



Deutscher
Golf Verband

GOLF& *Golf&Fitness-Broschüre* GESUNDHEIT

Golf&Fitness-Broschüre:
21 Fitnessübungen für ein besseres
und gesünderes Golfspiel

Golf&Gesundheit

Ein Projekt des Deutschen Golf Verbandes



INNOVATIONS
FONDS

Dieses Projekt wird unterstützt durch
den Innovationsfonds des DOSB.

Partner
des DGV

HanseMerkur 

 KINDERSCHUTZALLIANZ
THE ALLIANCE FOR CHILDREN

Big Green Egg 

Liebe Golffreunde,

gerade bei Amateurgolfen sehe ich immer wieder:

Sie gehen zum Pro, um ihre Technik zu verbessern. Vernachlässigen aber das Training ihrer Fitness, obwohl sie die Grundlage für eine gute Technik und weite Schläge ist.

Daher haben der DGV und ich für unser gemeinsames Projekt „Golf&Gesundheit“ 21 golfspezifische Fitnessübungen für Euch zusammengestellt, die Euer Spiel voranbringen.

Egal ob Ihr gerade mit dem Golfsport beginnt oder bereits sehr gute Golfspieler seid.

Viel Spaß beim Training!

Euer Max



Max Kieffer

Profigolfer und Botschafter von „Golf&Gesundheit“, ein Projekt des Deutschen Golf Verbandes.

Golf&Gesundheit	2
Ist Golf die gesündeste Sportart?	3
Golf&Fitness-Broschüre: Deine Mehrwerte!	3
Die Übungen	4
Muskel-Längen-Training	7
Übung 1: Schulter-Außenrotation	10
Übung 2: Trapez-Rotation	12
Übung 3: Schulter-Zug	14
Übung 4: Vorbeuge	16
Übung 5: Rückbeuge	18
Übung 6: Seitbeuge	20
Übung 7: Schraube Drehung	22
Spezial-Kraft-Training	24
Übung 8: Stork-Turns	28
Übung 9: Pallof-Rotation	30
Übung 10: Step-Up-Rotation	32
Übung 11: Resisted-Rotation	34
Übung 12: Exzentrischer Schwung	38
Übung 13: Isometrischer Schwung	40
Übung 14: Konzentrischer Schwung	42
Stabilitäts-Training	44
Übung 15: Lastheben	48
Übung 16: Vorgebeugtes Rudern	50
Übung 17: Rumänisches Kreuzheben	54
Übung 18: Liegestütz	56
Übung 19: Seitstütz	58
Übung 20: Chop-Down	60
Übung 21: Scheibenwischer	62
Quellenangaben	64
Impressum	65



Deutscher
Golf Verband

GOLF & GESUNDHEIT

DER BESTE GRUND FÜRS GOLFEN: DEINE GESUNDHEIT.



Sport treiben mit geringem Verletzungsrisiko¹

Golf ist eine risikoarme Sportart. Aufwärm- und Kräftigungsübungen reduzieren das Verletzungsrisiko zusätzlich.



Mit Spaß am Spiel: Den Heilungsprozess beschleunigen⁷

Nach schweren Eingriffen beschleunigt Golf die Regeneration. Golfer mit einer Knie-, Hüft- oder Schulter-Prothese können zügig zum Golfsport zurückkehren und nach einem Schlaganfall kann Golf neue Lebensqualität schenken und Motorik und Koordination verbessern. Auch können neuerdings Rehabilitationsmaßnahmen im Freien auf dem Golfplatz durchgeführt werden.

+5
Jahre

Die Lebenserwartung um 5 Jahre verlängern – spielerisch!²

Golfer leben im Durchschnitt 5 Jahre länger als Nicht-Golfer, wenn man wenigstens 2,5 Stunden pro Woche aktiv spielt.

MINUS
20 –
40%

Chronischen Krankheiten wirkungsvoll vorbeugen⁸

Regelmäßiges Golfen beugt chronischen Krankheiten wie **Diabetes**, **Herzinfarkt**, **Schlaganfall**, **Brust- und Darmkrebs**, **Depression** und **Demenz** vor.



In jedem Alter auf ganzer Linie profitieren³

Golf fördert nicht nur Muskelaufbau, Gleichgewicht und Ausdauer, sondern auch den Geist – das kommt Menschen aller Altersgruppen zugute.



Trotz Handicap zum Handicap⁹

Golf ist ein Sport für alle – unabhängig von der körperlichen Verfassung. Er bietet persönliche Herausforderungen und damit beste Voraussetzungen für inneres Wachstum. Davon profitieren insbesondere Menschen mit Behinderungen.



Auf gechilltem Weg zu mentaler Stärke finden⁴

Auszeiten in der Natur sind für den Stressabbau ideal. Das durchs Golfen erzielte, mentale Well-Being stärkt Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein.

PAR
KIN
SON

Ein großer Wurf: Parkinson ausbremsen¹⁰

Das Schwingen eines Golfschlägers mit Kombination aus Achsendrehung und hoher Schlagkraft stärkt Haltungsmuskulatur, Koordination und Stabilisierung, was sich positiv auf Parkinson-Symptome auswirken kann.



Bewegung an der frischen Luft⁵

18-Loch-Runde:
ca. 13.000 Schritte = 6 - 8 km
Kalorienverbrauch: 1.200 kcal
Selbst mit Golf-Cart ca. 50% davon.



Von mehr sozialer Interaktion profitieren⁶

Der Golfsport basiert auf zwischenmenschlichen Kontakten. Das ist wertvoll: Etwa als Strategie gegen Einsamkeit – sogar unter Beachtung der gültigen Abstandsregeln :-)



Wachsendes Engagement für eine gesunde Gesellschaft¹¹

Kann Golf die Welt ein Stückchen besser machen? Ja. Golf hat die Chance, etwas im Sinne der Agenda 2030 der Vereinten Nationen für nachhaltige Entwicklung zu bewirken.

^{1,3,4,5,6,9} R&A, Golf and Health Report 2016 – 2020

² Golf: A game of life and death - Reduced mortality in Swedish golf players; Juni 2009

^{7,8} The relationships between golf and health: a scoping review, A.D. Murray and others, August 2016

⁹ www.edgagolf.com

¹⁰ Get into the Swing: Golf May Have More Benefit for Parkinson's than Tai Chi – Studie der American Academy of Neurology

¹¹ <https://17ziele.de>

»Golf&Gesundheit«

Ist Golf die gesündeste Sportart?

Es gibt kaum ein Thema, das so oft in den Hintergrund geschoben wird, obwohl jedem klar ist: Gesundheit ist nicht alles. Aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

Umso schöner, dass Golfspieler bei der Ausübung ihrer Sportart gleichzeitig ihre Gesundheit fördern. Doch wie gesund ist Golf wirklich?

Dies herauszufinden ist eines der Ziele des DGV-Projektes „Golf&Gesundheit“, um die gewonnenen Erkenntnisse aus nationalen und internationalen Studien an Golfer und Nicht-Golfer zu kommunizieren. Beispielhaft hierfür ist unsere Grafik „Golf & Gesundheit - Der beste Grund fürs Golfen: Deine Gesundheit.“, die veranschaulicht, welche erstklassigen Präventions-Qualitäten den großen Sport mit dem kleinen Ball auszeichnen.

Aber auch im Feld der Rehabilitation punktet der Golfsport stark. So werden beispielsweise spezielle Kurse für Patienten mit Schlaganfall-Diagnose und anderen gesundheitlichen Einschränkungen angeboten.

Spätestens jedoch bei der Inklusion entfaltet der Golfsport seine gesundheitsspezifischen Potenziale auf fast einzigartige Weise. Denn durch die Handicap-Regeln können Anfänger und Profis, alte und junge Sportler sowie Menschen mit und ohne Behinderung gegeneinander „auf Augenhöhe“ antreten und miteinander Spaß haben. Der Golfsport führt also auch Menschen zusammen und lässt sie gemeinsam Glück erleben!

Ob der Golfsport damit die gesündeste Sportart ist, kann letztendlich noch nicht bewiesen werden. Sollte es jedoch einen Gesundheits-Wettbewerb unter Sportarten geben, ist Golf ganz sicher weit vorne dabei!

Golf&Fitness-Broschüre: Deine Mehrwerte!

Der Schwung ist im Golfsport entscheidend. Die Grundlage für einen guten Golfschwung ist jedoch nicht nur Deine Technik, sondern auch Deine körperliche Fitness.

Aus diesem Grund hat der Deutsche Golf Verband gemeinsam mit Max Kieffer diese Golf&Fitness-Broschüre entwickelt, die Deine Physis verbessern und Dein Golfspiel voranbringen kann.

Du erhältst mit dieser Broschüre jedoch nicht nur eine genaue Anleitung, wie die insgesamt 21 Fitnessübungen auszuführen sind, sondern auch zahlreiche Hintergrundinformationen. Beispielsweise darüber, welche Fitnessübung bei welchem Schwungfehler hilft.

Darüber hinaus kannst Du jede Übung mit sehr einfachen Hilfsmitteln, ohne Vorkenntnisse und überall trainieren. So gar in Deinem Wohnzimmer!

Und wenn Dir das immer noch nicht reicht, findest Du 12 ausgewählte Fitnessübungen als Video auf der Website www.golfglück.de.

Letztendlich wirst Du sehen: Egal, ob Du gerade mit dem Golfsport beginnst oder bereits ein sehr guter Golfspieler bist, ist diese Broschüre genau richtig für Dich! Denn ein weiteres Ziel des DGV-Projektes „Golf&Gesundheit“ ist es, dass alle Golfspieler noch gesünder und besser Golf spielen können!



Die Fitnessübungen und ihre Trainingsbereiche

- Muskel-Längen-Training
- Spezial-Kraft-Training
- Stabilitäts-Training



Die Fitnessübungen und ihre Trainingsbereiche

Auf den folgenden Seiten findet Ihr die jeweils sieben Übungen der drei Trainingsbereiche »Muskel-Längen-Training« (Seite 7 bis 23), »Spezial-Kraft-Training« (Seite 24 bis 43) und »Stabilitäts-Training« (Seite 44 bis 63).



Muskel-Längen-Training

Dass Deine Muskeln durch Training dicker werden, ist Dir sicherlich bekannt. Weißt Du aber auch, dass Deine Muskeln ebenso in der Länge wachsen können? Und dass genau das wichtig ist, um Deine Schwungfehler zu reduzieren und Deine Schlägerkopfgeschwindigkeit zu steigern?

Insbesondere aus diesen Gründen haben wir für Dich sieben Übungen aus dem Bereich des Muskel-Längen-Trainings in diese Broschüre integriert.



Bei Muskel-Längen-Übungen, die in jeder Trainingseinheit enthalten sein sollten, wird der Muskel zunächst gedehnt und anschließend gleichzeitig angespannt, sodass durch das aktive Training in Dehnpositionen der Muskel mehr Sarkomere in Serie bildet (beim Dickenwachstum werden neue Sarkomere übereinander beziehungsweise parallel zueinander gebildet). Sarkomere sind übrigens die kleinen Einheiten des Muskels, die Kraft produzieren.

Was bringt Muskel-Längen-Training für den Golfsport?

1. Reduzierung von Schwungfehlern durch optimale und nachhaltige Beweglichkeitsverbesserung.
2. Vergrößerung des Potenzials für höhere Schlägerkopfgeschwindigkeiten.
3. Verbesserung der Bewegungskontrolle beim vollen Schwung.

Was bringt Muskel-Längen-Training für Deinen Körper?

1. Verbesserung der aktiven Beweglichkeit durch Muskelwachstum in der Länge.
2. Verbesserung der Muskelleistung (Kraftproduktion in einer gegebenen Zeit) bei hohen Geschwindigkeiten.
3. Verbesserung des Flüssigkeitstransports im Körper (z.B. Lymphe).

Wo kannst Du trainieren?

Überall! Egal ob auf der Driving-Range, im Park, im Fitnessstudio oder einfach nur zu Hause im Wohnzimmer.

So trainierst Du!

Ausführung

So funktioniert eine Muskel-Längen-Übung:

1. Du nimmst zunächst eine Dehnposition ein.
2. Den bzw. die gedehnten Muskeln spannst Du dann für drei bis fünf Sekunden an (Spannungszeit).
3. Nach der Anspannung entspannst Du den bzw. die Muskeln für die Dauer von drei bis fünf tiefen Atemzügen, jedoch ohne die Dehnposition zu verlassen (Entspannungszeit).

Wiederholungen

So oft wird eine Spannungs- und Entspannungszeit direkt hintereinander ausgeführt, bevor eine Pause eingelegt wird:

Einsteiger: Drei Wiederholungen.

Fortgeschrittene: Je nach Übung zwischen drei bis fünf Wiederholungen.

Pausen

So lange pausierst Du nach der Anzahl an Wiederholungen, die auch „Satz“ genannt wird:

1. Zunächst verlässt Du die Dehnposition aus einer entspannten Position heraus.
2. Anschließend machst Du eine Pause von bis zu einer Minute.

Sätze

So oft sollte die Anzahl an Wiederholungen mit den entsprechenden Pausen insgesamt trainiert werden:

Einsteiger: Drei Sätze.

Fortgeschrittene: Drei bis fünf Sätze.

Übungsanzahl

So viele Übungen sollten insgesamt in einer Einheit trainiert werden:

Einsteigern empfehlen wir, die zwei bis drei Muskel-Längen-Übungen zu trainieren, die von den insgesamt sieben Übungen am schwersten fallen. Diese Übungen sollten mit drei bis vier Übungen aus dem Bereich des Spezial-Kraft-Trainings kombiniert und in einer Einheit trainiert werden.

Fortgeschrittenen empfehlen wir, die drei bis vier Muskel-Längen-Übungen zu trainieren, die von den insgesamt sieben Übungen am schwersten fallen. Diese Übungen sollten mit drei bis vier Übungen aus dem Bereich des Spezial-Kraft-Trainings kombiniert und in einer Einheit trainiert werden.

Trainingshäufigkeit

Du solltest die Übungsanzahl zwei bis drei Mal pro Woche trainieren.

Übungsaustausch

Nach vier bis sechs Wochen überprüfe bitte erneut, welche der sieben Übungen Dir aus dem Bereich des Muskel-Längen-Trainings am schwersten fallen und trainiere die entsprechenden Übungen wieder vier bis sechs Wochen. Zum gleichen Zeitpunkt tauschst Du bitte die Übungen aus dem Spezial-Kraft-Training komplett durch Übungen aus dem Stabilitäts-Training aus und trainierst die entsprechenden Übungen gemeinsam mit Deinen Muskel-Längen-Übungen. Dieser Tausch- und Überprüfungsprozess wiederholt sich alle vier bis sechs Wochen.



In einer Übung wird mit einem Band trainiert – welches Band soll verwendet werden?

Es gibt zwei Arten von Bändern: Superbänder, deren Widerstand nach Breite in Zentimetern angegeben wird und Therabänder, deren unterschiedlicher Widerstand einem Farbcode entspricht. Gerne würden wir Dir genau sagen, welches Band Du verwenden solltest! Doch leider können wir Dir bei der Übungsbeschreibung nur einen Hinweis für einen möglichen Startwiderstand geben, da die richtige Bandwahl von der individuellen Konstitution eines Menschen abhängt. Und die ist von Golfspieler zu Golfspieler sehr unterschiedlich. Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittener.

Folgende Tabelle hilft Dir bei der Auswahl des für Dich passenden Bandes. Beachte dabei jedoch bitte, dass Du die jeweilige Übung über den kompletten Umfang ausführen kannst!

Widerstandsabstufungen der gängigen Superbänder nach Breite (cm)

0,6 cm	6 kg
1,25 cm	11 kg
2,0 cm	15 kg
2,5 cm	22 kg
2,8 cm	25 kg
3,8 cm	32,5 kg
5,0 cm	38 kg
6,5 cm	45 kg

Widerstandsabstufungen der gängigen Therabänder nach Farbcode

beige	1,10 kg
gelb	1,40 kg
rot	1,70 kg
grün	2,10 kg
blau	2,60 kg
schwarz	3,30 kg
silber	4,60 kg
gold	6,40 kg

Die Gelenkwinkel bei Schulter und Ellbogen betragen jeweils 90 Grad

Ein Golfschläger oder Stab ist mittig auf der Rückseite eines Oberarms gelegt und wird mit der unteren Hand auf Gürtelhöhe gegriffen

Schulterbreiter Stand

Übung 1: Schulter-Außenrotation

Idealerweise bleibt der hintere Ellbogen (bei Rechtshändern also der rechte Ellbogen) während des Aufschwungs und zu Beginn des Abschwungs nah am Körper und zeigt dabei nach unten. Sollte jedoch Deine Schulterbeweglichkeit limitiert sein, wirst Du Deinen hinteren Ellbogen unwillkürlich abspreizen und somit Deine Schlägerkopfgeschwindigkeit für gelungene Ballkontakte reduzieren (müssen). Die Übung „Schulter-Außenrotation“ hilft Dir insbesondere dabei, genau dieses Schwungproblem zu lösen und Dein Potenzial für eine höhere Schlägerkopfgeschwindigkeit zu vergrößern!



Siehe hierzu auch das Video auf www.golfglück.de



Bild B



Bild C



Bild D

Hinweis: Bild B ist die Frontansicht der Ausgangsposition.

Einsteiger & Fortgeschrittene (allgemein):

- In der Ausgangsposition nimmst Du zunächst eine Dehnposition ein, indem Du einen Golfschläger oder Stab mit der unteren Hand nach vorne ziehst und dadurch Dehnung im Schultermuskel aufbaust
- Den gedehnten Muskel spannst Du dann für die Dauer (= Spannungszeit) von drei bis fünf Sekunden an, indem Du den Golfschläger oder Stab mit dem oberen Arm „biegen“ willst (siehe Bild C und D)
- Nach der Anspannung entspannst Du den Muskel für die Dauer (= Entspannungszeit) von drei bis fünf tiefen Atemzügen, jedoch ohne die Dehnposition zu verlassen
- Gegebenenfalls versuchst Du während der Entspannungszeiten, mehr zu dehnen
- Abschließend beendest Du die Übung in entspannter Position
- Spannungs- und Entspannungszeit gemäß den speziellen Angaben bei Einsteiger und Fortgeschrittene wiederholen
- Spezielle Ausführung, Sätze und Pausen gemäß den speziellen Angaben bei Einsteiger und Fortgeschrittene

Einsteiger (speziell):

- Wiederholungen: Drei pro Körperseite
- Sätze und Pausen: Drei Sätze mit jeweils bis zu einer Minute Pause dazwischen

Fortgeschrittene (speziell):

- Ausführung: Die Ausgangsposition ist analog der Einsteiger-Ausgangsposition, allerdings mit dem Unterschied, dass die Set-Up-Position eingenommen wird (der Oberkörper wird über das Hüftgelenk nach vorne gekippt - siehe Bild D)
- Wiederholungen: Vier bis fünf pro Körperseite
- Sätze und Pausen: Drei bis fünf Sätze mit jeweils bis zu einer Minute Pause dazwischen



Weitere Hinweise zum Training findest Du auf den Seiten 7-9.

Ein Golfschläger oder Stab ist hinter dem Kopf auf die Schultern oder Nackenmuskulatur gelegt, um die Drehung zu unterstützen

Set-Up-Position: Der Oberkörper ist über das Hüftgelenk nach vorne gekippt

Schulterbreiter Stand

Übung 2: Trapez-Rotation

Idealerweise bleiben die Körperwinkel, die man als Golfspieler bei der Set-Up-Position (also der Stand und die Körperhaltung vor dem Beginn des Golfschwungs) einnimmt, während des Golfschwungs möglichst erhalten. Sollte jedoch Deine Beweglichkeit der Rumpfmuskulatur limitiert sein, wirst Du die Körperwinkel nicht halten können. Dies sorgt für schlechte Ballkontakte und eine reduzierte Schlägerkopfgeschwindigkeit. Die Übung „Trapez-Rotation“ hilft Dir insbesondere dabei, genau dieses Schwungproblem zu lösen und Dein Potenzial für gute Ballkontakte bei höheren Schlägerkopfgeschwindigkeiten zu vergrößern!



Siehe hierzu auch das Video auf www.golfglück.de



Bild B



Bild C

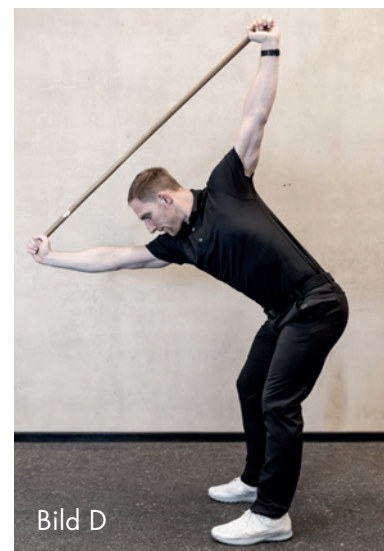


Bild D

Hinweis: Die Übung wird mit einem Band trainiert, das am Ende eines Golfschlägers oder Stabs und beispielsweise an einer Wand befestigen wird. Im Bild A bis D wäre die Befestigung des Bandes am rechten Ende des Stabs und an der Wand links von der Person.

Einsteiger & Fortgeschrittene (allgemein):

- Durch die Ausgangsposition nimmst Du zunächst eine Dehnposition ein
- Den gedehnten Muskel spannst Du dann für die Dauer (= Spannungszeit) von drei bis fünf Sekunden an, indem Du den Schultergürtel vom Band in die Rotation ziehen lässt (siehe Bild B und D)
- Nach der Anspannung entspannst Du den Muskel für die Dauer (= Entspannungszeit) von drei bis fünf tiefen Atemzügen, indem Du durch die Rotation gegen das Band in die Set-Up-Position zurückkehrst, jedoch ohne die Dehnposition zu verlassen
- Während der gesamten Übung rotierst Du die Hüfte nicht mit und der Kopf bewegt sich ebenfalls nicht.
- Abschließend nimmst Du den Golfschläger oder Stab vorsichtig über den Kopf weg, verlässt die Set-Up-Position und beendest die Übung
- Spannungs- und Entspannungszeit gemäß den speziellen Angaben bei Einsteiger und Fortgeschrittene wiederholen
- Spezielle Ausführung, Sätze und Pausen gemäß den speziellen Angaben bei Einsteiger und Fortgeschrittene

Einsteiger (speziell):

- Ausführung: Der Golfschläger oder Stab ist hinter dem Kopf auf die Schultern oder Nackenmuskulatur gelegt (siehe Bild A)
- Bandstärke: Damen und Herren rotes Theraband
- Wiederholungen: Drei pro Körperseite
- Sätze und Pausen: Drei Sätze mit jeweils bis zu einer Minute Pause dazwischen

Fortgeschrittene (speziell):

- Ausführung: Die Ausgangsposition ist analog der Einsteiger-Ausgangsposition, allerdings mit dem Unterschied, dass der Golfschläger oder Stab mit gestreckten Armen über dem Kopf gehalten wird (siehe Bild C und D)
- Bandstärke: Damen und Herren grünes Theraband
- Wiederholungen: Vier bis fünf pro Körperseite
- Sätze und Pausen: Drei bis fünf Sätze mit jeweils bis zu einer Minute Pause dazwischen



Weitere Hinweise zum Training und zu den Übungsbändern findest Du auf den Seiten 7-9.

Das Handtuch oder Seil ist überkreuz gefasst, als ob man sich umarmen will

Ein Handtuch oder Seil ist auf Höhe der Schulterblätter um den oberen Rücken herum gelegt

Schulterbreiter Stand

Übung 3: Schulter-Zug

Idealerweise bleibt der vordere Arm (bei Rechtshändern also der linke Arm) im Durchschwung gestreckt. Sollte jedoch Deine Schulter- und Nackenmuskulatur verkürzt sein, wirst Du Deinen vorderen Arm im Durchschwung beugen, was Deine Schlägerkopfgeschwindigkeit reduziert. Gleichzeitig wird die Rotationsbewegung inkonstant. Die Übung „Schulter-Zug“ hilft Dir insbesondere dabei, genau dieses Schwungproblem anzugehen und Dein Potenzial für kraftvolle Treffer und eine höhere Schlägerkopfgeschwindigkeit zu vergrößern!



Siehe hierzu auch das Video auf www.golfglück.de

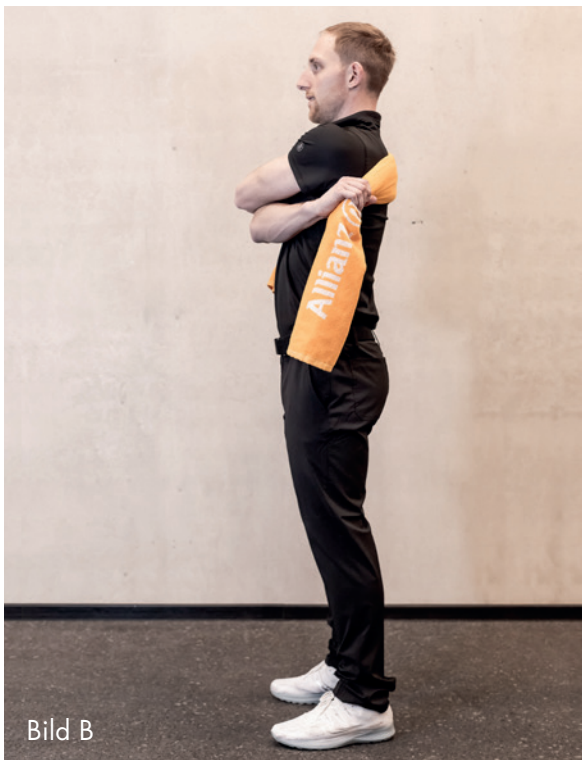


Bild B

Hinweis: Bild B ist die Seitenansicht der Ausgangsposition

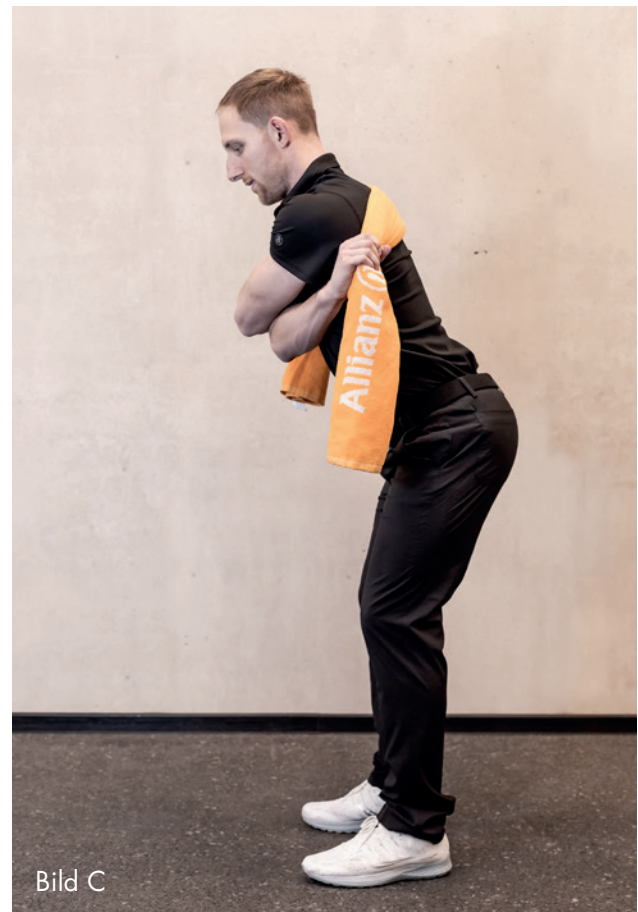


Bild C

Einsteiger & Fortgeschrittene (allgemein):

- In der Ausgangsposition nimmst Du zunächst eine Dehnposition ein, indem Du ein Handtuch oder Seil möglichst eng fasst
- Den gedehnten Muskel spannst Du dann für die Dauer (= Spannungszeit) von drei bis fünf Sekunden an, indem Du das Handtuch oder Seil mit beiden Armen „auseinanderziehen“ willst
- Nach der Anspannung entspannst Du den Muskel für die Dauer (= Entspannungszeit) von drei bis fünf tiefen Atemzügen, jedoch ohne die Dehnposition zu verlassen
- Gegebenenfalls versuchst Du während der Entspannungszeiten, mehr zu dehnen
- Abschließend beendest Du die Übung in entspannter Position
- Spannungs- und Entspannungszeit gemäß den speziellen Angaben bei Einsteiger und Fortgeschrittene wiederholen
- Spezielle Ausführung, Sätze und Pausen gemäß den speziellen Angaben bei Einsteiger und Fortgeschrittene

Einsteiger (speziell):

- Wiederholungen: Drei
- Sätze und Pausen: Drei Sätze mit jeweils bis zu einer Minute Pause dazwischen

Fortgeschrittene (speziell):

- Ausführung: Die Ausgangsposition ist analog der Einsteiger-Ausgangsposition, allerdings mit dem Unterschied, dass die Set-Up-Position eingenommen wird (der Oberkörper wird über das Hüftgelenk nach vorne gekippt - siehe Bild C)
- Wiederholungen: Vier bis fünf
- Sätze und Pausen: Drei bis fünf Sätze mit jeweils bis zu einer Minute Pause dazwischen



Weitere Hinweise zum Training findest Du auf den Seiten 7-9.

Übung 4: Vorbeuge

Idealerweise rotiert das Becken um das vordere Hüftgelenk (bei Rechtshändern also die linke Hüfte). Sollte jedoch die Beweglichkeit Deines Hüftgelenks limitiert sein, wirst Du Dein Becken zu früh nach vorne schieben. Dies verringert die Kraftübertragung auf den Oberkörper und die Arme, was Deine Schlägerkopfgeschwindigkeit reduziert. Die Übung „Vorbeuge“ hilft Dir insbesondere dabei, genau dieses Schwungproblem zu lösen und Dein Potenzial für eine höhere Schlägerkopfgeschwindigkeit sowie gerade Ballflüge zu vergrößern!



Siehe hierzu auch das Video
auf www.golfglück.de



Bild B



Bild C



Bild D

Einsteiger & Fortgeschrittene (allgemein):

- Durch die Ausgangsposition nimmst Du zunächst eine Dehnposition ein
- Den gedehnten Muskel spannst Du dann für die Dauer (= Spannungszeit) von drei bis fünf Sekunden an, indem Du die Zehen in den Boden krallst (siehe Bild B)
- Nach der Anspannung entspannst Du den Muskel für die Dauer (= Entspannungszeit) von drei bis fünf tiefen Atemzügen, jedoch ohne die Dehnposition zu verlassen
- Abschließend beugst Du die Knie, richtest den Rücken auf und beendest die Übung in entspannter Position (siehe Bild C)
- Spannungs- und Entspannungszeit gemäß den speziellen Angaben bei Einsteiger und Fortgeschrittene wiederholen
- Spezielle Ausführung, Sätze und Pausen gemäß den speziellen Angaben bei Einsteiger und Fortgeschrittene

Einsteiger (speziell):

- Wiederholungen: Drei
- Sätze und Pausen: Drei Sätze mit jeweils bis zu einer Minute Pause dazwischen

Fortgeschrittene (speziell):

- Ausführung: Eine Wand wird zusätzlich als Widerstand genutzt (siehe Bild D)
- Wiederholungen: Drei bis fünf
- Sätze und Pausen: Drei bis fünf Sätze mit jeweils bis zu einer Minute Pause dazwischen



Weitere Hinweise zum Training findest Du auf den Seiten 7-9.



*Der Nacken ist lang und das
Kinn zeigt zur Brust*

*Der Oberkörper und Kopf
sind nach hinten gestreckt*

*Die Arme sind nach
hinten gestreckt*

*Schulterbreiter
Stand*

Übung 5: Rückbeuge

Idealerweise bleibt die Wirbelsäule bei der Rotation durch den Ball in einer neutralen Stellung. Sollten jedoch Deine Bauchmuskeln verkürzt sein, wirst Du Deinen Rumpf unbewusst einrollen, damit Deine neutrale Wirbelsäulenstellung verlieren und somit Deine Schlägerkopfgeschwindigkeit reduzieren. Die Übung „Rückbeuge“ hilft Dir insbesondere dabei, genau dieses Schwungproblem zu lösen und Dein Potenzial für eine höhere Schlägerkopfgeschwindigkeit zu vergrößern!



Bild B

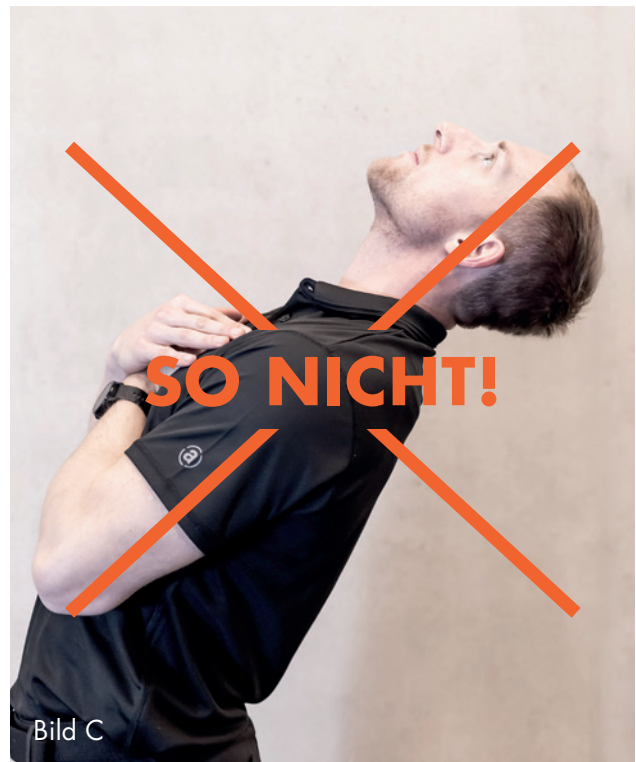


Bild C

Einsteiger & Fortgeschrittene (allgemein):

- Durch die Ausgangsposition nimmst Du zunächst eine Dehnposition ein, das Kinn darf dabei nicht in die Luft zeigen (siehe Bild C)
- Den gedehnten Muskel spannst Du dann für die Dauer (= Spannungszeit) von drei bis fünf Sekunden an, indem Du den Bauch anspannst
- Nach der Anspannung entspannst Du den Muskel für die Dauer (= Entspannungszeit) von drei bis fünf tiefen Atemzügen, jedoch ohne die Dehnposition zu verlassen
- Abschließend machst Du den Rücken „rund“, richtest Dich auf und beendest die Übung in entspannter Position
- Spannungs- und Entspannungszeit gemäß den speziellen Angaben bei Einsteiger und Fortgeschrittene wiederholen
- Spezielle Ausführung, Sätze und Pausen gemäß den speziellen Angaben bei Einsteiger und Fortgeschrittene

Einsteiger (speziell):

- Ausführung: Die Ausgangsposition ist analog der Fortgeschrittene-Ausgangsposition, allerdings mit dem Unterschied, dass sich die Arme vor der Brust überkreuzen (siehe Bild B)
- Wiederholungen: Drei
- Sätze und Pausen: Drei Sätze mit jeweils bis zu einer Minute Pause dazwischen

Fortgeschrittene (speziell):

- Wiederholungen: Drei bis fünf
- Sätze und Pausen: Drei bis fünf Sätze mit jeweils bis zu einer Minute Pause dazwischen



Weitere Hinweise zum Training findest Du auf den Seiten 7-9.



Übung 6: Seitbeuge

Idealerweise wird das Gewicht nach dem Aufschwung vom hinteren auf das vordere Bein (bei Rechtshändern also vom rechten auf das linke Bein) verlagert. Sollte dies jedoch nicht oder mithilfe von Ausgleichsbewegungen stattfinden, können gleich mehrere Schwungfehler auftreten: die Knie schieben zur Seite oder das Becken schiebt zur Gegenseite, was Deine Schlägerkopfgeschwindigkeit reduziert. Die Übung „Seitbeuge“ hilft Dir insbesondere dabei, genau dieses Schwungproblem zu lösen (indem Dein Körper auf einen Lastwechsel vorbereitet wird) und Dein Potenzial für eine höhere Schlägerkopfgeschwindigkeit zu vergrößern!



Bild B

Hinweis: Bild B ist die Seitenansicht der Ausgangsposition



Bild C

Einsteiger & Fortgeschrittene (allgemein):

- Durch die Ausgangsposition nimmst Du zunächst eine Dehnposition ein
- Den gedehnten Muskel spannst Du dann für die Dauer (= Spannungszeit) von drei bis fünf Sekunden an, indem Du den oberen Arm gegen den Widerstand der anderen Hand zur Seite drückst
- Nach der Anspannung entspannst Du den Muskel für die Dauer (= Entspannungszeit) von drei bis fünf tiefen Atemzügen, jedoch ohne die Dehnposition zu verlassen
- Abschließend beendest Du die Übung in entspannter Position
- Spannungs- und Entspannungszeit gemäß den speziellen Angaben bei Einsteiger und Fortgeschrittene wiederholen
- Spezielle Ausführung, Sätze und Pausen gemäß den speziellen Angaben bei Einsteiger und Fortgeschrittene

Einsteiger (speziell):

- Wiederholungen: Drei pro Körperseite
- Sätze und Pausen: Drei Sätze mit jeweils bis zu einer Minute Pause dazwischen

Fortgeschrittene (speziell):

- Ausführung: Die Ausgangsposition ist analog der Einsteiger-Ausgangsposition, allerdings mit dem Unterschied, dass sich die Beine überkreuzen (siehe Bild C)
- Wiederholungen: Drei bis fünf pro Körperseite
- Sätze und Pausen: Drei bis fünf Sätze mit jeweils bis zu einer Minute Pause dazwischen



Weitere Hinweise zum Training findest Du auf den Seiten 7-9.

Die untere Hand ist auf dem Oberschenkel des oberen Beins abgelegt

Die obere Hand liegt mit dem Handrücken auf dem Boden und der dazugehörige Arm ist schräg nach oben auf der Seite abgelegt. Der Blick geht zur oberen Hand

Ein Bein ist gestreckt, über das andere Bein zur Seite abgelegt und dadurch das Becken zum Schultergürtel verdreht

Der Körper ist in Rückenlage



Folgende Hilfsmittel sind nützlich: Matte

Übung 7: Schraube Drehung

Idealerweise bleiben die Körperwinkel, die man als Golfspieler bei der Set-Up-Position (also der Stand und die Körperhaltung vor dem Beginn des Golfschwungs) einnimmt, beim Auf- und Abschwung möglichst gleich. Sollte jedoch Deine Körperrückseite nicht zusammen mit Deiner Bauchmuskulatur aktiviert und mobilisiert werden, wirst Du die Körperwinkel nicht halten können und somit Deine Schlägerkopfgeschwindigkeit reduzieren. Die Übung „Schraube Drehung“ hilft Dir insbesondere dabei, dieses Schwungproblem zu lösen und Deine Beweglichkeit in der Rumpfrotation zu steigern!



Bild B

Einsteiger & Fortgeschrittene (allgemein):

- Durch die Ausgangsposition nimmst Du zunächst eine Dehnposition ein
- Den gedehnten Muskel spannst Du dann für die Dauer (= Spannungszeit) von drei bis fünf Sekunden an, indem Du die obere Hand mit dem Handrücken in den Boden drückst und das obere Bein gegen die haltende untere Hand drückst
- Nach der Anspannung entspannst Du den Muskel für die Dauer (= Entspannungszeit) von drei bis fünf tiefen Atemzügen, jedoch ohne die Dehnposition zu verlassen
- Abschließend beendest Du die Übung in entspannter Position
- Spannungs- und Entspannungszeit gemäß den speziellen Angaben bei Einsteiger und Fortgeschrittene wiederholen
- Spezielle Ausführung, Sätze und Pausen gemäß den speziellen Angaben bei Einsteiger und Fortgeschrittene

Einsteiger (speziell):

- Wiederholungen: Drei pro Körperseite
- Sätze und Pausen: Drei Sätze mit jeweils bis zu einer Minute Pause dazwischen

Fortgeschrittene (speziell):

- Wiederholungen: Drei bis fünf pro Körperseite
- Sätze und Pausen: Drei bis fünf Sätze mit jeweils bis zu einer Minute Pause dazwischen



Weitere Hinweise zum Training findest Du auf den Seiten 7-9.

Spezial-Kraft-Training

Dass Du durch Krafttraining stärker wirst, weißt Du sicherlich. Weißt Du aber auch, dass Du durch spezielle Kraftübungen gezielt Deine Schlägerkopfgeschwindigkeit steigern und Schwungfehler reduzieren kannst?

Insbesondere aus diesen Gründen haben wir für Dich sieben Übungen aus dem Bereich des Spezial-Kraft-Trainings in diese Broschüre integriert.



Bei Spezial-Kraft-Übungen wird insbesondere die Rotationsgeschwindigkeit in golfschwungspezifischen Kraftwirkrichtungen (Kraftvektoren) trainiert. Dies führt jedoch nicht nur zu einer Steigerung der Schlägerkopfgeschwindigkeit: durch die Ansteuerung der für den Golfschwung relevanten Muskelgruppen werden gleichzeitig Bewegungsmuster optimiert und somit auch eventuell vorhandene Schwungfehler reduziert!

Was bringt Spezial-Kraft-Training für den Golfsport?

1. Reduzierung von Schwungfehlern und Erhöhung der Schlägerkopfgeschwindigkeit.
2. Optimale Krafteinleitung über die Bein- und Hüftmuskulatur.
3. Verbesserung des Bewegungsgefühls für die Kraftübertragung aus den Beinen in den Schläger (Ansteuerung).

Was bringt Spezial-Kraft-Training für Deinen Körper?

1. Entlastung der Gelenke durch ergonomische Bewegungsansteuerung.
2. Verbesserung der Muskelleistung (Kraftproduktion in einer gegebenen Zeit) in spezifischen Bewegungen.
3. Verbesserung der muskulären Ausdauer in speziellen Bewegungen und damit der Technik bei langen Trainingseinheiten oder Turnieren.

Wo kannst Du trainieren?

Überall! Egal ob auf der Driving-Range, im Park, im Fitnessstudio oder einfach nur zu Hause im Wohnzimmer.

Ausführung

So funktioniert eine Spezial-Kraft-Übung:

1. Du trainierst Teile der Golfschwungbewegung mit ähnlicher innerer und äußerer Struktur.
2. Die spezifischen Teilbewegungen des Golfschwungs werden gegen Widerstände oder mit Entlastung trainiert.
3. Dabei muss die Intention der Übung immer im Zusammenhang mit der Schwungbewegung verstanden werden.

Wiederholungen, Pausen und Sätze

Wie oft eine Übung direkt hintereinander ohne Pause ausgeführt wird, wie lange Du nach dieser Anzahl an Wiederholungen, die auch Satz genannt wird, pausierst und wie viele Sätze insgesamt trainiert werden sollten, erfährst Du bei der Beschreibung der einzelnen Spezial-Kraft-Übungen.

Übungsanzahl

So viele Übungen sollten insgesamt in einer Einheit trainiert werden:

Einsteigern empfehlen wir, zunächst die ersten drei bis vier der insgesamt sieben Spezial-Kraft-Übungen zu trainieren. Diese Übungen sollten mit zwei bis drei Übungen aus dem Bereich des Muskel-Längen-Trainings kombiniert und in einer Einheit trainiert werden.

Fortgeschrittenen empfehlen wir, ebenfalls zunächst die ersten drei bis vier der insgesamt sieben Spezial-Kraft-Übungen zu trainieren. Diese Übungen sollten jedoch mit drei bis vier Übungen aus dem Bereich des Muskel-Längen-Trainings kombiniert und in einer Einheit trainiert werden.

Trainingshäufigkeit

Du solltest die Übungsanzahl zwei bis drei Mal pro Woche trainieren.

Übungsaustausch

Bitte tausche nach vier bis sechs Wochen die Übungen aus dem Spezial-Kraft-Training komplett durch Übungen aus dem Stabilitäts-Training aus und trainiere die entsprechenden Übungen erneut vier bis sechs Wochen gemeinsam mit Deinen Übungen aus dem Muskel-Längen-Training.

Nach dieser Zeit tauschst Du bitte wieder die Übungen aus dem Stabilitäts-Training komplett durch Übungen aus dem Spezial-Kraft-Training aus, trainierst dann jedoch nicht erneut die ersten drei bis vier Übungen gemeinsam mit Deinen Muskel-Längen-Übungen für vier bis sechs Wochen, sondern die restlichen Übungen aus dem Spezial-Kraft-Training.

Dieser Tauschprozess wiederholt sich alle vier bis sechs Wochen, wobei wieder mit den ersten drei bis vier der insgesamt sieben Spezial-Kraft-Übungen begonnen wird. Dann aber mit höheren Widerständen.



In mehreren Übungen wird mit einem Band trainiert – welches Band soll verwendet werden?

Es gibt zwei Arten von Bändern: Superbänder, deren Widerstand nach Breite in Zentimetern angegeben wird und Therabänder, deren unterschiedlicher Widerstand einem Farbcode entspricht. Gerne würden wir Dir genau sagen, welches Band Du verwenden solltest! Doch leider können wir Dir bei der Übungsbeschreibung nur einen Hinweis für einen möglichen Startwiderstand geben, da die richtige Bandwahl von der individuellen Konstitution eines Menschen abhängt. Und die ist von Golfspieler zu Golfspieler sehr unterschiedlich. Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittener.

Folgende Tabelle hilft Dir bei der Auswahl des für Dich passenden Bandes. Beachte dabei jedoch bitte, dass Du die jeweilige Übung über den kompletten Umfang ausführen kannst!

Widerstandsabstufungen der gängigen Superbänder nach Breite (cm)

0,6 cm	6 kg
1,25 cm	11 kg
2,0 cm	15 kg
2,5 cm	22 kg
2,8 cm	25 kg
3,8 cm	32,5 kg
5,0 cm	38 kg
6,5 cm	45 kg

Widerstandsabstufungen der gängigen Therabänder nach Farbcode

beige	1,10 kg
gelb	1,40 kg
rot	1,70 kg
grün	2,10 kg
blau	2,60 kg
schwarz	3,30 kg
silber	4,60 kg
gold	6,40 kg

Übung 8: Stork-Turns

Idealerweise wird das Gewicht nach dem Aufschwung vom hinteren auf das vordere Bein (bei Rechtshändern also vom rechten auf das linke Bein) verlagert, um im Anschluss das Becken frei und mit Muskelkraft um die vordere Hüfte zum Ziel zu drehen. Sollte jedoch Deine Ansteuerung im Hüft- und Beinmuskulbereich limitiert sein, kann es dazu kommen, dass Du im Abschwung mit dem Körpergewicht auf dem hinteren Bein bleibst, Dich stark vom hinteren Bein abdrückst und somit Deine Beckenrotation blockierst. Die Übung „Stork-Turns“ hilft Dir insbesondere dabei, genau dieses Schwungproblem zu lösen, Dein Bewegungsmuster zu optimieren, Deine relevante Muskulatur speziell für den Golfschwung zu kräftigen und Deine Schlägerkopfgeschwindigkeit zu erhöhen!

Die Hand des Arms, der sich auf der Seite der zu rotierenden Hüfte befindet, hält ein gespanntes Übungsband

Die bandhaltende Hand befindet sich auf Gürtelhöhe

Einbeiniger Stand auf dem gestreckten Bein, das sich auf der Seite der zu rotierenden Hüfte befindet

Die Zehenspitzen des anderen Beins können zur Stabilisation auf den Boden gesetzt werden



Siehe hierzu auch das Video auf www.golfglück.de



Bild B

Einsteiger & Fortgeschrittene (allgemein):

- Um zu prüfen, ob Du Einsteiger oder Fortgeschrittener bist, schau Dir bitte das Übungsvideo auf www.golfglück.de an
- Die Übung wird durch die Rotation des Beckens um das Hüftgelenk des Standbeins ausgeführt (siehe Bild B). Die Position, in der die Rotation maximal ist, wird für 2 Sekunden gehalten
- Anschließend wird in die Ausgangsposition zurückrotiert
- Während der gesamten Übung bleibt das Standbein gestreckt (siehe Bild B)
- Spezielle Ausführung und Bandstärke gemäß den speziellen Angaben bei Einsteiger und Fortgeschrittene
- Wiederholungen: Acht bis zwölf pro Körperseite
- Sätze und Pausen: Drei Sätze mit jeweils bis zu zwei Minuten Pause dazwischen

Einsteiger (speziell):

- Ausführung: Die Ausgangsposition ist analog der Fortgeschrittene-Ausgangsposition, allerdings mit dem Unterschied, dass ohne Band trainiert wird. Zur zusätzlichen Stabilisation kann sich der Arm, der sich nicht auf der Seite der rotierenden Hüfte befindet, auf einem Golfschläger oder Stab abstützen

Fortgeschrittene (speziell):

- Bandstärke: Damen rotes Theraband und Herren grünes Theraband



Weitere Hinweise zum Training und zu den Übungsbändern findest Du auf den Seiten 24-27.

Die Hände befinden sich auf Höhe der Schulterseite, an der das Band an der Wand befestigt ist

Die Arme sind gestreckt und die Hände halten ein gespanntes Übungsband

Übung 9: *Pallof-Rotation*

Idealerweise wird das Gewicht nach dem Aufschwung vom hinteren auf das vordere Bein (bei Rechtshändern also vom rechten auf das linke Bein) verlagert, um im Anschluss das Becken frei und mit Muskelkraft um die vordere Hüfte zum Ziel zu drehen. Sollte jedoch Deine Ansteuerung im Hüft- und Beinmuskelbereich limitiert sein, kann es dazu kommen, dass Du im Abschwung Deine Hüfte zum Ziel verschiebst, dabei Dein Oberkörper hinter der Hüfte bleibt und Du Dich stark vom hinteren Bein abdrückst, was Deine Beckenrotation blockiert. Die Übung „Pallof-Rotation“ hilft Dir durch die Oberkörperrotation, Deine Ansteuerung zu verbessern, Dein Bewegungsmuster zu optimieren, Deine relevante Muskulatur speziell für den Golfschwung zu kräftigen sowie Dein Gleichgewicht auf dem Standbein zu verbessern und damit Deine Schlägerkopfgeschwindigkeit zu erhöhen!

Die Zehenspitzen des anderen Beins können zur Stabilisation auf den Boden gesetzt werden

Einbeiniger Stand mit gestrecktem Bein auf dem Bein, das sich nicht auf der Seite der Wandbefestigung des Bandes befindet



Siehe hierzu auch das Video auf www.golfglück.de



Bild B

Einsteiger & Fortgeschrittene (allgemein):

- Die Übung wird durch die Rotation des Oberkörpers gegen den Bandwiderstand ausgeführt (siehe Bild B)
- Anschließend wird in die Ausgangsposition zurückrotiert
- Während der gesamten Übung bleiben die Arme und das Standbein gestreckt (siehe Bild B)
- Spezielle Ausführung und Bandstärke gemäß den speziellen Angaben bei Einsteiger und Fortgeschrittene
- Wiederholungen: Acht bis zwölf pro Körperseite
- Sätze und Pausen: Drei Sätze mit jeweils bis zu zwei Minuten Pause dazwischen

Einsteiger (speziell):

- Ausführung: Der Oberkörper rotiert bis sich die Hände in Höhe der anderen Schulter befinden (siehe Bild B)
- Bandstärke: Damen rotes Theraband und Herren grünes Theraband

Fortgeschrittene (speziell):

- Ausführung: Der Oberkörper rotiert bis das Brustbein zur Seite bzw. zum Ziel zeigt (bis ins Finish)
- Bandstärke: Damen grünes Theraband und Herren blaues Theraband



Weitere Hinweise zum Training und zu den Übungsbändern findest Du auf den Seiten 24-27.

Set-Up-Position: Der Oberkörper ist über das Hüftgelenk nach vorne gekippt

Die Hand des Arms, der sich auf der Seite der zu rotierenden Hüfte befindet, hält ein gespanntes Übungsband

Die bandhaltende Hand befindet sich auf Gürtelhöhe

Übung 10: Step-Up-Rotation

Idealerweise wird das Gewicht nach dem Aufschwung vom hinteren auf das vordere Bein (bei Rechtshändern also vom rechten auf das linke Bein) verlagert, um im Anschluss das Becken frei und mit Muskelkraft um die vordere Hüfte zum Ziel zu drehen. Sollte jedoch Deine Ansteuerung im Hüft- und Beinmuskulbereich limitiert sein, kann es dazu kommen, dass Du im Abschwung Deine Knie zum Ziel verschiebst. Zur Beschleunigung des Schlägers ist zudem die Streckung des vorderen Beins (bei Rechtshändern also das linke Bein) ein wichtiger Faktor. Denn die gekoppelte Ausführung von Rotation und Streckung erzeugt wesentlich höhere Schlägerkopfgeschwindigkeiten, als eine Streck- oder Rotationsbewegung alleine. Die Übung „Step-Up-Rotation“ hilft Dir insbesondere dabei, genau dieses Schwungproblem zu lösen, Dein Bewegungsmuster zu optimieren, Deine relevante Muskulatur speziell für den Golfschwung zu kräftigen und Deine Schlägerkopfgeschwindigkeit zu erhöhen!

Auf der Seite der zu rotierenden Hüfte befindet sich eine 10 cm bis 15 cm hohe und stabile Erhöhung



Siehe hierzu auch das Video auf www.golfglück.de



Bild B



Bild C

Einsteiger & Fortgeschrittene (allgemein):

- Die Übung wird eingeleitet durch einen kurzen Abdruck des Beins, das sich nicht auf der Seite der zu rotierenden Hüfte befindet (siehe Bild B). Durch den Abdruck wird das andere Bein auf die Erhöhung gestellt und im Anschluss gestreckt, sodass es zum Standbein wird. Gleichzeitig mit der Streckung erfolgt die Rotation des Beckens um das Hüftgelenk des Standbeins. Die Zehenspitzen des Beins, das nicht Standbein ist, werden zur Stabilisation auf die Erhöhung gesetzt (siehe Bild C). Die Position, in der die Rotation maximal ist, wird für 2 Sekunden gehalten
- Anschließend wird in die Ausgangsposition zurückgekehrt
- Spezielle Ausführung und Bandstärke gemäß den speziellen Angaben bei Einsteiger und Fortgeschrittene
- Wiederholungen: Sechs bis zehn pro Körperseite
- Sätze und Pausen: Drei Sätze mit jeweils bis zu zwei Minuten Pause dazwischen

Einsteiger (speziell):

- Ausführung: Die Ausgangsposition ist analog der Fortgeschrittene-Ausgangsposition, allerdings mit dem Unterschied, dass ohne Band trainiert wird

Fortgeschrittene (speziell):

- Bandstärke: Damen grünes Theraband und Herren blaues Theraband



Weitere Hinweise zum Training und zu den Übungsbändern findest Du auf den Seiten 24-27.

Set-Up-Position: Der Oberkörper ist über das Hüftgelenk nach vorne gekippt

Vor der Brust wird ein Golfschläger oder Stab mit beiden Händen gehalten

Um den Körper ist ein Superband gewickelt. Wie das Band gewickelt und am Körper befestigt wird, zeigt Bild B oder das Übungs-video auf www.golfglück.de

Übung 11: Resisted-Rotation

Die Übung „Resisted-Rotation“ verbindet alle Vorübungen des Spezial-Kraft-Trainings zu einer komplexen Gesamtbewegung und imitiert die Golfbewegung mit einem körpernahen Widerstand, ohne dass Du Dich auf einen Golfschläger konzentrieren musst!



Siehe hierzu auch das Video auf www.golfglück.de



Wichtig: Bild B zeigt Dir, wie das Übungsband an Hüfte und Schulter befestigt wird.

Einsteiger & Fortgeschrittene (allgemein):

- Die Übung wird eingeleitet durch einen kurzen Abdruck des Beins, das sich nicht auf der Seite der zu rotierenden Hüfte befindet (siehe Bild C). Im Anschluss erfolgt eine Gewichtsverlagerung auf das andere Bein, das zum Standbein wird. Gleichzeitig wird das Standbein gestreckt und mit der Streckung erfolgt die Rotation des Beckens um das Hüftgelenk des Standbeins. Die Zehenspitzen des Beins, das nicht Standbein ist, bleiben zur Stabilisation auf dem Boden (siehe Bild D)
- Sobald die Position erreicht wurde, in der die Rotation maximal ist, wird in die Ausgangsposition zurückrotiert
- Bandstärke: Damen und Herren 0,6 cm Superband
- Spezielle Ausführung und Wiederholungen gemäß den speziellen Angaben bei Einsteiger und Fortgeschrittene
- Sätze und Pausen: Drei Sätze mit jeweils bis zu zwei Minuten Pause dazwischen

Einsteiger (speziell):

- Ausführung: In Zeitlupen-Tempo
- Wiederholungen: Vier bis acht pro Körperseite

Fortgeschrittene (speziell):

- Ausführung: In mittlerer bis hoher Geschwindigkeit
- Wiederholungen: Vier bis sechs pro Körperseite



Weitere Hinweise zum Training und zu den Übungsbändern findest Du auf den Seiten 24-27.



Speed-Progression

Der Übertrag vom Fitnesstraining auf den Golfschwung ist die große Herausforderung für Trainer und Spieler.

Denn leider bedeutet eine Steigerung im Kraftraum nicht gleichzeitig mehr Schlagweite!

Dies leitet sich aus dem Trainingsprinzip „Spezifität der Anpassung“ ab, das besagt, dass Nervensystem, Muskel und Energiebereitstellung sich an den Reiz anpassen, der von außen gegeben wird. Anders ausgedrückt: Der Körper gewöhnt sich an das, was man ihm gibt!

Mit der Speed-Progression trainierst Du die spezielle Kraft in den folgenden drei Phasen Deines Golfschwunges: Aus-holen, Top of Backswing und Abschwung. So verbesserst Du Deine Muskelleistung und holst die volle Power aus Deinem Schwung.

Voraussetzung ist natürlich die gute Kraftübertragung aus der Hüft-Progression, sonst verliert sich Deine Power im Raum.



Das Übungsband ist weiter oben an der Wand befestigt

Wichtig: Bei dieser Übung geht es um die Ausholbewegung im Schwung

*Set-Up-Position:
Der Oberkörper ist über das Hüftgelenk nach vorne gekippt*

Die Arme sind nach unten gestreckt und die Hände halten ein maximal gespanntes Übungsband. Um möglichst einfach in diese Spannung zu kommen, kann das Band zunächst zur Brust herangezogen werden (siehe Bild D)

Übung 12: *Exzentrischer Schwung*

Dein Aufschwung beeinflusst Deinen kompletten Golfschwung. Doch nicht nur die Technik ist hier entscheidend, auch muss die Ausholbewegung in einem bestimmten Zeitrahmen stattfinden. Gute Golfer benötigen hierfür ungefähr 0,75 Sekunden. Dies scheint ideal zu sein, um durch die exzentrische (bremsende) Bewegung Energie im Muskel-Sehnen-Komplex zu speichern, was für die Beschleunigung des Golfschlägers wichtig ist. Die Übung „Exzentrischer Schwung“ hilft Dir insbesondere dabei, genau dies umzusetzen und begünstigt die Kraftspeicherung für eine höhere Schlägerkopfgeschwindigkeit!



Bild B



Bild C

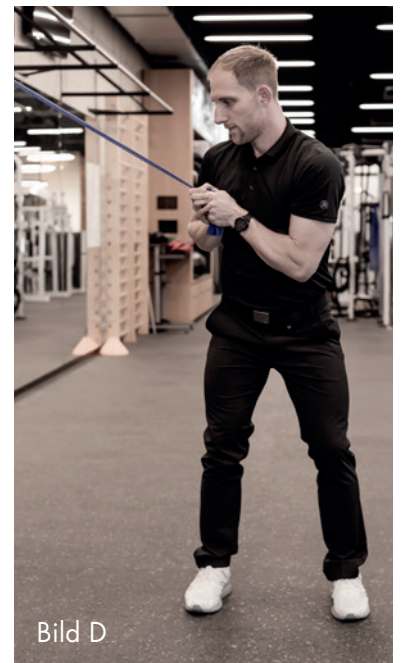


Bild D

Hinweis: Bild B ist die Frontansicht der Ausgangsposition

Einsteiger & Fortgeschrittene (allgemein):

- Die Übung wird durch die langsame und kontrollierte Ausholbewegung des Golfschwungs ausgeführt, also die Rotation des Oberkörpers um die Wirbelsäule auf die Seite der Wand, an der ein Band befestigt ist (siehe Bild C). Ziel dabei ist es, die Entspannung des Bandes während der Ausholbewegung kontinuierlich abzubremsen.
- Sobald die Position wie in Bild C erreicht wurde, wird zügig in die Ausgangsposition zurückgekehrt
- Während der gesamten Übung bleibt der Arm, der sich nicht auf die Seite der Wandbefestigung des Bandes befindet, gestreckt und beide Ellbogen dicht beieinander (siehe Bild C)
- Bandstärke, Wiederholungen, Sätze und Pausen gemäß den speziellen Angaben bei Einsteiger und Fortgeschrittene

Einsteiger (speziell):

- Bandstärke: Damen und Herren 1,25 cm Superband
- Wiederholungen: Vier bis sechs pro Körperseite
- Sätze und Pausen: Zwei bis drei Sätze mit jeweils bis zu zwei Minuten Pause dazwischen

Fortgeschrittene (speziell):

- Bandstärke: Damen 1,25 cm Superband und Herren 2 cm Superband
- Wiederholungen: Sechs bis acht pro Körperseite
- Sätze und Pausen: Drei Sätze mit jeweils zwei Minuten Pause dazwischen



Weitere Hinweise zum Training und zu den Übungsbändern findest Du auf den Seiten 24-27.

Der starre Widerstand ist weiter oben an der Wand befestigt

Set-Up-Position: Der Oberkörper ist über das Hüftgelenk nach vorne gekippt

Wichtig: Bei dieser Übung geht es um den Umkehrpunkt der Ausholbewegung

Die Arme befinden am höchsten Punkt der Ausholbewegung, also die Rotation des Oberkörpers um die Wirbelsäule auf die Seite der Wand, an der ein starrer Widerstand (Handtuch oder Seil) befestigt ist

Der Arm, der sich nicht auf die Seite der Wandbefestigung des starren Widerstandes befindet, bleibt dabei gestreckt

Übung 13: *Isometrischer Schwung*

Die Schlägerkopfgeschwindigkeit hängt stark davon ab, wie die Ausholbewegung abgebremst wird. Ist das Abbremsen am Umkehrpunkt des Aufschwungs eher ein zartes Ausrollen oder eine Vollbremsung? Da die isometrische (haltende/statische) Kraft an diesem Umkehrpunkt möglichst hoch sein sollte, ist eine Vollbremsung zum Generieren von Muskelleistung und zur Beibehaltung der Muskelspannung enorm wichtig. Die isometrische Kraft beschreibt also die mögliche Bremsleistung. Je höher diese ist, umso mehr Power hast Du beim Herausbeschleunigen aus der Ausholbewegung. Die Übung „Isometrischer Schwung“ hilft Dir insbesondere dabei, genau dies umzusetzen und begünstigt die Bremsleistung für eine höhere Schlägerkopfgeschwindigkeit! Des Weiteren trainierst Du durch die beidseitige Anwendung der Übung das ökonomische Abbremsen des Schlägers, was einen verletzungsvorbeugenden Effekt hat.



Bild B

Hinweis: Bild B ist die Seitenansicht der Ausgangsposition

Einsteiger & Fortgeschrittene (allgemein):

- Spezielle Ausführung, Widerstände, Wiederholungen, Sätze und Pausen gemäß den speziellen Angaben bei Einsteiger und Fortgeschrittene

Einsteiger (speziell):

- Ausführung: Es wird versucht, den starren Widerstand 5 Sekunden nach unten zu ziehen
- Wiederholungen: Vier bis sechs pro Körperseite
- Sätze und Pausen: Zwei bis drei Sätze mit jeweils bis zu zwei Minuten Pause dazwischen

Fortgeschrittene (speziell):

- Ausführung: Die Ausgangsposition und Ausführung ist analog der Übung „Exzentrischer Schwung“, allerdings mit dem Unterschied, dass das Band in der Einsteiger-Ausgangsposition der Übung „Isometrischer Schwung“ ad hoc abgebremst wird. Sobald diese Position erreicht wurde, wird zügig in die Ausgangsposition zurückrotiert
- Bandstärke: Damen 1,25 cm Superband und Herren 2 cm Superband
- Wiederholungen: Sechs bis acht pro Körperseite
- Sätze und Pausen: Drei Sätze mit jeweils zwei Minuten Pause dazwischen



Weitere Hinweise zum Training und zu den Übungsbändern findest Du auf den Seiten 24-27.

Das Übungsband ist weiter oben an der Wand befestigt

Wichtig: Bei dieser Übung geht es um den Schwung als Ganzes

*Set-Up-Position:
Der Oberkörper ist über das Hüftgelenk nach vorne gekippt*

Die Arme sind nach unten gestreckt und die Hände halten ein sehr gespanntes Übungsband. Um möglichst einfach in diese Spannung zu kommen, kann das Band zunächst zur Brust herangezogen werden (siehe Bild D der Übung „Exzentrischer Schwung“)

Übung 14: *Konzentrischer Schwung*

Die Übung „Konzentrischer Schwung“ verbindet die Übungen „Exzentrischer Schwung“ und „Isometrischer Schwung“ zu einer komplexen Gesamtbewegung. Für die Umsetzung nutzt man einen Gegenstand, der leichter als ein Golfschläger ist, beispielsweise einen Golfschläger ohne Schlägerkopf - oder man greift einen Golfschläger am Schlägerkopf. Die Aufgabe liegt nun darin, zügig auszuholen, schnell abzubremsen und aus der Umkehrbewegung eine möglichst hohe Schlaggeschwindigkeit zu erzeugen. „Gas geben und dabei entspannt bleiben“ lautet die Devise. Denn wer sich verkrampft, ist langsam. Der Abschwung dauert bei guten Golfern zirka 0,25 Sekunden.



Bild B



Bild C

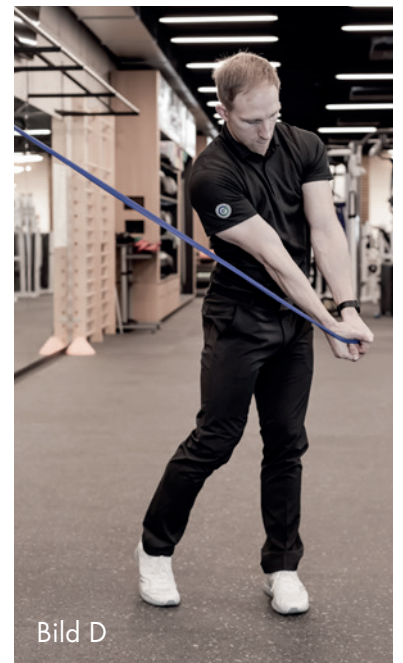


Bild D

Hinweis: Bild B ist die Frontansicht der Ausgangsposition

Einsteiger & Fortgeschrittene (allgemein):

- Die Übung wird durch die zügige Ausholbewegung des Golfschwungs begonnen, also die Rotation des Oberkörpers um die Wirbelsäule auf die Seite der Wand, an der ein Band befestigt ist. Im Anschluss erfolgt ein schnelles Abbremsen am Umkehrpunkt (siehe Bild C). Sobald die Position wie in Bild C erreicht wurde, wird schnell über die Ausgangsposition bis in die Position des Bildes D rotiert
- Während der gesamten Übung bleibt der Arm, der sich nicht auf die Seite der Wandbefestigung des Bandes befindet, gestreckt und beide Ellbogen dicht beieinander (siehe Bild C und D).
- Bandstärke: Damen blaues Theraband und Herren schwarzes Theraband
- Wiederholungen, Sätze und Pausen gemäß den speziellen Angaben bei Einsteiger und Fortgeschrittene

Einsteiger (speziell):

- Wiederholungen: Drei bis vier pro Körperseite
- Sätze und Pausen: Zwei bis drei Sätze mit jeweils bis zu zwei Minuten Pause dazwischen

Fortgeschrittene (speziell):

- Wiederholungen: Vier bis fünf pro Körperseite
- Sätze und Pausen: Drei Sätze mit jeweils zwei Minuten Pause dazwischen



Weitere Hinweise zum Training und zu den Übungsbändern findest Du auf den Seiten 24-27.

Stabilitäts-Training

Dass Deine Stabilität beim Golfschwung wichtig ist, ist Dir sicherlich bekannt. Weißt Du aber auch, dass Du durch Stabilitätsübungen gezielt Deine Schlägerkopfgeschwindigkeit steigern und Dein Verletzungsrisiko minimieren kannst?

Insbesondere aus diesen Gründen haben wir für Dich sieben Übungen aus dem Bereich des Stabilitäts-Trainings in diese Broschüre integriert.



Stabilitäts-Übungen bringen jedoch nicht nur mehr Kraft auf die „Straße“. Durch das Training werden Deine Muskeln, Sehnen und Bänder widerstandsfähiger. Die Gelenkstrukturen werden durch Druck und Entlastung besser ernährt und die Knochenstruktur wird dichter. Durch den Aufbau von Muskulatur wird mehr Energie verbraucht, was sich positiv auf Deinen Stoffwechsel und die entsprechende Hormonlage auswirkt. Außerdem werden bei intensiver Muskelarbeit anti-entzündliche Stoffe vom Muskel abgegeben. Stabilitäts-Training wirkt sich also nicht nur positiv auf Deinen Golfschwung aus, sondern zusätzlich gleich mehrfach positiv auf Deinen Körper und Deine generelle sportliche Leistungsfähigkeit.

Was bringt Stabilitäts-Training für den Golfsport?

1. Erhöhung des Leistungspotenzials zur Steigerung der Schlägerkopfgeschwindigkeit.
2. Erhöhung der muskulären Ausdauer.
3. Vermeidung von muskulärem Ungleichgewicht.

Was bringt Stabilitäts-Training für Deinen Körper?

1. Erhöhung der Widerstandsfähigkeit von Muskeln, Bändern und Sehnen.
2. Verbesserung der Ernährung der Gelenke.
3. Verbesserung des Stoffwechsels.

Wo kannst Du trainieren?

Fast überall! Egal ob auf der Driving-Range, im Park, im Fitnessstudio oder einfach nur zu Hause im Wohnzimmer.

Ausführung

So funktioniert eine Stabilitäts-Übung:

1. Du trainierst mehrgelenkige Übungen (mehrere Muskelgruppen gleichzeitig).
2. Du nutzt äußere Widerstände wie Bänder oder Hanteln.
3. Du machst die Übungen statisch (haltend) und dynamisch (in Bewegung).

Wiederholungen, Pausen und Sätze

Wie oft eine Übung direkt hintereinander ohne Pause ausgeführt wird, wie lange Du nach dieser Anzahl an Wiederholungen, die auch Satz genannt wird, pausierst und wie viele Sätze insgesamt trainiert werden sollten, erfährst Du bei der Beschreibung der einzelnen Stabilitäts-Übungen.

Übungsanzahl

So viele Übungen sollten insgesamt in einer Einheit trainiert werden:

Einsteigern empfehlen wir, die drei bis vier Stabilitäts-Übungen zu trainieren, die von den insgesamt sieben Übungen die meisten Schwachpunkte aufzeigen. Diese Übungen sollten mit zwei bis drei Übungen aus dem Bereich des Muskel-Längen-Trainings kombiniert und in einer Einheit trainiert werden.

Fortgeschrittenen empfehlen wir, ebenfalls die drei bis vier Stabilitäts-Übungen zu trainieren, die die meisten Schwachpunkte aufzeigen. Diese Übungen sollten jedoch mit drei bis vier Übungen aus dem Bereich des Muskel-Längen-Trainings kombiniert und in einer Einheit trainiert werden.

Trainingshäufigkeit

Du solltest die Übungsanzahl zwei bis drei Mal pro Woche trainieren.

Übungsaustausch

Bitte tausche nach vier bis sechs Wochen die Übungen aus dem Stabilitäts-Training komplett durch Übungen aus dem Spezial-Kraft-Training aus und trainiere die entsprechenden Übungen erneut vier bis sechs Wochen gemeinsam mit Deinen Übungen aus dem Muskel-Längen-Training.

Nach dieser Zeit tauschst Du bitte wieder die Übungen aus dem Spezial-Kraft-Training komplett durch Übungen aus dem Stabilitäts-Training aus, indem Du erneut überprüfst, welche der sieben Übungen aus dem Bereich des Stabilitäts-Trainings Dir am schwersten fallen und die entsprechenden Übungen gemeinsam mit Deinen Muskel-Längen-Übungen trainierst.

Dieser Tausch- und Überprüfungsprozess wiederholt sich alle vier bis sechs Wochen.



In mehreren Übungen wird mit einem Band trainiert – welches Band soll verwendet werden?

Es gibt zwei Arten von Bändern: Superbänder, deren Widerstand nach Breite in Zentimetern angegeben wird und Therabänder, deren unterschiedlicher Widerstand einem Farbcode entspricht.

Gerne würden wir Dir genau sagen, welches Band Du verwenden solltest! Doch leider können wir Dir bei den jeweiligen Übungsbeschreibungen nur einen Hinweis für einen möglichen Startwiderstand geben, da die richtige Bandwahl von der individuellen Konstitution eines Menschen abhängt. Und die ist von Golfspielern zu Golfspielern sehr unterschiedlich. Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittener.

Folgende Tabelle hilft Dir bei der Auswahl des für Dich passenden Bandes. Beachte dabei jedoch bitte, dass Du die jeweilige Übung über den kompletten Umfang ausführen kannst!



**Widerstandsabstufungen der gängigen
Superbänder nach Breite (cm)**

0,6 cm	6 kg
1,25 cm	11 kg
2,0 cm	15 kg
2,5 cm	22 kg
2,8 cm	25 kg
3,8 cm	32,5 kg
5,0 cm	38 kg
6,5 cm	45 kg

**Widerstandsabstufungen der
gängigen Therabänder nach Farbcode**

beige	1,10 kg
gelb	1,40 kg
rot	1,70 kg
grün	2,10 kg
blau	2,60 kg
schwarz	3,30 kg
silber	4,60 kg
gold	6,40 kg

Übung 15: *Lastheben*

Idealerweise bleibt die Wirbelsäule während des Golfschwungs gestreckt. Sollte jedoch Deine Kraft im Rumpfbereich und in den Beinen eingeschränkt sein, kann es dazu kommen, dass Du Deine Wirbelsäule während des Golfschwungs zu stark nach vorne beugst und somit Deine Schlägerkopfgeschwindigkeit reduzierst. Die Übung „Lastheben“ hilft Dir insbesondere dabei, genau dieses Schwungproblem zu lösen, Deine Widerstandskraft gegen die Fliehkräfte des Golfschlägers im Schwung zu steigern und Deine Schlägerkopfgeschwindigkeit zu erhöhen!

Der Oberkörper und die Beine sind gebeugt und der Rücken ist gerade

Die Schulter befindet sich über dem Band

Die Arme sind gestreckt

Die Hände fassen das Band unterhalb der Knie und neben den Beinen

Schulterbreiter Stand



Siehe hierzu auch das Video auf www.golfglück.de



Bild B



Bild C

Einsteiger & Fortgeschrittene (allgemein):

- Die Übung wird durch die Streckung der Beine begonnen (siehe Bild B), gegen Ende der Streckung der Beine erfolgt die Aufrichtung des Oberkörpers (siehe Bild C). Die gesamte Bewegung ist dabei langsam und kontrolliert
- Anschließend wird durch die Beugung des Oberkörpers und der Beine in die Ausgangsposition zurückgekehrt
- Während der gesamten Übung bleiben die Arme gestreckt und der Rücken gerade
- Spezielle Ausführung, Widerstände, Wiederholungen, Sätze und Pause gemäß den speziellen Angaben bei Einsteiger und Fortgeschrittene

Einsteiger (speziell):

- Ausführung: Zunächst wird schulterbreit auf das Band gestellt und der Körper komplett aufgerichtet. Im Anschluss werden der Oberkörper und die Beine simultan gebeugt, um in die Ausgangsposition zu gelangen. Das Band kann überkreuz gefasst werden, muss es aber nicht.

- Bandstärke: Damen 2,5 cm Superband und Herren 3,8 cm Superband
- Wiederholungen: Vier bis acht
- Sätze und Pausen: Drei Sätze mit einer jeweiligen Pause von einer bis zwei Minuten dazwischen

Fortgeschrittene (speziell):

- Ausführung: Die Ausgangsposition ist analog der Einsteiger-Ausgangsposition, allerdings mit dem Unterschied, dass mit einer Langhantel trainiert wird, die in der Ausgangsposition über den Füßen auf dem Boden liegt
- Gewicht: Damen 65 % des Körpergewichts und Herren 75 % des Körpergewichts
- Wiederholungen: Vier bis sechs
- Sätze und Pausen: Drei Sätze mit jeweils zwei Minuten Pause dazwischen



Weitere Hinweise zum Training und zu den Übungsbändern findest Du auf den Seiten 44-47.



Übung 16a: Vorgebeugtes Rudern für Einsteiger

Idealerweise bleiben die Schultern während des Golfschwungs in einer neutralen Position. Sollte jedoch Deine muskuläre Ausdauer im oberen Rückenbereich eingeschränkt sein, kann es dazu kommen, dass Deine Schultern während des Golfschwungs zu stark nach vorne fallen und Du somit kompensierende Bewegungen machen musst, um den Ball gut zu treffen. Dies reduziert allerdings Deine Schlägerkopfgeschwindigkeit. Die Übung „Vorgebeugtes Rudern“ hilft Dir insbesondere dabei, Deine Schulter- und Nackenregion zu stärken, Deine Ausdauer in der vorgebeugten Position zu steigern und Deine Schlägerkopfgeschwindigkeit zu erhöhen! Diese Übung kann sich zudem positiv auf unspezifische Muskelverspannungen und muskulär bedingte Kopfschmerzen auswirken.

Schulterbreiter Stand



Siehe hierzu auch das Video auf www.golfglück.de

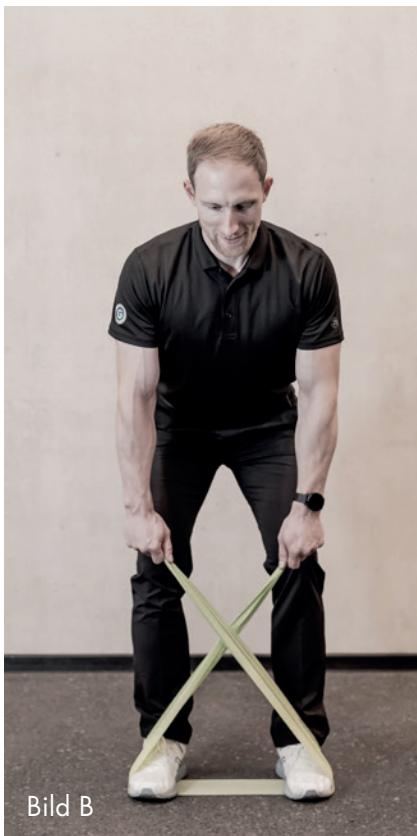


Bild B



Bild C

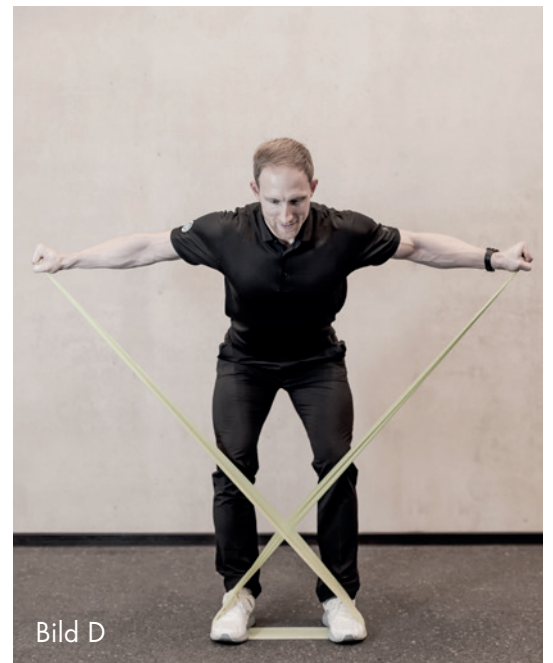


Bild D

Hinweis: Bild B ist die Frontansicht der Ausgangsposition, Bild D ist die Frontansicht zu Bild C

Einsteiger:

- Die Übung wird durch die langsame und kontrollierte Führung der Ellbogen nach hinten ausgeführt, die Ellbogen bilden am Ende der Bewegung den höchsten Punkt (siehe Bild C und D)
- Anschließend wird in die Ausgangsposition durch die Führung der Ellbogen zurückgekehrt
- Während der gesamten Übung bleibt der Rücken gerade, die Arme müssen dabei nicht gestreckt bleiben sondern können zur Erleichterung auch gebeugt werden
- Bandstärke: Damen 1,25 cm Superband und Herren 2 cm Superband
- Wiederholungen: Acht bis zwölf
- Sätze und Pausen: Drei Sätze mit jeweils einer Minute Pause dazwischen



Weitere Hinweise zum Training und zu den Übungsbändern findest Du auf den Seiten 44-47.



Übung 16b: Vorgebeugtes Rudern für Fortgeschrittene

Idealerweise bleiben die Schultern während des Golfschwungs in einer neutralen Position. Sollte jedoch Deine muskuläre Ausdauer im oberen Rückenbereich eingeschränkt sein, kann es dazu kommen, dass Deine Schultern während des Golfschwungs zu stark nach vorne fallen und Du somit kompensierende Bewegungen machen musst, um den Ball gut zu treffen. Dies reduziert allerdings Deine Schlägerkopfgeschwindigkeit. Die Übung „Vorgebeugtes Rudern“ hilft Dir insbesondere dabei, Deine Schulter- und Nackenregion zu stärken, Deine Ausdauer in der vorgebeugten Position zu steigern und Deine Schlägerkopfgeschwindigkeit zu erhöhen! Diese Übung kann sich zudem positiv auf unspezifische Muskelverspannungen und muskulär bedingte Kopfschmerzen auswirken.

Schulterbreiter
Stand



Siehe hierzu auch das Video
auf www.golfglück.de



Hinweis: Bild B ist die Frontansicht der Ausgangsposition, Bild D ist die Frontansicht zu Bild C

Fortgeschrittene:

- Die Übung wird durch die langsame und kontrollierte Führung der Ellbogen nach hinten ausgeführt, die Ellbogen bilden am Ende der Bewegung den höchsten Punkt (siehe Bild C und D)
- Anschließend wird in die Ausgangsposition durch die Führung der Ellbogen zurückgekehrt
- Während der gesamten Übung bleibt der Rücken gerade
- Gewicht: Damen 35 % des Körpergewichts und Herren 45 % des Körpergewichts
- Wiederholungen: Sechs bis zehn
- Sätze und Pausen: Drei Sätze mit jeweils zwei Minuten Pause dazwischen



Weitere Hinweise zum Training findest Du auf den Seiten 44-47.

Übung 17: *Rumänisches Kreuzheben*

Eine schlechte Stabilität und eine schnell ermüdende Muskulatur kann zu vielfältigen Schwungfehlern führen. Mit der Übung „Rumänisches Kreuzheben“ wird Deine Beinrückseite gestärkt und mobilisiert. Dies erleichtert Dir Rotationsbewegungen. Durch die Aktivierung der Gesäßmuskulatur kann die Beckenstellung positiv beeinflusst werden, was Dir hilft, Deine Schlägerkopfgeschwindigkeit zu erhöhen!

Ein Arm ist gestreckt und die Hand hält in aufrechter Körperposition ein gespanntes Übungsband

Die Zehenspitzen des anderen Beins können zur Stabilisation auf den Boden gesetzt werden

Einbeiniger Stand mit ca. 30° Kniebeugung – wenn das Band unter dem linken Fuß fixiert ist, wird es mit der rechten Hand gehalten (und umgekehrt)



Siehe hierzu auch das Video auf www.golfglück.de



Bild B

Einsteiger & Fortgeschrittene (allgemein):

- Die Übung wird durch das Kippen des Oberkörpers im Hüftgelenk mit geradem Rücken nach vorne ausgeführt, gleichzeitig wird das freie Bein bis in die waagerechte Position gestreckt angehoben (siehe Bild B)
- Anschließend wird in die Ausgangsposition zurückgekippt
- Während der gesamten Übung bleibt der Rücken und die Beckenposition gerade
- Spezielle Ausführung, Bandstärke, Wiederholungen, Sätze und Pausen gemäß den speziellen Angaben bei Einsteiger und Fortgeschrittene

Einsteiger (speziell):

- Ausführung: Die Bewegung ist langsam und kontrolliert und die waagerechte Stellung wird zwei Sekunden gehalten
- Bandstärke: Damen blaues Theraband und Herren schwarzes Theraband
- Wiederholungen: Sechs bis zwölf pro Körperseite
- Sätze und Pausen: Drei Sätze mit jeweils einer Minute Pause dazwischen

Fortgeschrittene (speziell):

- Ausführung: Die Bewegung ist etwas schneller als beim Einsteiger, jedoch stets kontrolliert. Als Alternative zum Übungsband kann eine Hantel verwendet werden
- Bandstärke: Damen schwarzes Theraband und Herren silbernes Theraband
- Alternatives Gewicht: Damen 8 kg und Herren 12 kg
- Wiederholungen: Sechs bis zehn pro Körperseite
- Sätze und Pausen: Drei Sätze mit jeweils zwei Minuten Pause dazwischen



Weitere Hinweise zum Training und zu den Übungsbändern findest Du auf den Seiten 44-47.

*Der Kopf befindet
sich in einer neutralen,
geraden Position*

*Der Körper bildet
im gesamten eine
gerade Linie*

*Die Arme
sind gestreckt*

*Die Hände, die nach vorne zeigen,
sind unterhalb der Schulter und etwas mehr
als schulterbreit auseinander*

Übung 18: *Liegestütz*

Eine schlecht ausgeprägte Kraftleistung in der oberen Extremität kann zu vielfältigen Schwungfehlern führen. Gut ausgeprägte Armkraft verbessert Deine Kraftübertragung auf den Schläger. Gleichzeitig kann über Liegestütze ein Ausgleich zur oft genutzten Rückenmuskulatur stattfinden. Dies fördert die Schultergesundheit.



Siehe hierzu auch das Video
auf www.golfglück.de



Einsteiger & Fortgeschrittene (allgemein):

- Die Übung wird durch die Absenkung des Oberkörpers über die Beugung der Arme ausgeführt (siehe Bild B und C)
- Anschließend wird in die Ausgangsposition durch die Streckung der Arme zurückgekehrt
- Während der gesamten Übung bildet der Körper im gesamten eine gerade Linie
- Spezielle Ausführung, Bandstärke, Wiederholungen, Sätze und Pausen gemäß den speziellen Angaben bei Einsteiger und Fortgeschrittene

Einsteiger (speziell):

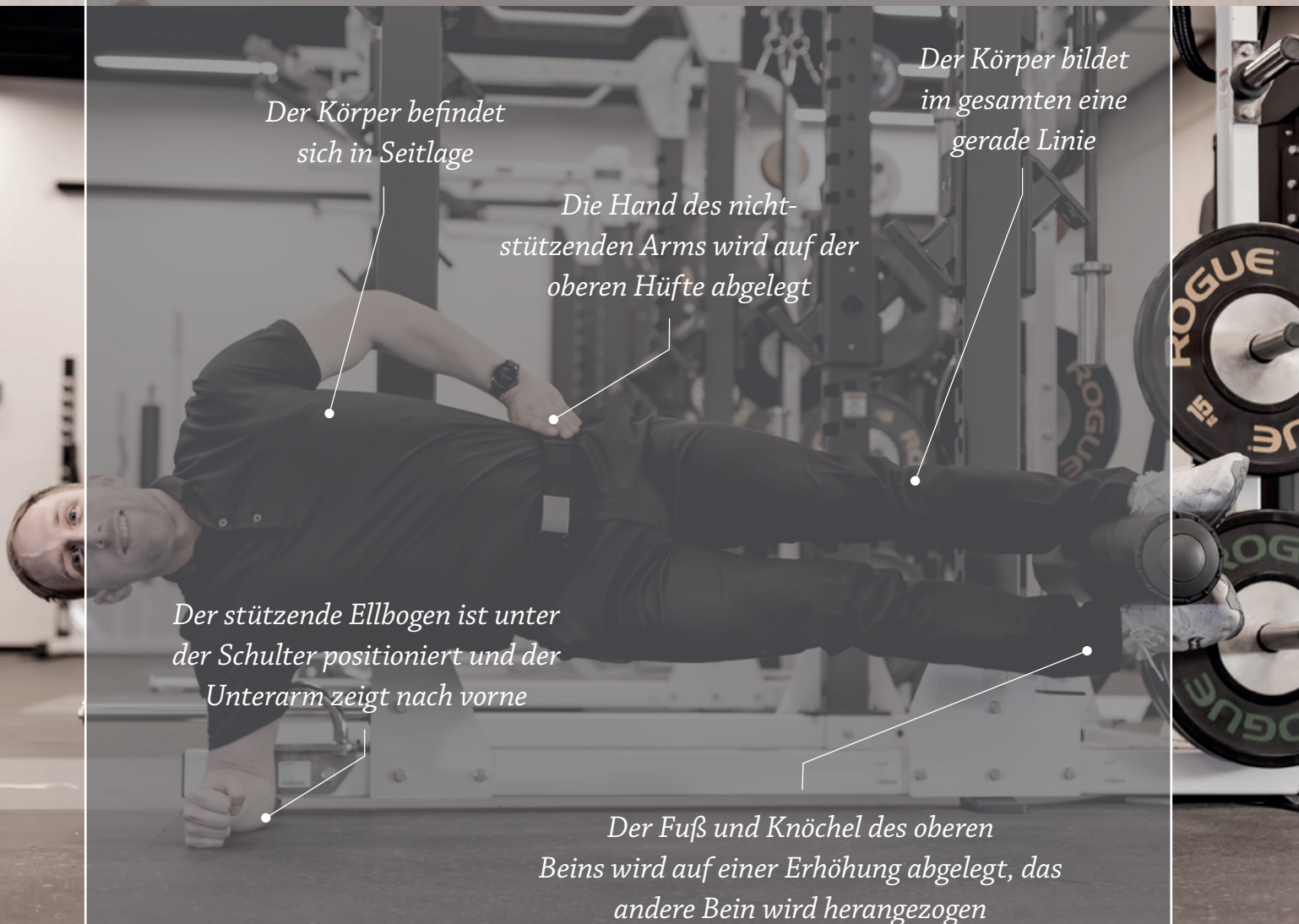
- Ausführung: Die Bewegung ist langsam und kontrolliert und die Stellung des abgesenkten Oberkörpers (= Stütz) wird für 10 bis 15 Sekunden gehalten
- Wiederholungen: 10 bis 15 Sekunden (oder länger) im Stütz halten, bis kumuliert 60 Sekunden erreicht sind
- Sätze und Pausen: Vier Sätze mit jeweils einer Minute Pause dazwischen

Fortgeschrittene (speziell):

- Ausführung: Die Bewegung ist dynamisch. Als zusätzlicher Widerstand kann ein Übungsband um den Rücken gelegt werden, das mit beiden Händen am Boden fixiert wird (siehe hierzu auch das Übungsvideo auf www.golfglück.de)
- Bandstärke: Damen und Herren 0,6 cm Superband
- Wiederholungen: Sechs bis zwanzig
- Sätze und Pausen: Drei Sätze mit jeweils einer Minute Pause dazwischen



Weitere Hinweise zum Training und zu den Übungsbändern findest Du auf den Seiten 44-47.



Übung 19: Seitstütz

Eine schlecht ausgeprägte muskuläre Ausdauer der seitlichen Rumpfmuskulatur kann zu vielfältigen Schwungfehlern führen. Im Zusammenspiel mit den Adduktoren ist sie eine wichtige Stabilitäts- und Kraftquelle im Golfschwung. Des Weiteren unterstützt die seitliche Rumpfmuskulatur sämtliche Drehbewegungen. Die Übung „Seitstütz“ hilft Dir insbesondere dabei, Deine Stabilität zu verbessern und damit Deine Schlägerkopfgeschwindigkeit zu erhöhen!



Bild B

Ohne Hilfsmittel: Bild B zeigt Dir, wie Du die Übung auch ohne Hilfsmittel ausführen kannst.

Einsteiger & Fortgeschrittene (allgemein):

- Ausführung, Wiederholungen, Sätze und Pausen gemäß den speziellen Angaben bei Einsteiger und Fortgeschrittene

Einsteiger (speziell):

- Ausführung: Die Ausgangsposition wird für 10 bis 15 Sekunden gehalten. alternativ kann eine einfachere Ausgangsposition eingenommen werden (siehe Bild B)
- Wiederholungen: Pro Körperseite 10 bis 15 Sekunden (oder länger) halten, bis kumuliert 60 Sekunden erreicht sind
- Sätze und Pausen: Zwei bis drei Sätze mit jeweils einer Minute Pause dazwischen

Fortgeschrittene (speziell):

- Ausführung: Das Becken wird in der Ausgangsposition leicht auf und ab bewegt
- Wiederholungen: Das Becken wird 30 bis 120 Sekunden leicht auf und ab bewegt
- Sätze und Pausen: Drei Sätze mit jeweils einer Minute Pause dazwischen



Weitere Hinweise zum Training findest Du auf den Seiten 44-47.

Der Rücken ist gerade und die Schultern sind parallel zu der Wand, an der das Übungsband befestigt ist

Die Arme sind zu der Seite gestreckt, an der das Übungsband an der Wand befestigt ist

Die Hände halten ein Übungsband, das weiter oben an der Wand befestigt ist

Übung 20: *Chop-Down*

Eine schlecht ausgeprägte Rumpfmuskulatur in allen drei Bewegungsebenen kann zu vielfältigen Schwingfehlern führen. Die Übung „Chop-Down“ kräftigt Deine Rumpfmuskulatur in allen drei Bewegungsebenen, stabilisiert gleichzeitig das Hüftgelenk und hilft, Deine Arme während der Rotation in der Streckung zu belassen und damit Deine Schlagkopfgeschwindigkeit zu erhöhen!

Das Bein auf der Seite der Wandbefestigung des Übungsbandes ist in der Hüfte gestreckt und im Knie mit 90° abgewinkelt

Das Bein, das sich nicht auf der Seite der Wandbefestigung des Übungsbandes befindet, kniet auf dem Boden und der Oberschenkel bildet mit dem Oberkörper eine gerade Linie



Bild B

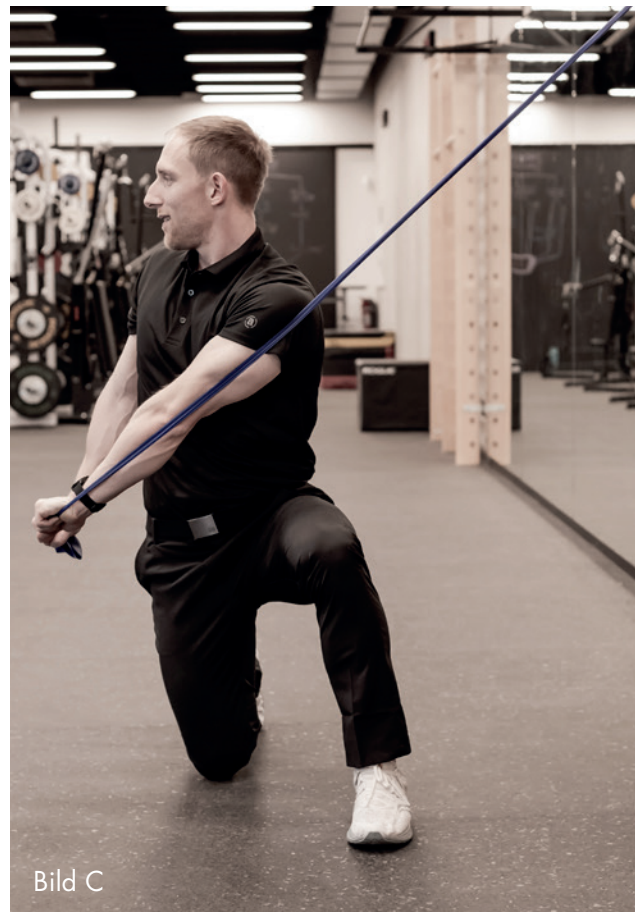


Bild C

Einsteiger & Fortgeschrittene (allgemein):

- Die Übung wird durch die Rotation des Schultergürtels um die Wirbelsäule auf die Seite ausgeführt, an der das Übungsband nicht befestigt ist. Gleichzeitig ziehen die Hände das Übungsband von Höhe der Brust auf Höhe der Gürtelschnalle (siehe Bild B und C)
- Sobald die Position wie in Bild C erreicht wurde, wird in die Ausgangsposition zurückrotiert
- Während der gesamten Übung bleiben die Arme gestreckt, der Rücken gerade und das vordere Knie über dem Fuß. Zudem zeigen die Hände und der Kopf immer in die gleiche Richtung wie die Brust (siehe Bild B und C)
- Bandstärke: Damen und Herren 0,6 cm Superband
- Spezielle Ausführung, Wiederholungen, Sätze und Pausen gemäß den speziellen Angaben bei Einsteiger und Fortgeschrittene

Einsteiger (speziell):

- Ausführung: Langsam und kontrolliert
- Wiederholungen: Sechs bis acht pro Körperseite
- Sätze und Pausen: Zwei bis drei Sätze mit jeweils einer Minute Pause dazwischen

Fortgeschrittene (speziell):

- Ausführung: Schnell bis explosiv
- Wiederholungen: Acht bis zehn pro Körperseite
- Sätze und Pausen: Drei Sätze mit jeweils einer Minute Pause dazwischen



Weitere Hinweise zum Training und zu den Übungsbändern findest Du auf den Seiten 44-47.



Folgende Hilfsmittel sind nützlich: Matte

Übung 21: Scheibenwischer

Gerade weil die Rotationsbewegung im Golfsport enorm wichtig ist, kann eine ungenügende Beweglichkeit und Kraft im Bereich der Wirbelsäule zu vielfältigen Schwungfehlern führen. Die Übung „Scheibenwischer“ hilft Dir insbesondere dabei, genau dieses Problem zu lösen, die Rumpf- und Hüftmuskulatur zu kräftigen und damit das Potenzial für Deine Schlägerkopfgeschwindigkeit zu erhöhen!



Bild B

Einsteiger & Fortgeschrittene (allgemein):

- Die Übung wird durch die langsame und kontrollierte Drehung des Beckens nach rechts und links ausgeführt (siehe Bild B)
- Während der gesamten Übung bleibt der Rücken gestreckt am Boden, die Beine nebeneinander, die Hüfte um 90° gebeugt. Zudem zeigt der Kopf immer nach oben (siehe Bild B)
- Spezielle Ausführung, Wiederholungen, Sätze und Pausen gemäß den speziellen Angaben bei Einsteiger und Fortgeschrittene

Einsteiger (speziell):

- Ausführung: Die Ausgangsposition ist analog der Fortgeschrittener-Ausgangsposition, allerdings mit dem Unterschied, dass die Knie während der gesamten Übung 90° gebeugt sind
- Wiederholungen: Zehn bis dreißig
- Sätze und Pausen: Zwei bis drei Sätze mit jeweils einer Minute Pause dazwischen

Fortgeschrittene (speziell):

- Ausführung: Während der gesamten Übung bleiben die Beine gestreckt
- Wiederholungen: Fünfzig bis sechzig
- Sätze und Pausen: Drei Sätze mit jeweils einer Minute Pause dazwischen



Weitere Hinweise zum Training findest Du auf den Seiten 44-47.

Quellenangaben

9 Gründe, mehr Golf zu spielen



- Aussage 1, 2, 4–9: Murray A.D.; Daines, L.; Archibald, D.; Schiphorst, C.; Hawkes, R.; Kelly, P.; Grant, L.; Mutrie, N.; British Journal of Sports Medicine 2016 (www.golfandhealth.org)
- Aussage 3 („150 Minuten“): Murray A.D.; Archibald D.; Murray I.R.; et al.; International Consensus on Golf & Health; British Journal of Sports Medicine 2018

Muskel-Längen-Training

- Brughelli, M. et al. (2010). Effects of eccentric exercise on optimum length of the knee flexors and extensors during the preseason in professional soccer players. *Physical Therapy in Sport*, 11(2), 50–55.
- Freiwald, J. (2009). Optimales Dehnen: Sport – Prävention – Rehabilitation. Spitta: Balingen.
- Jones, N. L., McCartney, N. & McComas, A. J. (1986). *Human Muscle Power*. Champaign: Human Kinetics.
- Komi, P. V. (2008). *Strength and Power in Sport*. Wiley: Hoboken.
- Mosetter, K. (2012). *Kraft in der Dehnung – Ein Praxisbuch bei Stress, Dauerbelastung und Trauma*. Patmos: Ostfildern.
- Toigo, M. (2019). *MuskelRevolution: Konzepte und Rezepte zum Muskel- und Kraftaufbau*. (2. Auflage). Springer: Heidelberg.

Spezial-Kraft-Training

- Contreras, B., Vigotsky, A. D., Schoenfeld, B. J., Beardsley, C., McMaster, D. T., Reyneke, J. H.T. & Cronin, J. B. (2017). Effects of a Six-Week Hip Thrust vs. Front Squat Resistance Training Program on Performance in Adolescent Males: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(4), 999–1008.
- Dietz, C. & Peterson, B. (2012). *Triphasic Training – A systematic approach to elite speed and explosive strength performance*. Bye Dietz Sports Enterprise
- Janusevicius, D., Snieckus, A., Skurvydas, A., Silinskas, V., Trinkunas, E., Cadefau, J. A., & Kamandulis, S. (2017). Effects of High Velocity Elastic Band versus Heavy Resistance Training on Hamstring Strength, Activation, and Sprint Running Performance. *Journal of Sports Science & Medicine*, 16(2), 239–246.
- Ramos, G., Melero, A. & P., Castilla, F. & P., Fjavier, A. & R. & Haff, G. (2017). Differences in the Load-Velocity Profile Between Four Bench Press Variants. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 10.1123/ijsp. 2017–0158.

Stabilitäts-Training

- Deiß, D., & Pfeiffer, U. (1991). *Leistungsreserven im Schnellkrafttraining* (Bd. 10). Sportverlag.
- Dietz, C. & Peterson, B. (2012). *Triphasic Training – A systematic approach to elite speed and explosive strength performance*. Bye Dietz Sports Enterprise.
- Pedersen, B. K., Akerström, T. C. A., Nielsen A. R. & Fischer, C. P (2007). Role of myokines in exercise and metabolism. *Journal of Applied Physiology*.
- Rippetoe, M. (2011). *Starting Strength. Basic Barbell Training*. (3rd Edition). The Aasgaard Company.
- Zatsiorsky, V & Kraemer, W. (2016). *Krafttraining. Praxis und Wissenschaft*. (4. Auflage). Meyer & Meyer: Aachen.

Impressum

Herausgeber: Deutscher Golf Verband e.V.

Postfach 21 06, 65011 Wiesbaden

Tel.: (06 11) 9 90 20-0, Fax: (06 11) 9 90 20-170

E-Mail: serviceportal@dgv.golf.de

Internet: www.dgv-serviceportal.de

Konzeption, Redaktion und Realisation: Deutscher Golf Verband e.V.

Druck und Layout: O.D.D. GmbH & Co. KG Print + Medien, Bad Kreuznach

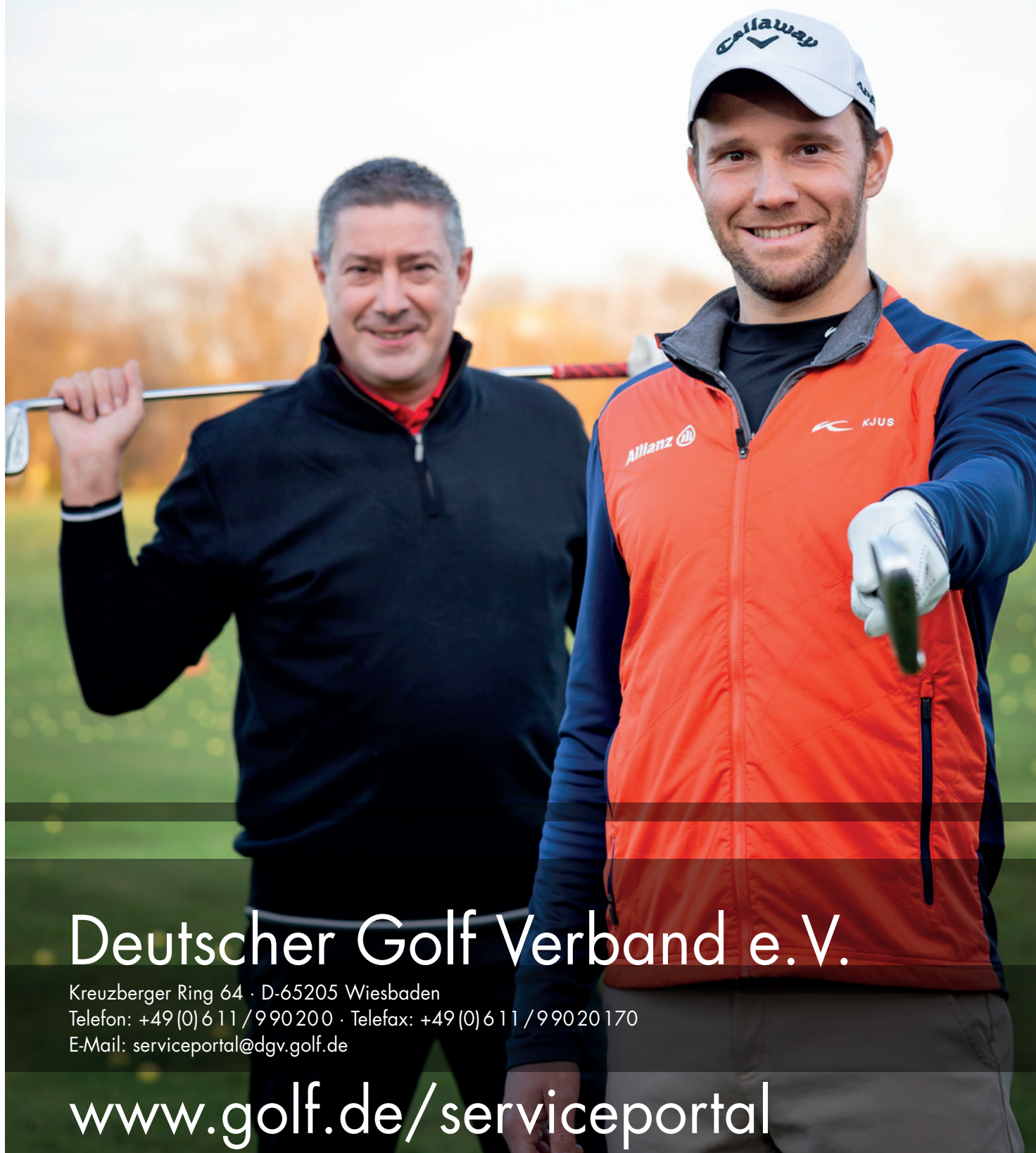
Bildnachweis: Christopher Tiess

Stand: Januar 2021



INNOVATIONS
FONDS

Dieses Projekt wird unterstützt durch
den Innovationsfonds des DOSB.



Deutscher Golf Verband e.V.

Kreuzberger Ring 64 · D-65205 Wiesbaden

Telefon: +49 (0) 6 11 / 9 90 200 · Telefax: +49 (0) 6 11 / 9 90 20 170

E-Mail: serviceportal@dgv.golf.de

www.golf.de/serviceportal