

FREUDE DURCH BEWEGUNG

Menschen • Aktionen • Wissen • Medizin • Charity

Richtiges Warm-up



Armkreisen
Diese Übung aktiviert die Schultern ...

Seite 8



Seitliches Beugen
Diese Übung dehnt die gesamte Seite des Körpers kurz an ...

Seite 14



Beinachter
Übung zur Mobilisierung der Hüftgelenke

Seite 16

Muckenthaler

ERGONOMIE



Muckenthaler-Service

Mehr als 25 Jahre • Teamkompetenz (Physiotherapeuten,
Gesundheitstrainer, Ergonomieberater) • herstellerunabhängig
Service vor Ort • berät bei Bezuschussungsfragen (LVA/BFA)
kostenfreie Testmöglichkeit am Arbeitsplatz oder zu Hause
Qualitätsgarantie bis 10 Jahre

Muckenthaler Ergonomie

Pacellistraße 5 · 80333 München

Tel.: 089-29 19 89-0 · Fax: 089-29 19 89-19 · ergonomie@muckenthaler.de

www.muckenthaler.de

Inhaltsverzeichnis

Seite

Grußwort	4
Vorwort David Grasskamp	5
Übungen:	
Handgelenks-Achter	6
Fingerspiel	7
Armkreisen	8
Seitliches Beugen	9
Sägen	10
Ellenbogenkreisen	11
Skihocke spezial	12
Oberschenkelrückseite	13
Rotatoren	14
In den Schläger legen	15
Beinachter	16
Einarmiges Schwingen	17
Einschlagen 1 Davids 20 (4x5 Bälle)	18
Einschlagen 2 Volle Schläge	19
Einschlagen 3 Einstimmen auf den ersten Abschlag	20
Pitching Grün	21
Putting Grün	22
Ernährungstipps · Taktische Tipps	23

Impressum

Freude durch Bewegung - Golf · c/o Peter Müller MED-Agentur GmbH

Fürstenrieder Str. 279a, D-81377 München

Telefon: 089 / 89 19 79 34, Fax: 089 / 89 19 79 37

E-Mail: bewegung@medagentur.com

v.i.S.d.P.: Peter Müller und Dr. Christian Erhard

Druck: Design-Labs-Print, München

Layout/Grafik: Horst Schult, Freising

Text und Bildnachweise: © David Grasskamp, c/o Golfclub Wörthsee e.V.,

Gut Schluifeld, 82237 Wörthsee, Telefon: 0173 / 279 07 61,

www.davidgrasskamp.de

Wir danken den Initiatoren, Arztpartnern und PGA Health Golfprofessional David Grasskamp für ihre redaktionelle Unterstützung.

Nachdruck von Beiträgen und Fotos, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung. Die von der Redaktion von Freude durch Bewegung konzipierten Beiträge, Abbildungen und Anzeigen sind durch ihre Rechteinhaber geschützt. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Autors, nicht die der Redaktion wieder.

Für den Inhalt dieser Texte sind die Autoren verantwortlich.

1. Auflage: 1.000 Exemplare, Stand: Juli 2010

Grußwort

Eines der größten Probleme ist: wir bewegen uns nicht mehr genug - mit fatalen Folgen für Muskeln, Gelenke oder komplexe Bereiche wie den Rücken. Muskeln verkümmern, Bandscheiben schrumpfen, die Beweglichkeit lässt nach. Der Bewegungsmangel beginnt schon im Kindesalter.

Daher haben wir ein Präventionsprogramm entwickelt, mit dem wir Kinder und Erwachsene zu mehr Bewegung animieren wollen. Bewegung und Sport sollen nicht als lästige Pflichtübungen angesehen werden, sondern Freude bereiten.

Diese Freude kommt aus der persönlichen Erfahrung, dem Erleben von Bewegung, aber auch aus der Faszination, die durch die Perfektion der Profis oder die atemberaubenden Auftritte von Artisten vermittelt wird. Wichtig dabei ist jedoch auch immer eine richtige Vorbereitung – das Aufwärmen.

Unser PGA Health Golfprofessional David Grasskamp hat hier ein paar Übungen zusammengestellt, die fit für den Golfplatz machen.

Gutes Spiel und „Freude durch Bewegung“ wünschen Ihnen die Initiatoren und Arztpartner des Präventionsprogramms „Freude durch Bewegung“



Dr. med. Kinast



Prof. Dr. med. Hamel



Dr. med. Völker



Dr. med. Neumann



Dr. med. Erhard



Dr. med. Marianowicz



Dr. med. Olos



Dr. med. Kilger

Vorwort

PGA Health Golfprofessional

David Grasskamp



Sowohl eine Golfrunde, als auch eine Trainingseinheit sollten im Idealfall mit einem Programm beginnen, das den Körper optimal auf die folgenden Anforderungen vorbereitet.

Leider sieht man viel zu häufig, dass ein Golfer direkt auf den ersten Abschlag geht oder ein Golftraining mit vollen Schwüngen beginnt – eine Tatsache, die früher oder später zu Verletzungen führen kann.

Das folgende Programm in seiner Vollständigkeit abzuarbeiten, wäre natürlich optimal. Auf jeden Fall soll dem Golfer hier ein Leitfaden an die Hand gegeben werden, das eigene Aufwärmtraining mit Hilfe dieser Auswahl von Übungen zu entwickeln respektive zu optimieren. Sind in einem Körperbereich Einschränkungen und Verletzungen bekannt, so gilt absolute Vorsicht und Rücksprache mit dem jeweiligen betreuenden Arzt oder Physiotherapeuten.

Das Programm könnte bereits damit beginnen, dass der Golfer den Weg vom Parkplatz zur Driving Range zügigen Schrittes zurücklegt, um den Puls ein wenig anzuheben. Jetzt folgen zunächst 12 Übungen deren Ausführung insgesamt nicht länger als 5 bis 7 Minuten dauern sollte.

Danach kann mit dem Einschlagen begonnen werden und nachdem man einige Bälle auf dem Pitching- und Putting Grün gespielt hat, steht einer guten Golfrunde nichts mehr im Wege.

Ihr David Grasskamp

Handgelenks-Achter



Die erste Übung mobilisiert die Handgelenke:

Wir führen die Ellenbogen vor dem Körper zusammen, Handgelenke in Höhe des Kinns fausten und 20mal eine liegende Acht mit der Faust beschreiben. Wichtig dabei ist, dass man die Ellenbogen zusammenhält und somit, ohne auszuweichen, die Bewegung nur aus den Unterarmen und Handgelenken kommt.

„Handgelenks-Achter“ als Video im Internet:

www.fdbd.de/golf-warmup

Fingerspiel



Die zweite Übung mobilisiert die Finger und aktiviert die Muskeln des Unterarms:

Golfschläger am Griff fassen und den Schlägerkopf lotgerecht nach unten hängen lassen. Den Arm halb ausstrecken und den Schläger nur durch die Finger nach oben bewegen. Am Schlägerkopf angekommen, den Schläger durch die Finger gleiten lassen, abfangen und auf den anderen Arm wechseln.

Pro Arm reicht hierbei eine Wiederholung.

„Fingerspiel“ als Video im Internet:

www.fdbd.de/golf-warmup

Armkreisen



Die dritte Übung aktiviert die Schultern:

Die Arme auf Schulterhöhe seitwärts gerade ausstrecken, die Daumen zeigen nach vorne und es werden drei kleine Kreise vorwärts gemacht, danach geht es mit drei mittelgroßen Kreisen vorwärts weiter, bevor schließlich drei große Kreise vorwärts auszuführen sind. Ohne Pause geht es mit drei großen Kreisen rückwärts weiter, danach drei mittelgroße Kreise rückwärts und zum Abschluss noch drei kleine Kreise. Nun werden die Daumen nach oben und in einem dritten Schritt nach unten gedreht, um die Kreisfolgen, wie oben beschrieben, in einer anderen Schulterstellung zu wiederholen.

„Armkreisen“ als Video im Internet:

www.fdbd.de/golf-warmup

Seitliches Beugen



Die vierte Übung dehnt die gesamte Seite des Körpers kurz an: Golfschläger zur Hand nehmen. Den rechten Fuß über dem linken Fuß am Boden daneben abstellen, so dass die Füße über Kreuz platziert sind. Den Schläger mit beiden Händen breit über dem Kopf greifen und den Oberkörper nach links beugen. 5 Sek. diese Position halten und zur Mitte der aufrechten Position zurückkehren. Danach Wechsel: Linken Fuß über rechten Fuß am Boden abstellen und den Oberkörper nach rechts beugen.

Pro Seite jeweils 2 Wiederholungen

„Seitliches Beugen“ als Video im Internet:

www.fdbd.de/golf-warmup

Sägen



Die fünfte Übung dient der weiteren Schulteraktivierung:

Die Ellenbogen werden in einem 90 Grad Winkel eng an den Oberkörper in Hüfthöhe angelegt. Die Daumen zeigen nach innen. Nun werden mit den eng am Brustkorb angelegten Ellenbogen 5 – 6 Sägebewegungen vor und zurück durchgeführt, so dass eine Reibung am Brustkorb zu spüren sein sollte. Anschließend werden die Daumen nach oben und schließlich nach außen gedreht und die Übung wird, wie oben beschrieben, wiederholt.

„Sägen“ als Video im Internet:

www.fdbd.de/golf-warmup

Ellenbogenkreisen



Die sechste Übung kommt ebenso den Schultern zugute:
Die Hand auf die Schulter legen und den Arm in großen kreisförmigen Bewegungen so nah wie möglich am Kopf vorbei bewegen, dann die Seite wechseln.
Jeweils fünf Wiederholungen vorwärts und fünf Wiederholungen rückwärts pro Armseite.

„Ellenbogenkreisen“ als Video im Internet:

www.fdbd.de/golf-warmup

Skihocke spezial



Die siebte Übung dient dem gesamten Körper mit Schultern, Rücken, Hüfte, Knie einschließlich Herz-Kreislaufsystem:

In die Hocke nach hinten absetzen wie beim Skifahren, die Knie nicht nach vorne kommen lassen und die Arme mit dem breit gefassten Golfschläger über den Kopf in die Verlängerung der Wirbelsäule strecken, so dass der Kopf zwischen den Armen ist. Dann den Kniewinkel wieder lösen und den Schläger zurück ans Brustbein heranziehen.

10 Wiederholungen

„Skihocke spezial“ als Video im Internet:

www.fdbd.de/golf-warmup

Oberschenkelrückseite



Die achte Übung ist primär ein Andehnen der Oberschenkelrückseite sowie eine Förderung des Gleichgewichtssinns:

Ein Fuß ist mit gestrecktem Bein in Verlängerung der Wirbelsäule nach hinten abgestellt und die Ferse ist auf dem Boden. Der andere Fuß ist vorne in abgewinkelter Form so aufgestellt, dass das Knie über dem Fuß ist. Der breit gefasste Golfschläger wird zu Hilfe genommen und die Arme werden durchgestreckt. Dann wird das Gewicht auf den vorderen Fuß verlagert und die Arme nach oben in die Verlängerung der Wirbelsäule gebracht. Aus dieser gestreckten Position, ohne den Stand der Füße zu verändern, wird mit dem gesamten Körper nun so weit zurückgegangen, dass das vorher durchgestreckte Bein jetzt abgewinkelt ist und das vorher über das Knie abgewinkelte Bein jetzt nur auf der Ferse steht und die Fußspitze angezogen wird. In dieser Haltung werden die Arme mit dem Golfschläger entlang des vorderen Beins nach unten geschoben, bis ein Zug auf der Rückseite des vorderen Beins zu spüren ist. Jetzt wieder in die über das vordere Bein gestreckte Position nach „vorne, oben lang“ und dann wieder nach „hinten, unten, tief“

Drei Wiederholungen pro Position, dann Beinwechsel

„Oberschenkelrückseite“ als Video im Internet:

www.fdbd.de/golf-warmup

Rotatoren



Die neunte Übung ist für Rotationsbewegungen aus dem Oberkörper:

Den Golfschläger zur Hand nehmen und jeweils im oberen und unteren Drittel des Schlägers mit offenen Handflächen und Daumen nach oben greifen. Die Ellenbogen im 90 Grad Winkel nah an den Körper anlegen. In die Ansprechposition gehen, die Ellenbogen nah am Körper halten und in golfschwungsimulierender Weise kleine Bewegungen von rechts nach links machen. Ausgehend von den kleinen Bewegungen langsam immer größere Bewegungen machen bis fast eine volle Schwungbewegung erreicht ist.

„Rotatoren“ als Video im Internet:

www.fdbd.de/golf-warmup

In den Schläger legen



Die zehnte Übung ist leicht entspannend für den gesamten Körper und dehnt zugleich den Schulterbereich sowie die langen Rückenmuskeln:

Den Golfschläger zur Hand nehmen, schulterbreit hinstellen und den Schläger im Abstand eines ausgestreckten Armes vor sich mittig hinstellen. Die Handflächen nach unten aufeinander auf den Griff des Schlägers legen und mit durchgedrücktem Rücken in den Schläger reinlegen. 5 Sek. die Stellung halten und langsam wieder bis in die Gerade aufstehen und die Übung wiederholen.

Danach kann man in ähnlicher Ausgangsstellung die Adduktoren leicht andehnen. Der Schläger wird vor den rechten Fuß gestellt, der Stand ist breiter als die Schultern, und wir bewegen uns seitlich auf die rechte Seite, sodass das linke Bein gestreckt ist und das rechte Knie sich unter Gewichtsbelastung nach vorne beugt. Dann den Schläger, wie oben beschrieben, vor das linke Bein stellen und die Übung nach links wiederholen.

Pro Seite zwei Wiederholungen

„In den Schläger legen“ als Video im Internet:

www.fdbd.de/golf-warmup

Beinachter



Die elfte Übung ist ideal zur Mobilisierung der Hüftgelenke und zur Förderung der Koordination und des Gleichgewichtes:

Der Golfschläger kann abstützend zur Hand genommen werden – ohne Abstützen wäre natürlich zur gleichzeitigen Schulung des Gleichgewichtes besser. Auf einem Bein stehend wird mit dem anderen Bein eine Acht durch die Bewegung in die Luft geschrieben. Große Kreise nach vorne als auch hinten.

5 – 6 Wiederholungen und dann Beinwechsel

„Beinachter“ als Video im Internet:

www.fdbd.de/golf-warmup

Einarmiges Schwingen



Die zwölfte Übung ...:

Den Golfschläger in eine Hand nehmen und einarmig Probeschwünge ausführen. Der nicht benutzte Arm kann ruhig auf dem Rücken abgelegt werden. Fünf Probeschwünge machen und dann Seitenwechsel. Es ist sehr wichtig, dass dies die letzte Übung ist, da sie den Körper mehr belastet als die vorherigen Übungen und man hierfür schon entsprechend vorbereitet sein sollte.

„Einarmiges Schwingen“ als Video im Internet:

www.fdbd.de/golf-warmup

Einschlagen 1

Dauids 20 (4x5 Bälle)



Es werden fünf Bälle in eine Reihe hintereinander immer weiter weg vom Spieler nach vorne gelegt. Mit dem Pitchingwedge mit Viertelschwüngen, ohne den Schwung zu unterbrechen, wird in einem Rutsch jeder Ball geschlagen. Während man den Schläger zum nächsten Schlag zurück schwingt, geht man zum nächstplatzierten Ball nach vorne. Hierbei wird zusätzlich die Hand-Auge-Koordination geschult.

Dies wird insgesamt zweimal durchgeführt und bildet somit den ersten Teil von Davids 20.

Bei den nächsten fünf Bällen setzt der Golfer nach jedem Schlag ab und spricht den nächsten Ball wieder neu an. Der Schwung sollte bei jedem Schlag größer werden bis der fünfte Ball mit dem vollen Schwung geschlagen wird. Auch dies wiederholt der Golfer zweimal, sodass insgesamt 20 Bälle geschlagen werden – Davids 20 ...

Einschlagen 2 Volle Schläge



Danach wäre es sinnvoll, jeweils einige volle Schläge mit dem Eisen 9, 7, 5 sowie einem Fairwayholz und dem Driver auf wechselnde Ziele zu spielen. Die Schwungbewegung sollte hierbei überhaupt nicht im Vordergrund stehen – vielmehr geht es hierbei neben dem weiteren Einschlagen um Zielfokussierung und Anwendung der individuellen Technik.

„Einschlagen 2 ...“ als Video im Internet:

www.fdbd.de/golf-warmup

Einschlagen 3

Einstimmen auf den ersten Abschlag



Wenn nach diesem Aufwärmtraining ein Turnier oder eine Runde folgen soll, so wäre es optimal, die letzten drei Bälle mit dem Schläger zu spielen, mit dem der Golfer plant, seinen ersten Abschlag zu spielen und hierbei jeweils seine volle Routine simuliert. Idealerweise stellt man sich die Situation am ersten Tee detailgenau vor und spielt die eigene Vorgehensweise somit einige Male komplett durch. Hierzu gehört zum Beispiel auch das bewusste für-einen-Schläger-entscheiden, sowie das Schläger-aus-dem-Bag-nehmen, bevor man seine eigene Preshotroutine ablaufen lässt.

„Einschlagen 3 ...“ als Video im Internet:

www.fdbd.de/golf-warmup

Pitching Grün



Auf dem Pitching Grün ist es wichtig, dass so viele Situationen wie möglich durchgespielt werden. Hierbei geht es darum, Landepunkte zu antizipieren und Schläger- und Schlagartwahl sowie das Gefühl für die Lösung der jeweiligen Situation abzurufen.

Es wäre wichtig, einige kurze, aber auch lange Chips, Pitches zwischen 10 und 50 Meter, sowie kurze und lange Bunkerschläge, aber auch schwere Lagen einmal durchzugehen.

Stellt man hierbei fest, dass das Selbstvertrauenlevel bei dem einen oder anderen Schlag nicht da ist, wird man auf dem Platz mit Sicherheit eine Handlungsalternative finden, anstatt einen Schlag zu spielen, der von Selbstzweifeln überschattet ist.

„Pitching Grün“ als Video im Internet:

www.fdbd.de/golf-warmup

Putting Grün

Das Putting Grün ist die letzte Station, bevor es auf den Platz geht. Hier sind drei verschiedene Übungen zu empfehlen, um sich optimal auf die Grüns einzustellen, dem Gefühl den letzten Feinschliff zu verleihen und das eigene Selbstvertrauen auf ein gesteigertes Niveau zu heben. Machen Sie zunächst einen Kreis von 10 Bällen um ein Loch, dessen Radius leistungsabhängig zwischen 0,5 m und 1,5 m liegt. Markieren Sie die Startpunkte mit einem Tee oder Ähnlichem, damit sie nicht immer neu ausmessen müssen. Das Ziel der Übung ist es, alle 10 Bälle in Folge einzulochen. Sobald ein Ball das Loch verfehlt, muss von vorne begonnen werden. Wenn Sie dies geschafft haben, werden Sie sich bei jedem kurzen Platz ins Gedäch-



tnis rufen, dass Sie „ja schon 10 davon hintereinander heute gelocht haben“. Um Längengefühl aufzubauen, bietet es sich an, an mehreren Löchern, die in ihrer Struktur unterschiedlich sind (Break rechts-links, Break links-rechts, bergab, bergauf) fünf Bälle wie an einer Schnur auf verschiedene Entfernungen zu platzieren (z.B. 2,4,6,8,10 m), diese hintereinander zunächst ans Loch heran zu spielen und nachdem alle fünf Bälle geputtet wurden, diese einzulochen. Abschließend empfehle ich noch 3 – 6 Löcher mit einem Ball so zu spielen, wie sie es auf dem Platz auch machen würden.

„Putting Grün“ als Video im Internet:

www.fdbd.de/golf-warmup

Ernährungstipps · Taktische Tipps

Jetzt bleibt mir nichts anderes mehr übrig, als Ihnen ein schönes Spiel zu wünschen. Sie sind mental und physisch optimal auf die Runde eingestimmt.

Vertrauen Sie nun auf Ihre Technik und zweifeln Sie nicht an sich, wenn Ihnen ein schlechter Schlag oder ein schlechtes Loch passiert. Wichtig ist es, dass schwingungstechnische Gedanken auf dem Platz nichts zu suchen haben. Wenn sie feststellen, dass jeder Ball eine Rechtskurve macht, sollten sie sich dieses vielmehr zu Nutze machen, als dass Sie versuchen, es auf dem Platz über Schwunggedanken in einen geraden Ball umwandeln zu wollen. Geben Sie jedem Schlag auf dem Platz seine eigene Aufgabe, ganz gleich, der wievielte es ist – so werden Sie Ihr Ergebnis auch an schlechten Tagen im Rahmen halten können.

Schwungumstellungen brauchen mitunter Zeit, bis sich das neue Schwungmuster auf dem Platz als spielbar und druckresistent darstellt. Wenn sie also den Traumschlag der Drivingrange noch nicht eins zu eins mit auf den Platz nehmen können, so ist dies ganz normal und kein Grund zum Selbstzweifel. Hier gilt nur: geduldig weiter und möglichst platznah trainieren – 200 Bälle hintereinander auf der Matte der Drivingrange zu schlagen hat im Frühjahr schwingungsbildend seine Berechtigung, aber in der Hauptsaison wäre situatives Training weitaus zielführender.

Die optimale Ernährung auf einer Golfrunde sieht beispielsweise so aus, dass man 1,5 – 3 Liter Flüssigkeit zu sich nimmt (Wasser, Apfelschorle, Guaranaschorle) und 2 – 3 Bananen sowie einige Nüsse oder Studentenfutter und 1 – 2 Sport-/ Fitnessriegel (keine Schokoriegel), über die Runde verteilt.

Viele kleine „Mahlzeiten“ halten den Energiehaushalt über 18 Löcher auf einem weitaus konstanteren Niveau als das ausgeprägte Frühstück nach Loch 9 oder Süßigkeiten.

**Nochmals –
ein schönes Spiel**





**Wir sind Ihr Spezialist in der
computergestützten Physiotherapie.**



NOVOTERGUM Lindau GmbH
Europaplatz 1 · 88131 Lindau
Tel.: 08382-273232 · Fax: 08382-273329

Öffnungszeiten:
Mo - Do: 07:00 bis 21:00
Fr: 07:00 bis 19:00

www.novotergum.de