

GIR Royal – der Aperitif vor dem Spiel und einer Siegerehrung

Die Greens regulär und präzise anspielen. Einfach gesund golfen wie Professionals.

Einfach

Short Golf „GIR Royal“ wird auf einer Kunstrasen Golfinsel über Hindernisse auf ein Puttinggreen gespielt. Die Schlagdistanzen sind 10, maximal 15 Meter. Die Golf Insel entspricht einem Par 3 eines Kurzplatzes. Gespielt wird auf einer Bahn über fünf Runden. Gewertet wird nach GIR. GIR beschreibt die Anzahl der "Greens In Regulation" den Anteil an Schlägen, mit dem ein Golfer das Grün trifft, wenn er es regulär treffen sollte. Bei einem Par 3 also mit dem ersten Schlag. Gespielt wird jede Runde mit 18 Bällen, die Spielzeit für eine Runde ist 12 Minuten. In jeder Runde werden nur die abgeschlagenen Bälle gewertet, die auf dem markierten Putting Kreis zum Liegen kommen. Neugolfer schlagen mit dem Step Wedge ab und spielen mit Callaway Schaumstoff Leichtbällen.



„GIR Royal“ - 15% - 3 von 18 Bällen



GIR Royal“ 10 m mit Hemmnis „waste area“

Gesund

Nach Dr. med. Kenneth H. Coopers Übungsprogramm kann man das einfache gesunde Golf spielen der Gruppe II zuordnen. Für 12 Minuten Spiel auf einer Spielbahn können nach Tabelle II des Übungsprogramms 2 Punkte vergeben werden, für 5 Runden demnach 10 Punkte. Um einen konditionellen Trainingseffekt zu erzeugen müsste der Spieler, nach Cooper, in der Woche mindestens 30 Punkte erreichen und 3 mal „GIR Royal“ spielen. Das sind 3 Stunden, allerdings mit einem sensationellen Nebeneffekt, einem intensiven Trainieren des kurzen Spiels.

Golfen

Es sind die Schläge auf das Grün, die das Fundament eines soliden guten Spiels sind. Selbst wenn Sie statistisch gesehen allein durch das kurze Spiel keine Riesensprünge nach vorne machen, können Sie bei einem schlechten Kurzspiel viel verlieren. Die Statistik sagt auch aus, dass Sie nur durch das kurze Spiel Sprünge nach vorne machen können, wenn Sie ihr langes Spiel nicht mehr verbessern. Einfach gewinnen, GIR Royal macht es möglich!

Anmerkung: 18 Bälle stehen für 18 Annäherungen zu 18 Greens
12 Minuten stehen für die durchschnittliche Spielzeit einer klassischen Spielbahn

aufgestellt 25.7.2020 /Be