

Fern-Golf-Videoschwunganalyse

„Stilstand ist Rückschritt“ – nach diesem Motto machen wir jetzt aus der Not eine Tugend und arbeiten so gut es geht aus der Ferne an den Feinheiten Deines Golfschwunges. Egal ob es sich um einen Putt- oder Driver- Schwung dreht. Es gelten bei Schwunganalysen, wenn sie vergleichbar sein sollen und einheitlich bewertet sein sollen, folgende Video Setup Kriterien (Hard-, Software Empfehlungen findest Du weiter unten):

1. **Licht** ist ein entscheidender Faktor für gute Aufnahmen, daher bitte auf genügend Helligkeit achten. Die Kamera steht ruhig und ist optimal auf einem Stativ fixiert. (Optimal sind mindestens 2 Kameras, um denselben Schwung zu analysieren. Bekanntlich ist ein Mensch ja nicht in der Lage eine Bewegung nur ein einziges Mal exakt zu wiederholen! Daher ist jeder Schwung anders)
2. **2 Aufnahme Perspektiven**, je Perspektive soll die Aufnahme 1x in Fullspeed und 1x in Slomo (Zeitlupe) bearbeitet werden (Selber Schwung nur in den Bearbeitungs-Einstellungen unterschiedlich gespeichert). Wie das geht steht im Netz Zeitlupenvideos bearbeiten für Apple hier → <https://support.apple.com/de-de/HT207587> und möglichst ohne viel Verschnitt, also nur den Schwung ohne das ganze Aufbau Prozedere (max. 2Sek.)
3. **Kameraaufbau und Aufnahme Winkel:**
 - a. Lateraler Kamera Aufbau auch DTL-View (Down the line):
In Höhe der 9 Uhr Position und in Verlängerung des Schaftes, also parallel zur Ball-Ziel-Linie.
 - b. Frontaler Kamera Aufbau auch Frontal-View:
In Höhe des Bauchnabels und im rechten Winkel zur Ball-Ziel-Linie.
 - c. Der Abstand
Der Abstand wird so gewählt, dass der Schläger während des gesamten Schwunges zu sehen ist. Dies ist je nach Videokamera Objektiv verschieden 4-6 Meter von der Ballposition ist die Regel. Bei wenig Platz kann ein Smartphone-Foto-Aufsatz-Objektiv helfen, gerade in den Eigenen vier Wänden sehr hilfreich.

d. Premium Views:

- Rückseitiger Kamera Aufbau auch Dorsal-View
In Höhe des Übergangs von Lenden zu Brustwirbelsäule (ca. Bauchnabel) und im rechten Winkel zur Ball-Ziel-Linie.
- Position der Hände im Übergang von Rück zu Durchschwung Auf Höhe des Endes der Ausholbewegung mit Fokus auf die Handgelenke und in Verlängerung des Schaftes, also parallel zur Ball-Ziel-Linie. „Top of Backswing“

4. Weitere **Wichtige Informationen** bitte durch Text Beschreibung hinzufügen:

- Ballflug (bei Netz und Kaderathlet Level die Annahme)
- Treffmoment (Kreidestift auf Schlagfläche) https://www.amazon.de/edding-4090-Kreidemarker-Kreidestift-Fenstermarker/dp/B000SO46SA/ref=sr_1_10?__mk_de_DE=ÅMÅŽÕÑ&keywords=kreidestift+flüssig+eding&qid=1585580814&sr=8-10
- Divot- Tiefe und Richtung (bei Outdoor Möglichkeit z.B. Garten und bitte nicht aufs Parkett)
- Flughöhe (bei Outdoor Möglichkeit z.B. Garten und Feld)
- Weitere Daten wie z.B. eigener Doppler Radar (Trackman, Quad etc.) je nach Möglichkeiten.

Empfehlungen

Hardware Zusatz zur Handykamera:

1. Handy Stativ

https://www.manfrotto.com/de-de/compact-light-smart-alu-stativ-mit-kugelkopf-schwarz-mkscompactlbtbk/?gclid=EAlaIQobChMI6tbmzafC6AIVgoxRCh1Rnww4EAQYAiABEgKapfD_BwE

2. Uni Smartphone-Foto-Objektiv Schwarz

https://www.mediamarkt.de/de/product/_hama-uni-2477271.html?uympq=vpqr&rbtc=%7C%7C%7C Smartphone+%2B+Tarife%20%3E%20 Smartphone-+%2B+Handy-Zubehör%20%3E%20 App-fähiges+Zubehör%7Cp%7C%7C&gclid=EAlalQobChMIhuKi267C6AIVA9TeCh27OgLDEAQYAiABEgL-T_D_BwE&gclsrc=aw.ds

Hardware Home Golf:

1. Abschlagnetz:

<https://www.golfshop.de/masters-elite-pop-up-driving-net>

2. Abschlag Matte

<https://www.golfshop.de/masters-chip--drive-matte>

3. Chipping Netz

<https://www.golfshop.de/longridge-4in1-chipping-netz-12310>

4. Putting Matte

<https://www.golfshop.de/longridge-deluxe-4speed-puttingmatte-12309>

Software Home Golf:

1. Schwung Video Analyse App - Birdiecoach App

<https://apps.apple.com/de/app/birdiecoach/id1468882562>

2. Ballflug Video App - Shot Tracer APP

<https://www.shottracerapp.com/shot-tracer-app-1>

3. **Für die ganz Krassen unter Euch... (preise verstehen sich zzgl. Steuern und mit Outdoor Funktionalität kommt noch etwas obendrauf)**

<https://trackmangolf.com/products/trackman-4>