

A wide-angle photograph of a large, modern golf training facility at night. The facility is illuminated by numerous bright spotlights, creating a starburst effect. The foreground is a well-maintained green grass field. In the background, a long, covered structure houses various pieces of golf equipment and displays. The Trackman logo is visible on several banners and signs throughout the facility.

# TRAINIEREN MIT TRACKMAN RANGE

TRACKMAN

---

# **COURSE MANAGEMENT**

---

**KONTROLLE**

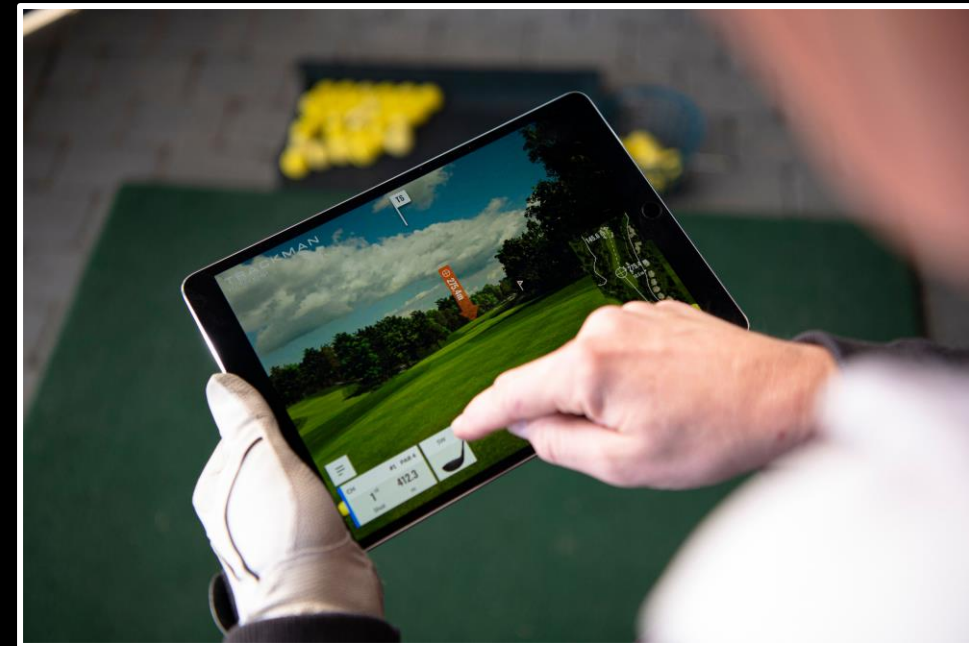
**GAME IMPROVEMENT**

# KATEGORIE: COURSE MANAGEMENT

**Funktion:** Trainieren auf dem Platz

## #1 Finde deine Lieblingsdistanz

Wähle im "On Course Practice"-Modus ein Loch deiner Wahl. Idealerweise mit einem Bunker oder einem Wasserhindernis vor dem Grün. Beginne mit einer Entfernung von 50-70m zum Grün und bewege dich in 10m-Schritten immer weiter weg, bis du eine Entfernung von 120m erreichst. Mache 5-10 Schläge pro Entfernung und notiere die Anzahl deiner Grüntreffer. Vergleiche am Ende die Anzahl der Grüntreffer bei den verschiedenen Entfernungen, um herauszufinden, bei welcher Entfernung du die meisten Treffer hast. Dies ist die Entfernung, auf die du in Zukunft deine Schläge ablegen solltest, um deine Green-in-Regulation-Statistik zu verbessern.

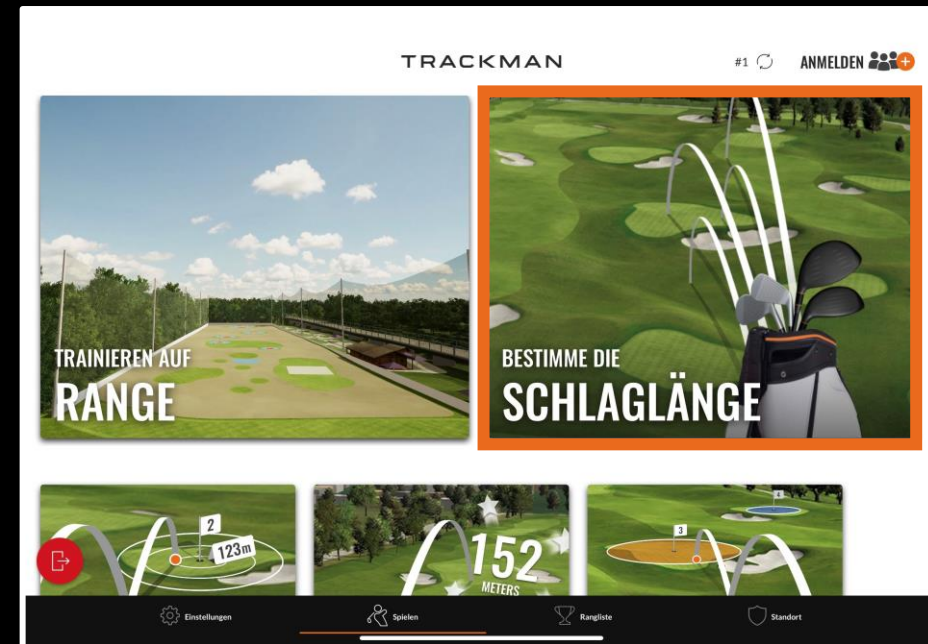


# KATEGORIE: COURSE MANAGEMENT

**Funktion:** Bestimme die Schlaglänge

## #2 Kenne deine Längen

Die ist die perfekte Übung, um die exakte Länge deiner einzelnen Schläger zu kennen. Wähle hierzu die Funktion „Bestimme die Schlaglänge“ und gehe die einzelnen Schläger deines individuellen Bags durch. Dies musst du zuvor innerhalb der TrackMan Golf App in deinem Profil angelegt haben. Wenn du zukünftig auf dem Platz unsicher bist, welchen Schläger du nehmen solltest, wird dir diese Übung helfen die richtige Entscheidung zu treffen.

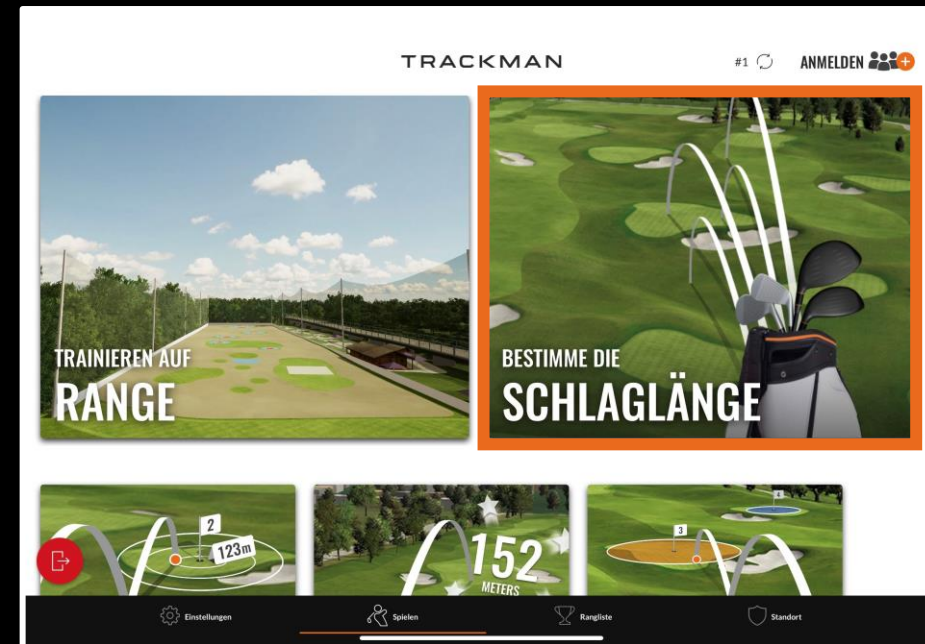


# KATEGORIE: COURSE MANAGEMENT

**Funktion: Trainieren auf dem Platz**

## #3 Situationsprofi

Nimm dir kurz Zeit und überlege, welche Situationen auf einer Golfrunde dir in der Regel Kopfzerbrechen bereiten. Dies können beispielsweise lange Schläge ins Grün sein. Dies können aber auch Schläge ins Grün über ein Wasserhindernis sein. Hast du Probleme einen Fade oder einen Draw von der Teebox zu spielen? All dies sind alltägliche Situationen mit denen wir auf einer Golfrunde konfrontiert werden. Nutze nun die „Trainieren auf dem Platz“-Funktion und stelle die verschiedenen Situationen auf einem der zahlreichen zur Auswahl stehenden Plätze nach. Hierfür suchst du dir das Loch und die Ballposition aus, die deiner „Problemsituation“ am ähnlichsten ist und übst diesen Schlag immer und immer wieder.



**COURSE MANAGEMENT**

---

**KONTROLLE**

---

**GAME IMPROVEMENT**

# KATEGORIE: KONTROLLE

**Funktion:** Trainieren auf der Range

## #4 Der 15 Shot Drill

Schlage im Wechsel jeweils 5 Draws, 5 Fades und 5 gerade Schläge. Überprüfe mit Hilfe von TrackMan Range, ob es sich auch wirklich um die gewünscht Kurve handelt. Bekomme ein Gefühl dafür, welche Kurve dir am besten liegt und welche Kurve du am besten unter Kontrolle hast. Mache die gleiche Übung einmal mit einem Eisen und einmal mit dem Driver. Die Ergebnisse können durchaus unterschiedlich sein.



# KATEGORIE: KONTROLLE

**Funktion:** Trainieren auf der Range

## #5 Flower Power

Beginne mit der maximalen Fade/Draw-Kurve und verringere sie mit jedem Schlag ein wenig, bis du eine gerade Flugbahn erreichst. Wie viele verschiedene Kurven kannst du spielen? Führe diese Übung einmal mit deinem Driver und einmal mit einem Eisen durch.





# KATEGORIE: KONTROLLE

**Funktion:** Trainieren auf der Range

## #6 How low can you go?

Auf einer Runde Golf kommt man immer wieder in Situationen in denen man den Ball hoch über ein Hindernis wie einen Baum schlagen muss. Man kommt aber auch in Situationen, in denen man den Ball besonders Flach halten muss. Setze dir für die folgende Übung eine Minstdistanz an Fluglänge (z.B. 80m) und versuche den Ball mit einem Eisen deiner Wahl so niedrig wie möglich zu schlagen. Im Idealfall gelingt dir hierbei der sogenannte „Stinger“.



# KATEGORIE: KONTROLLE

**Funktion:** Trainieren auf der Range

## #7 How high can you go?

Auf einer Runde Golf kommt man immer wieder in Situationen in denen man den Ball hoch über ein Hindernis, wie einen Baum schlagen muss. Setze dir für die folgende Übung eine Mindestdistanz an Fluglänge (z.B. 80m) und versuche den Ball mit einem Eisen deiner Wahl so hoch wie möglich zu schlagen.

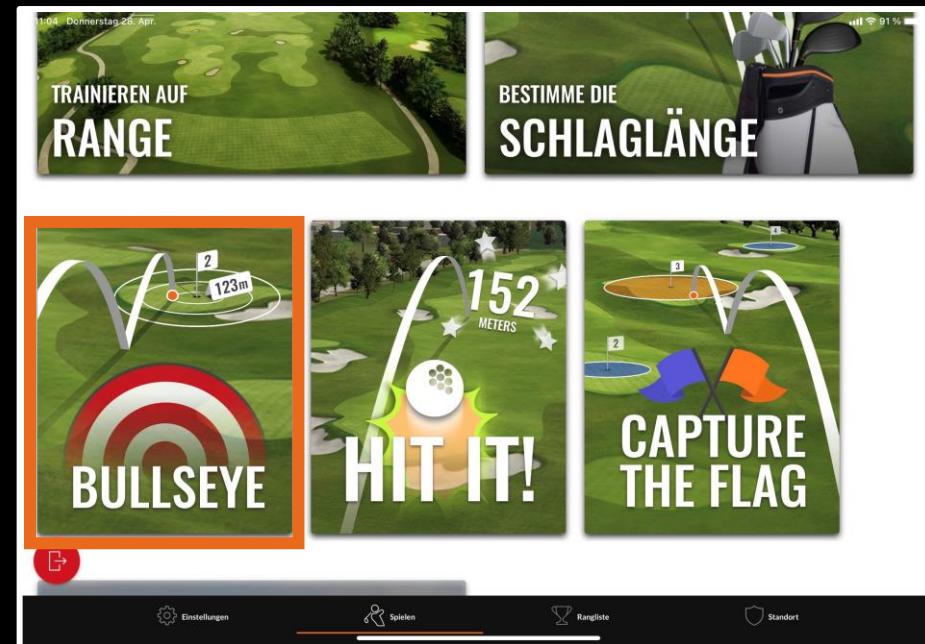


## Funktion: Bullseye

### #8 Verbessere deine Genauigkeit

Nicht immer geht es nur um Länge. Wer sein Golfspiel nachhaltig verbessern möchte, sollte einen großen Fokus auf seine Genauigkeit legen. Folgende Übung: Schließe die Bullseye-Challenge alleine oder mit einem Freund ab. Konzentriere dich nur auf die Genauigkeit und vergiss für eine Sekunde deine Technik. Manchmal geht es nur um das Gefühl.

Wiederhole diese Übung immer und immer wieder!



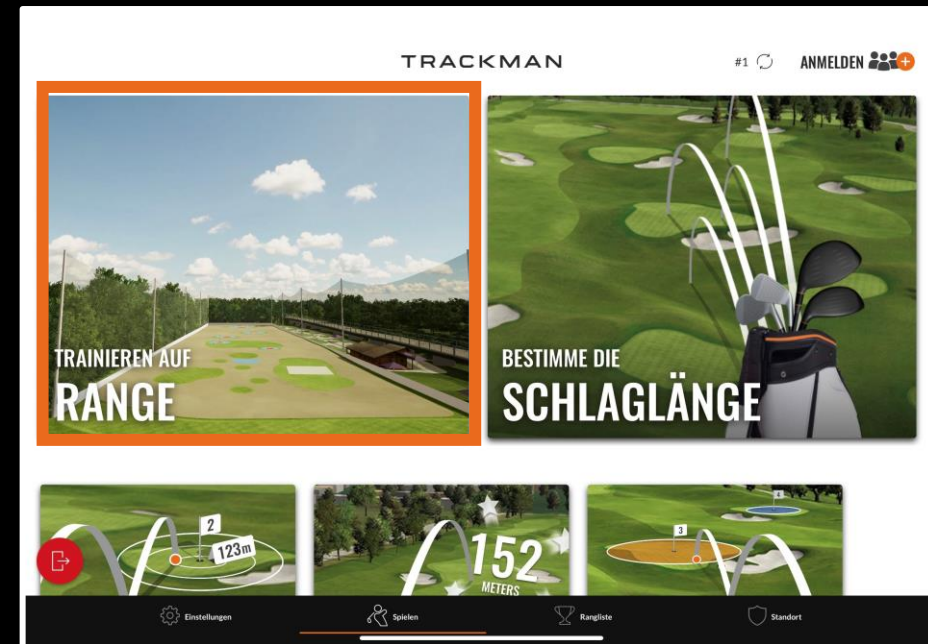
# KATEGORIE: KONTROLLE

## Funktion: Trainieren auf der Range

### #9 Eisenflüsterer

Schnapp dir ein Eisen deiner Wahl, und arbeite dich in 10m Schritten herunter bis du das Eisen auf die Hälfte der „Normaldistanz“ spielst.

Beispiel Eisen 7: Du schlägst dein Eisen 7 normalerweise 140m carry. Starte zunächst mit drei Schlägen auf 140m. Anschließend drei Schläge auf 130m, dann drei Schläge auf 120m usw. bis du bei drei Schlägen auf 70m Distanz angekommen bist. Diese Übung hilft dir dabei, ein besonderes Gefühl für deine Eisen aufzubauen.

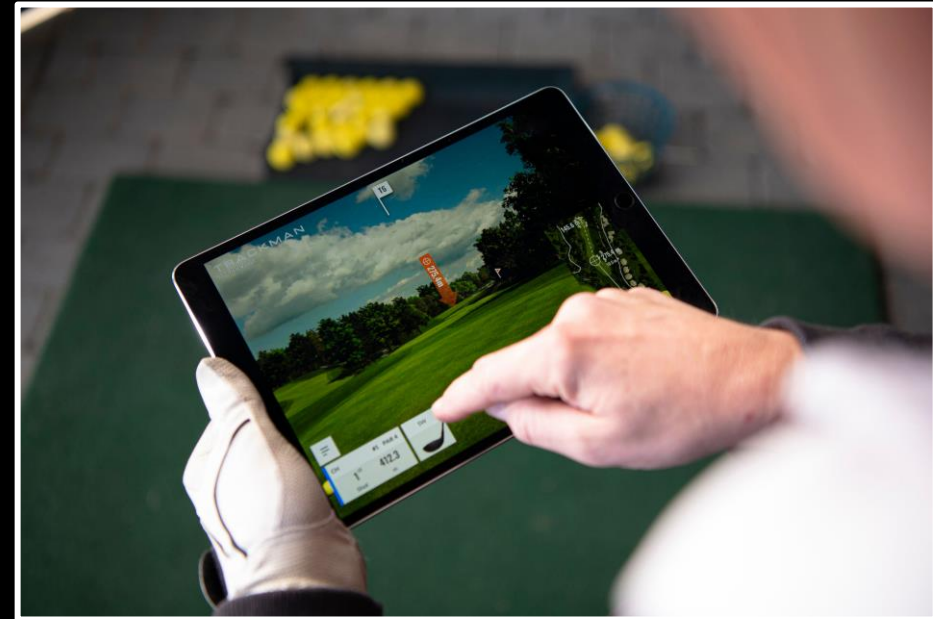


# KATEGORIE: KONTROLLE

## Funktion: Einen Platz spielen

### #10 Kontrolle auf dem Platz

Spiele einen Platz deiner Wahl in Virtual Golf und nutze immer einen Schläger weniger, als du es normalerweise machen würdest, um die Schlägerkopfgeschwindigkeit zu verringern und Rhythmus und Kontrolle aufzubauen. Beispiel: Du hast einen 140m Schlag und würdest normalerweise ein Eisen 7 schlagen. Stattdessen schlägst du bei dieser Übung ein kontrolliertes Eisen 6.

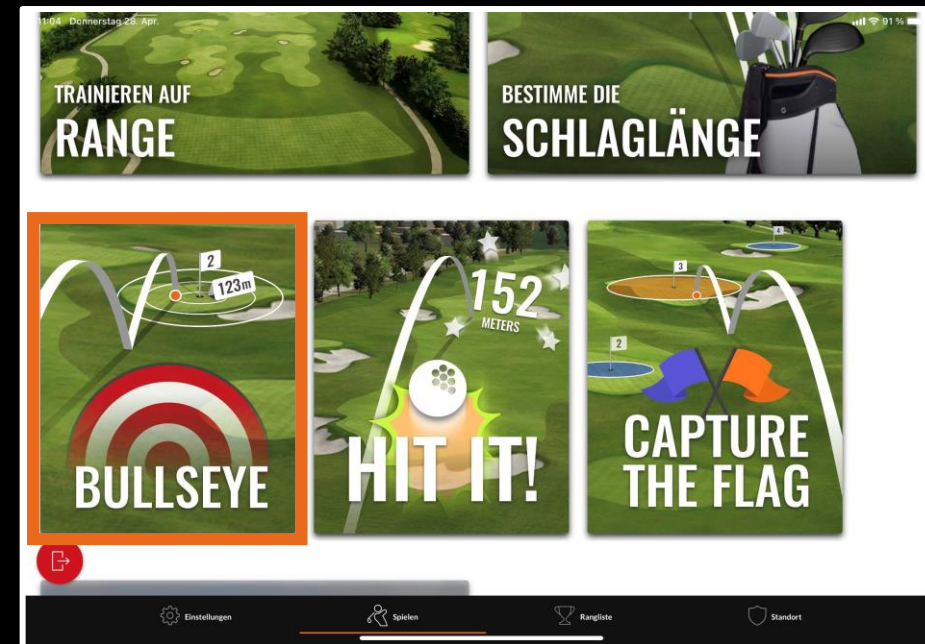


# KATEGORIE: KONTROLLE

## Funktion: Bullseye

### #11 Schlägerwechsel

Wähle ein Ziel, das du mit deinem Eisen 9 erreichen kannst. Versuche, die gleiche Distanz anschließend mit Eisen 8, 7, 6, 5,... zu spielen.

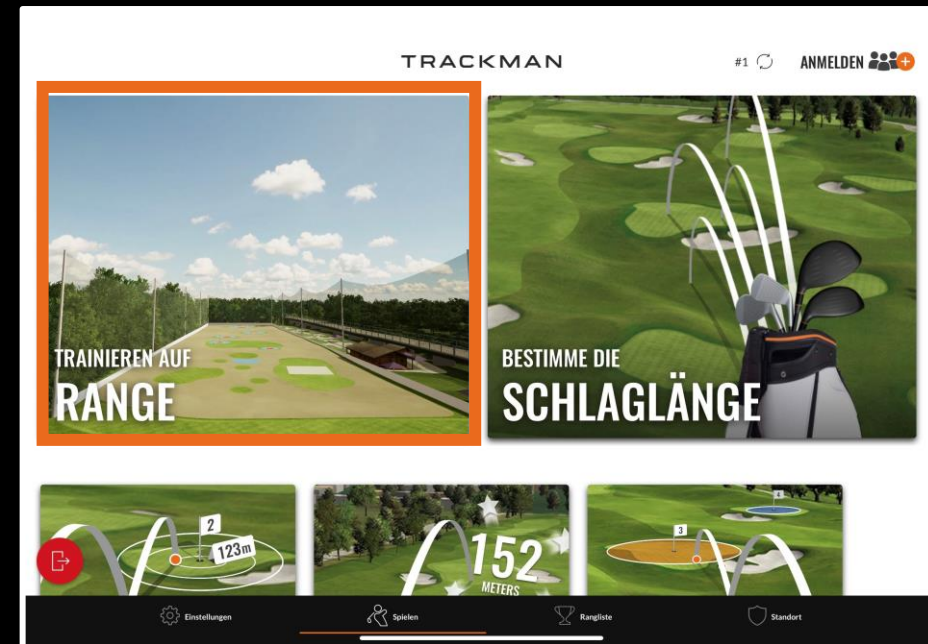


# KATEGORIE: KONTROLLE

## Funktion: Trainieren auf der Range

### #125% Test

Gehe durch verschiedene Entfernungsziele und versuche deinen Schlag innerhalb von 5% der jeweiligen Entfernung vom Ziel zu platzieren (150m Schlag - innerhalb von 7,5m). Mache jeweils 10 Schläge und notiere deine erfolgreichen Versuche. Beobachte deinen Fortschritt über die Zeit um zu sehen, an welchen Distanzen du arbeiten musst.



**COURSE MANAGEMENT**

**KONTROLLE**

---

**GAME IMPROVEMENT**

---

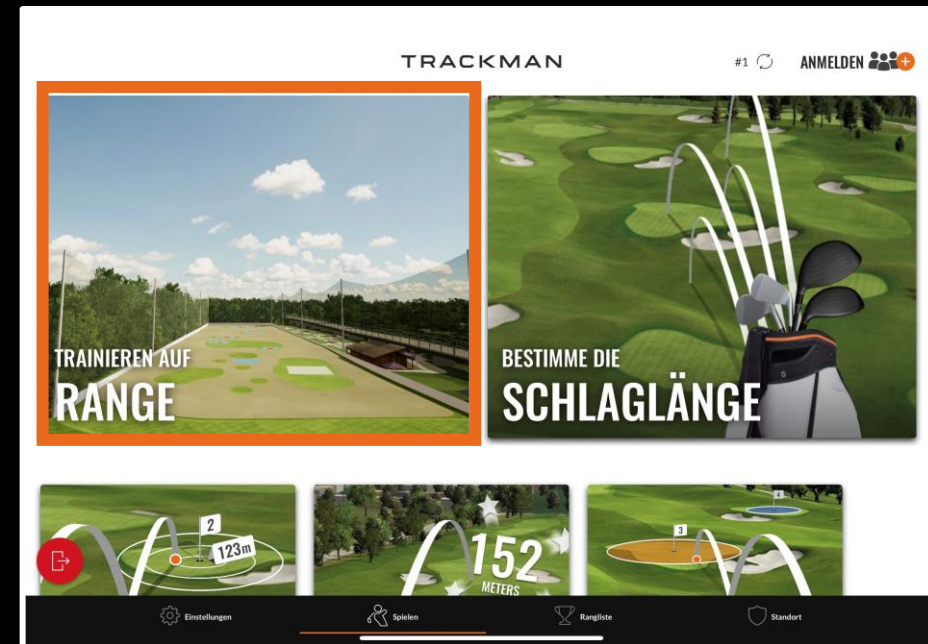


# KATEGORIE: GAME IMPROVEMENT

**Funktion:** Trainieren auf der Range

## #13 Trainiere deine Fähigkeiten

Hast du in deiner letzten Unterrichtsstunde mit deinem Trainer einen neuen Griff, eine neue Haltung, eine neue Flugbahn oder Ähnliches gelernt? Das Ziel ist es, den Ball so nah wie möglich an das Ziel zu schlagen. Nutze deine neuen Fähigkeiten und beobachte, ob dein Ball in der vorgesehenen Linie startet, die vorgesehene Flugkurve hat und im vorgesehenen Ziel landet.

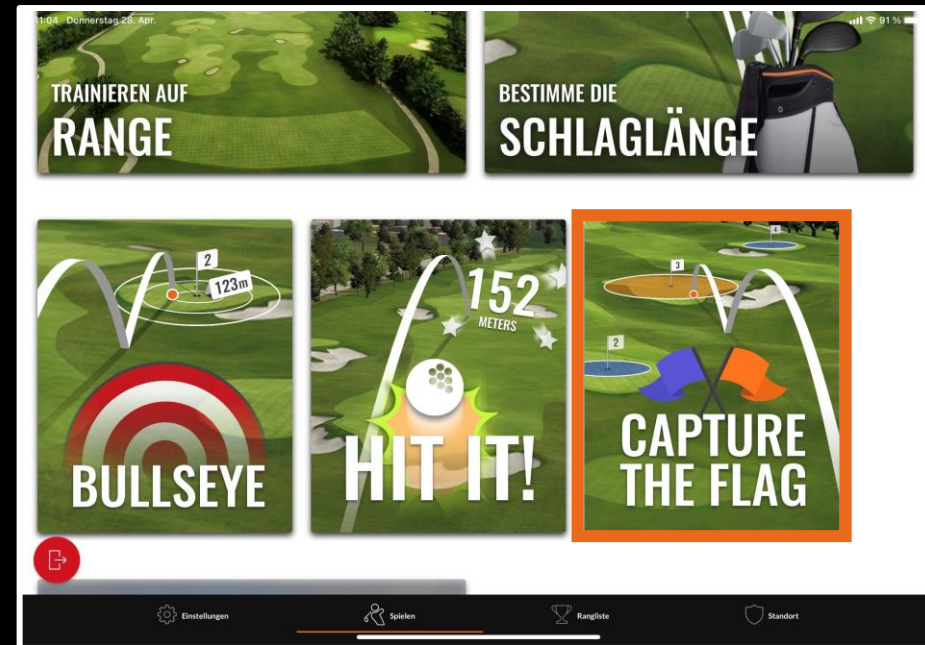


# KATEGORIE: GAME IMPROVEMENT

Funktion: Capture the Flag

## #14 Spielen mit Druck

Lerne, unter Druck gegen Gegner zu spielen - sieh dir an, wie du mit dem Druck des letzten Schlags umgehst, besonders wenn eine Wette im Spiel ist (es muss nicht unbedingt Geld sein, besser ist es, um peinliche Aufgaben zu wetten ;) ). Capture the Flag ist hierfür die perfekte Übung.



# KATEGORIE: GAME IMPROVEMENT

## Funktion: HIT IT!

### #15 Mehr Länge!

Unser Spiel HIT IT! Ist die perfekte Funktion, um regelmäßig an deiner Drive-Länge zu arbeiten und diese zu überprüfen. Versuche verschiedene Dinge wie die Änderung des Griffs (stark, neutral, schwach), größere Ausholbewegungen, etc. aus, um den Effekt auf deine Drives zu sehen. Schau auch auf den Unterschied wenn du einmal 110% und einmal 90% gibst. Je regelmäßiger du mit Hilfe von HIT IT! Trainierst, desto besser werden deine Drives!



# FAQ'S

## FÜR GOLFER



### Warum sollte ich die TrackMan Golf App herunterladen?

Ohne die TrackMan Golf App kannst du nicht an Ranglistenwettbewerben teilnehmen oder deinen Fortschritt nach jeder Session einsehen.



### Wie wird Ihre Zielrichtung in Virtual Golf ausgewählt?

TrackMan Range wählt automatisch das am weitesten entfernte Ziel auf der Range aus. Wenn du ein besseres Ziel für deine Bay auswählen möchtest, wähle dieses in deiner Sitzung aus.



### Wie genau ist es wirklich? Wie funktioniert es?

Die dem Spieler zugewandten Radare sehen, von wo aus der Ball geschlagen wird. Die Radare hinter dem Spieler sehen den Ballflug. Es wird exakt das gemessen, was der Golfball tatsächlich macht.



### Woher weiß ich, welche Punkte für jeden Ring bei BULLSEYE vergeben werden?

Drücke die Regeltaste, um die Aufschlüsselung der Punkte für jeden Ring auf jedem Ziel zu sehen.



### Kann ich meine Entfernung in Metern und nicht in Yards anzeigen lassen?

Ja, auf dem Startbildschirm in der unteren rechten Ecke kannst du die Regionsauswahl öffnen und auswählen, in welchen Maßstäben deine Entfernungen angezeigt werden sollen.