

# Kaae Brund Golf Kursusplan 2014



# ”GÅ TIL GOLF”

8 ugers kursusforløb for 4 personer. 1 times varighed hver uge. Planlæg så det passer i kalenderen. Kr. 1.300,- pp. for hele forløbet. Nedenfor program og datoer for opstart.

- ▶ **Uge 1: Opstilling, greb og vigtigheden heraf. Hvordan bevæger kroppen sig mest optimalt. Kroppens forskellige planer/vinkler.**
  - ▶ **Uge 2: Video optagelse og analyse af svinget sendes til dig på mail. Vi bruger TrackMan til analysen. Dette redskab giver os de absolut mest præcise data fra svinget.**
  - ▶ **Uge 3: Chipping og pitching. Bliv effektiv i det korte.**
  - ▶ **Uge 4: Driving. Få forståelse for hvorledes man opnår mest mulig fart med driveren.**
  - ▶ **Uge 5: Bunkerslag og høje indspil (flopslag).**
  - ▶ **Uge 6: Videre arbejde med TrackMan data. Vi arbejder videre med analysen fra uge 2.**
  - ▶ **Uge 7: Putting. Fokus på opstilling, greb og selve bevægelsen. Forskellige putteøvelser.**
  - ▶ **Uge 8: Afsluttende video optagelse med analyse på det fulde slag.**
- 
- ▶ **Opstarts datoer med Michael Kaae Brund:**
  - ▶ **Tirsdag den 1 april kl. 13:00 Hold 1 + 7 efterfølgende tirsdage.**
  - ▶ **Fredag den 30 maj kl. 17:00 Hold 3 + 7 efterfølgende fredage.**
  - ▶ **Torsdag den 7 august kl. 14:00 Hold 6 + 7 efterf. torsdage.**
  - ▶ **Opstarts datoer med Nicolai Holmer:**
  - ▶ **Fredag den 4 april kl. 17:00 Hold 2 + 7 efterfølgende fredage.**
  - ▶ **Onsdag den 28 maj kl. 13:00 Hold 4 + 7 efterfølgende onsdage.**
  - ▶ **Fredag den 1 august kl. 16:00 Hold 5 + 7 efterf. fredage.**

# Tema Kurser

Kurser af 2 timers varighed for 4 personer. Kr. 400,- pp.  
Nedenfor program og datoer for opstart.

## ▶ DRIVER KURSER:

- ▶ TrackMan bliver brugt til at måle alle data i mødet mellem kølle og bold.
- ▶ Fart, spin, hastighed, angrebsvinkel, svingretning og køllehoved position. Dette redskab gør os i stand til at forbedre teknikken, og hele tiden forholde os til at ændringerne er videnskabelige holdbare.
- ▶ Få helt styr på den mest effektive opstilling og bevægelse.



## ▶ Datoer med Michael Kaae Brund:

- ▶ **Onsdag den 2 april kl. 13:00.**      **Tirsdag den 22 april kl. 16:00.**
- ▶ **Lørdag den 5 juli kl. 13:00.**      **Fredag den 29 august kl. 16:00.**

## ▶ Datoer med Nicolai Holmer:

- ▶ **Onsdag den 2 april kl. 16:00.**      **Torsdag den 24 april kl. 16:00.**
- ▶ **Onsdag den 21 maj kl. 13:00.**      **Fredag den 27 juni kl. 15:00.**
- ▶ **Tirsdag den 5 august kl. 14:00.**      **Lørdag den 23 august kl. 9:00**

# Tema Kurser

Kurser af 2 timers varighed for 4 personer. Kr. 400,- pp.  
Nedenfor program og datoer for opstart.

## ▶ PITCHING OG CHIPPING KURSUS:

- ▶ Lær at pitche effektivt.
- ▶ Kontroller din udgangsvinkel, således du selv bestemmer om bolden skal forlade køllehovedet lavt eller højt.
- ▶ Pitching til forskellige længder.
- ▶ Spar slag på banen og få en chippingopstilling og en bevægelse, der gør dig mere tryk i denne disciplin.
- ▶ Kort og godt, bliv skarp omkring greens.



## ▶ Datoer med Michael Kaae Brund:

- ▶ Fredag den 11 april kl. 10:00.      **Onsdag den 23 april kl. 10:00.**
- ▶ Lørdag den 31 maj kl. 9:00.

## ▶ Datoer med Nicolai Holmer:

- ▶ Fredag den 4 april kl. 13:00.      **Torsdag den 15 maj kl. 15:00.**
- ▶ **Lørdag den 7 juni kl. 13:00.**      Onsdag den 6 august kl. 18:00.
- ▶ Onsdag den 3 sept. kl. 16:00.      **Lørdag den 6 sept. kl. 13:00.**

# Tema Kurser

Kurser af 2 timers varighed for 4 personer. Kr. 400,- pp.  
Nedenfor program og datoer for opstart.

- ▶ **BUNKER OG HØJE INDSPIL KURSUS:**
- ▶ **Få en effektiv opstilling til at udføre bunkerslaget stabilt.**
- ▶ **Slå bolden tæt på flaget, og ikke kun ud af bunkeren.**
- ▶ **Lær at styre længden på bunkerslaget.**
- ▶ **Forskellige lies, og hvordan man håndterer disse situationer.**
- ▶ **Få teknikken til at slå høje bløde indspil.**
- ▶ **Flopslag over bunker og anden forhindring.**



- ▶ **Datoer med Michael Kaae Brund:**
- ▶ **Fredag den 4 april kl. 10:00.      Torsdag den 1 maj kl. 16:00.**
- ▶ **Torsdag den 17 juli kl. 13:00.**
  
- ▶ **Datoer med Nicolai Holmer:**
- ▶ **Onsdag den 9 april kl. 16:00.      Lørdag den 3 maj kl. 10:00.**
- ▶ **Onsdag den 21 maj kl. 18:00.      Lørdag den 5 juli kl. 9:00.**
- ▶ **Fredag den 8 august kl. 13:00.      Fredag den 29 august kl. 14:00.**

# Tema Kurser

Kurser af 2 timers varighed for 4 personer. Kr. 400,- pp.  
Nedenfor program og datoer for opstart.

## ▶ PUTTING KURSUS:

- ▶ Gør puttingen til din stærke side.
- ▶ Få en effektiv opstilling og bevægelse.
- ▶ Gør dig i stand til bedre at slå bolden på linjen hver gang.
- ▶ Green læsning.
- ▶ Lange og korts putts.
- ▶ Diverse putteøvelser.



## ▶ Datoer med Michael Kaae Brund:

- ▶ Torsdag den 10 april kl. 10:00.      **Fredag den 9 maj kl. 13:00.**
- ▶ Tirsdag den 19 august kl. 13:00.

## ▶ Datoer med Nicolai Holmer:

- ▶ **Fredag den 11 april kl. 15:00.**      Fredag den 25 april kl. 10:00.
- ▶ Onsdag den 7 maj kl. 18:00.      **Tirsdag den 3 juni kl. 13:00.**
- ▶ **Onsdag den 6 august kl. 13:00.**      Lørdag den 16 august kl. 13:00.

# Intensivt dagskursus

Kursus fra Kl. 9:00 – 17:00 for 6 personer, hvor vi bevæger os igennem flere facetter af spillet. Kr. 1.390,- pp. inklusiv frokost og en vand, øl eller et glas vin.  
Nedenfor program og datoer for opstart.

## ▶ PROGRAM FOR DAGEN:

- ▶ Opvarmning.
- ▶ Pitching og teknikken hertil.
- ▶ Jernslag generelt og teknikken hertil.
- ▶ TrackMan opmåling med en forklaring til de figurerede data.
- ▶ Trackman rapport.
- ▶ Frokost.
- ▶ Chipping.
- ▶ Putting.
- ▶ Bunkerspillet.
- ▶ Hybrid, woods og driver.
- ▶ Video optagelse med analyse eftersendes på mail.



## ▶ Datoer med Michael Kaae Brund:

- ▶ **Fredag den 16 maj kl. 9:00.**      Torsdag den 3 juli kl. 9:00.

## ▶ Datoer med Nicolai Holmer:

- ▶ **Fredag den 30 maj kl. 9:00.**      Tirsdag den 8 juli kl. 9:00

# Course Management Kursus

Kursus for 4 personer. 18 hullers spil på banen. Kr. 990,- pp.  
Nedenfor program og datoer for arrangementet.

## ▶ PROGRAM FOR RUNDEN:

- ▶ Forbooket tid i Golfbox
- ▶ Video optagelse på runden.
- ▶ Course Management på banen, altså en forståelse for hvordan man bedst spiller banen ud fra ens niveau.
- ▶ Svinginstruktion på banen.
- ▶ Opstilling og sigte effektivisering.
- ▶ Analyse sendes efterfølgende på mail med forskellige optagelser fra udfordrende situationer på banen.



- ▶ Datoer med Michael Kaae Brund:
- ▶ **Fredag den 23 maj kl. 13:00 – 18:00.**
- ▶ **Torsdag den 12 juni kl. 13:00 – 18:00.**
  
- ▶ Datoer med Nicolai Holmer:
- ▶ **Fredag den 20 juni kl. 13:00 – 18:00.**
- ▶ **Torsdag den 31 juli kl. 13:00 – 18:00.**



# 3 dags intensivt kursus

Kursus fra kl. 9:00 – 17:00 for 8 personer. Kr. 2.290,- pp. inklusiv frokost og en vand, øl eller glas vin.

Nedenfor programmet og datoer for dette 3 dags kursus.

- ▶ **INTENSIVT 3 DAGS KURSUS MED ALT:**
- ▶ Video optagelse med analyse af svinget.
- ▶ TrackMan opmåling for data til bedring af svingteknik.
- ▶ Tilsendt analyse og TrackMan rapport.
- ▶ Instruktion i alle facetter af spillet. Chipping, putting, bunker, pitching, jernslag og alle "de lange våben".
- ▶ Course Management.
- ▶ Lær at træne effektivt.
- ▶ Funktionel træningsmetoder.
- ▶ Frokost hver dag fra 12:30 – 13:30.
- ▶ 2 x 9 hullers spil på banen med video optagelse.
- ▶ Vel mødt til dette intensive kursus!



- ▶ Datoer med Michael Kaae Brund:
- ▶ **Fredag, lørdag og søndag den 6 – 8 juni kl. 9:00 – 17:00.**
- ▶ **Banebooking i kurset kl. 14:00, både den 7 og 8 juni.**
- ▶ **Fredag, lørdag og søndag den 15 – 17 august kl. 9:00 – 17:00.**
- ▶ **Banebooking i kurset kl. 14:00, både den 16 og 17 august.**