



Indoor-Golf Checkliste

Vorbereitung

- Schläger-Set vollständig und sauber (keine Erde oder Gras an den Schlagflächen)
 - 2–3 saubere, **unbeschriftete** oder **Simulator-kompatible** Bälle
 - Golfschuhe oder Sportschuhe mit gutem Grip (keine Spikes aus Metall)
 - Bequeme, flexible Kleidung (nicht zu warm – Indoor ist meist >20 °C)
 - Handtuch, Wasserflasche, evtl. Handschuh-Ersatz
-

Technische Einstellungen

- **Schläger-ID** korrekt im System auswählen (z. B. 7 Eisen, Driver etc.)
 - **Loft- und Lie-Winkel** oder **Balltyp** im Menü anpassen
 - Aufwärmen: 10–15 Minuten leichte Schwünge, um Beweglichkeit zu aktivieren
-

Training / Spiel

- Starte mit **Rangetraining** (z. B. 10–15 Schläge pro Schläger)
 - Achte auf **Launch Angle, Spin, Carry Distance, Smash-Faktor**
 - Bei konstantem Training: nur **1–2 Technikziele pro Session** (z. B. Treffmoment oder Schlagrichtung)
 - Spiele anschließend ein paar **Löcher im Kursmodus**, um realistisch zu üben
 - **Puttgeschwindigkeit** im Simulator anpassen – virtuelle Grüns unterscheiden sich
-

Nach dem Training

- Daten auswerten (Carry-Durchschnitt, Streuung, Tempo)
 - Notiere deine besten Werte (z. B. 7er Eisen Carry 140 m, Smash 1.33) → Fortschritt messbar
 - Schläger reinigen, Bälle und Zubehör verstauen
-

Sicherheits-Check

- Genug Platz hinter, neben und über dir
- Keine Personen oder Gegenstände im Schwungbereich

- Keine Schläge während Kalibrierung oder Software-Reset
-

Tipp für effektives Training

- Nutze **Zielspiele oder Challenges** (z. B. „Nearest to the Pin“, „Driving Accuracy“)
- Variiere Schläger und Schlagarten – nicht nur Driver trainieren 😊
- Wenn du regelmäßig trainierst: führe ein **Indoor-Golf-Tagebuch** (Datum, Fokus, Werte, Gefühl).