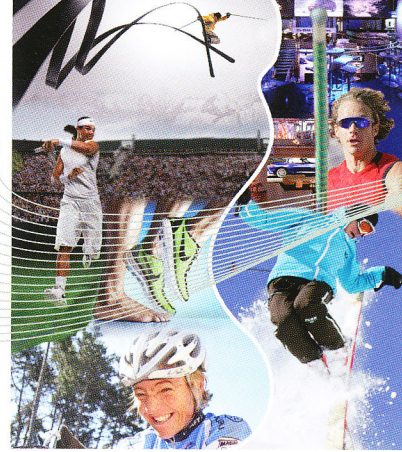


# FREUDE DURCH BEWEGUNG

Menschen • Aktionen • Wissen • Medizin • Charity



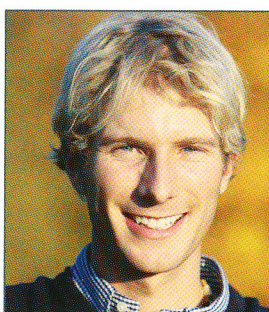
BMW INTERNATIONAL OPEN  
WELTKLASSE GOLF  
VOM 24. BIS 27. JUNI  
IN MÜNCHEN EICHENRIED



## Spieler-Strategie

Interview  
mit PGA-Pro  
Danny Wilde

Seite 4



## Aktivierung und Mobili- sierung

Aufwärmen  
mit PGA-Pro  
D. Grasskamp

Seite 5 und 6



## Gut zu Fuß über Fairways und Greens

Seite 7

# Golfspezifisches Aktivierungs- und Mobilisierungsprogramm (von 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 wird. Das folgende Programm in seiner Vollständigkeit abzuarbeiten, wäre natürlich optimal. Ansonsten sollte es aber in jedem Falle als Quelle dienen, Teile daraus je nach individuellem körperlichen Leistungsstand zu übernehmen. Sind in einem Körperbereich Einschränkungen und Verletzungen bekannt, so gilt absolute Vorsicht und Absprache mit dem jeweiligen 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 13 Übungen deren Ausführung insgesamt nicht länger als 5-7 Minuten dauern sollte, wenn man das Programm einige Male absolviert hat.



1. Übung: 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.



2. Übung: Fingerspiel

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

am Griff fassen und den Schlägerkopf lotrecht 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.



3. Übung: 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.



4. Übung: 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, sodass 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.



5. Übung: 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 Ellbogen 5-6 Sägebewegungen vor und zurück durchgeführt, sodass 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.



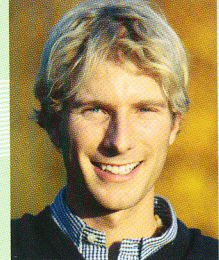
6. Übung: Ellbogenkreise

Die sechste Übung kommt ebenso der Schulter zu Gute: Die Hand auf die Schulter legen und den Arm in großen kreisenden Bewegungen so nah wie möglich am Kopf vorbei bewegen dann die Seite wechseln. Fünf Wiederholungen vorwärts und fünf Wiederholungen rückwärts pro Armseite.



7. Übung: 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 stre-



cken, sodass der Kopf zwischen den Armen ist. Dann den Kniewinkel wieder lösen und den Schläger zurück ans Brustbein heranziehen. 10 Wiederholungen.



8. Übung: 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.



9. Übung: Rotatoren

Die neunte Übung ist für Rotationsbewegungen aus dem Oberkörper: Den Golfschläger zur Hand nehmen und jeweils im oberen und unteren Drittel des Schlägers greifen mit offenen Handflächen und Daumen nach oben. 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.



10. Übung: Standwaage

Hinweis: Die Übung ist anspruchsvoll und erfordert körperliche Fitness und einen guten Trainingszustand.

Die Daumen nach oben strecken und die Hände aufkanten. Den Schläger auf die Hände legen und mit den Daumen fixieren und die Arme nach vorne ausstrecken. Auf ein Bein stellen, den Oberkörper durch nach vorne Beugen waagrecht machen und die Arme mit dem Schläger lang nach vorne in Verlängerung mit der Wirbelsäule strecken. Das hintere Bein wird nach oben und hinten durchgestreckt, sodass es von der Seite wie ein Tisch aussieht. Diese Position 5 Sekunden halten, dann Beinwechsel.



11. Übung: In den Schläger legen

Die elfte 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 Sekunden die Stellung halten und langsam wieder bis in die Gerade aufstehen und die Übung wiederholen. Danach kann man in ähnlicher Ausgangsstel-

lung 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.



12. Übung: Beinachter

Die zwölfte 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 nach hinten. 5 – 6 Wiederholungen und dann Beinwechsel.



13. Übung: Einarmiges Schwingen

Die dreizehnte 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.



David Grasskamp

PGA Golfprofessional G1 · PGA Health Pro Certified TPI Instructor

c/o Golfclub Wörthsee e.V.  
Gut Schluifeld, 82237 Wörthsee  
Telefon: 0173 / 279 07 61