Keskiviikko klo 17-18 Yeisryhmä
- Keskiviikko klo 18-19 Yleisryhmä
- Keskiviikko klo 19-20 Yleisryhmä
- Keskiviikko klo 20-21 Yleisryhmä

Talviharjoittelun tavoitteena on luoda kullekin osallistujalle selkeä yksilöllinen mielikuva siitä miten omaa peliä voisi parhaalla- ja mahdollisimman tarkoituksenmukaisella tavalla kehittää parempaan suuntaan. Tavoitteiden asettaminen ja tarpeet ovat lähtökohtaisesti yksilöllisiä, joten myös tarkastelu pyrkii olemaan mahdollisimman yksilöllistä. Selkeä painotus tarkastelussa on eri lyöntien teknisessä kehittämisessä sekä mielen vahvasta vaikutuksesta lopputulokseen.

Etenemme tarkastelussamme johdonmukaisesti perusasioiden kautta tarkempiin yksityiskohtiin pilkkoen liikeratoja pienempiin palasiin. Lopputuloksena harjoittelusta jokaiselle muodostuu hallittavampi tapa tuottaa liikerataa, joka taas johtaa parempaan hallinnan tunteeseen sekä pienempään vaihteluun kentällä.

Hyödynnämme harjoittelun yhteydessä kehittymisen seuraamiseen/mittaamiseen mm. Garmin tutkaa sekä videointia. Golfkauden alkaessa haluamme myös varmistaa, että opittu taito siirtyisi mahdollisimman luontevasti ulkoympäristöön tuomalla kaksi viimeistä harjoitusta ulkotiloihin.

Tervetuloa mukaan harjoittelemaan!

Lisätiedot: Caius Hastrup 040 5322 502

Imoittautumiset: caius.hastrup@aurinkogolf.fi