



BALANCE UND KÖRPER- BEWUSSTSEIN FÜR EINE STABILE BASIS

KAPITEL

4

Es ist erstaunlich, wie viele Golfspieler überhaupt keinen Fitnesssport betreiben oder als Work-out nur eine minimale Anzahl golfunspezifischer Übungen absolvieren. Die wenigsten haben je daran gedacht, in ihren Trainingsprogrammen den Aspekt „Balance“ zu berücksichtigen, oder haben tatsächlich Gleichgewichtsübungen integriert. Bei näherer Untersuchung stellt sich jedoch oft heraus, dass es vielen schon schwerfällt, auf einem Bein stehend das Gleichgewicht zu halten. Wie will man dann erwarten, dass dies während einer so kraftvollen Rotationsbewegung wie dem Golfschwung funktioniert?

Jeder Golfer, egal ob Pro oder Amateur, weiß, dass kein Golfschlag dem anderen gleicht. Die Entfernung vom Ziel, Windgeschwindigkeit und -richtung, die Lage des Balls, die Beschaffenheit von Gras oder Sand und die Geschwindigkeit der Greens sind jeweils unbeeinflussbare Variablen. Eine der schwierigsten Variablen ist die Beschaffenheit der Oberfläche, auf der sich der Golfer bei der Ballansprache ausrichtet. Der Ball kann unter oder über dem Fußniveau liegen, ein Fuß steht höher als der andere, der Untergrund ist rutschig, oder der Spieler steht in einem ungünstigen Abstand zum Ball. Jedes Mal muss der Körper sich in extrem kurzer Zeit minutiös anpassen. Die kleinste Abweichung in der Körpermechanik kann zu einem Ergebnis führen, das weit jenseits des vom Golfer beabsichtigten Ziels liegt. Durch Körpertraining, das zu einem ausgeglicheneren Gleichgewicht und zu einer schnelleren Anpassung an äußerliche Veränderungen führt, wächst die Konstanz der Golfschwünge – schwierige Situationen können so immer öfter erfolgreich gemeistert werden.

Gleichgewicht oder Balance ist der von Laien verwendete Ausdruck für eine Reihe von Prozessen im Körper, mit denen der Körperschwerpunkt über einer stützenden Basis stabil gehalten wird. Je leichter dies fällt, desto besser ist der Gleichgewichtssinn entwickelt. Die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten, hängt vom Vermögen des Körpers ab, sensorische Informationen zu dechiffrieren und genauso schnell wie effektiv an Muskeln und Gelenke weiterzuleiten. Dies klingt kompliziert, ist allerdings Alltagsgeschäft des Körpers. Eine offensichtliche „Gleichgewichtsroutine“ ist das Gehen. Niemand muss dabei nachdenken, welche Muskeln er in welcher Reihenfolge anspannen muss, denn der Körper hat es gelernt, diese Tätigkeit im Unterbewusstsein abzuwickeln. Wie kompliziert wäre es, jede einzelne Laufbewegung und die dazu nötige Muskelarbeit aktiv überdenken zu müssen! Aber genau das ist es, was viele Golfer bei ihrem Schwung machen. Je mehr Informationen sie im Kopf haben und je mehr sie versuchen, jeden Aspekt ihres Golfschwungs zu steuern, desto schlechter wird er werden. Es ist unmöglich, in einer Bewegung,

die weniger als ein paar Sekunden dauert, zu analysieren und zu reagieren – je mehr Gleichgewichtsarbeit also im Unterbewusstsein abläuft, desto besser.

Der Begriff Körperbewusstsein, auch als Propriozeption bekannt, beschreibt die Fähigkeit wahrzunehmen, wo im Raum sich der Körper zu jedem Zeitpunkt befindet. Für das Golfspiel ist Körperbewusstsein wegen der verschiedenen Gewichtsverlagerungen, Drehkräfte und Energieübertragungen ausschlaggebend. Extrem wichtig ist es, die jeweils gefühlte mit der realen Situation abstimmen zu können. Für das Golfspiel heißt das, dass die persönliche Wahrnehmung von Körper- und Schlägerposition der realen Situation entsprechen muss. Mit steigendem Körperbewusstsein werden Golfstunden effizienter, neue Techniken werden schneller erlernt, und die Kontrolle über den eigenen Körper wächst. Dazu steigert sich das Bewusstsein für die momentane Position des Schlägers beim Schwung. Ohne diese Fähigkeit ist es schwierig, festzustellen, ob der Schwungablauf, den man gerade übt, korrekt ist, oder warum ein bestimmter Schlag danebengegangen ist.

Der Golfschwung ist sehr schnell, daher müssen diese Abläufe beim Golfer auch schneller und effizienter passieren als normalerweise nötig. Gleichgewichtssinn und Körperwahrnehmung arbeiten auf hohem Niveau, um einen wiederholbaren, flüssigen und funktionellen Schwung zu entwickeln (Abbildung 4.1). Bei der Gewichtsverlagerung auf das Führungsbein zu Beginn der Abschwungphase stellen die Drucksensoren in den Füßen veränderte Gewichtsverhältnisse fest. Damit beginnt der Informationsfluss an die Muskeln, die für jene Stabilität und Bewegungen zuständig sind, aus denen letztendlich das Gleichgewicht entsteht. Sobald eine dieser Informationen gestört oder verzögert ankommt, kann der Körper die Muskeln nicht mehr in der geforderten

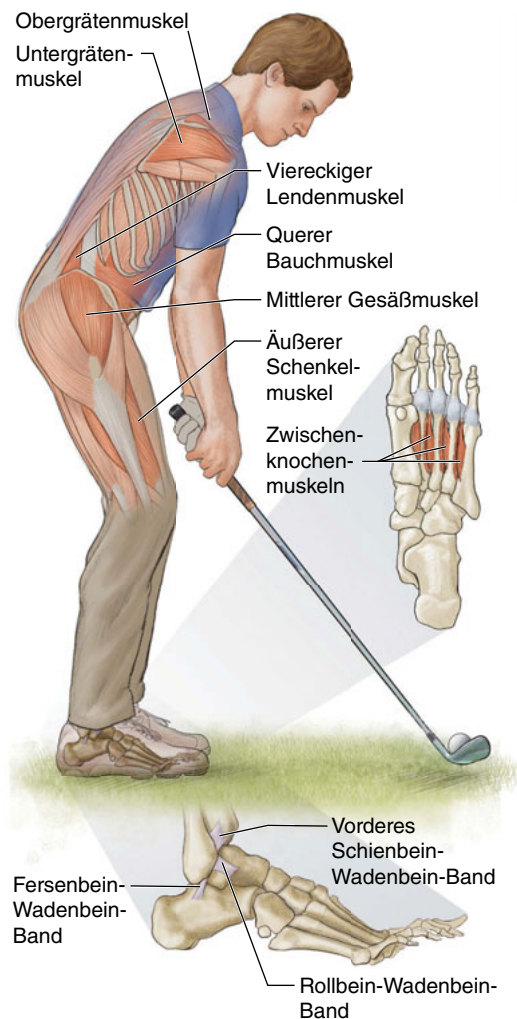


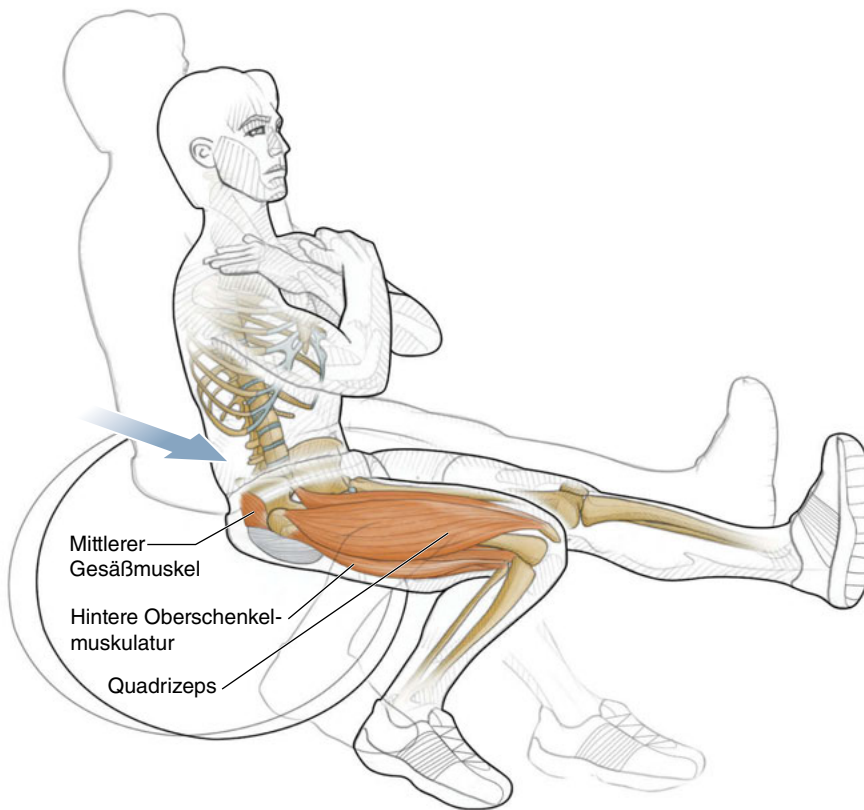
Abbildung 4.1 Gleichgewicht ist ein Reaktionsablauf, der den Körperschwerpunkt über einer festen Körperbasis ausrichtet. Die Hauptmuskeln dafür liegen in der Körpermitte und in den Füßen.

Abfolge aktivieren. Um die fehlende Körperkontrolle auszugleichen, werden die Arme eingesetzt, was zu einer sehr ungleichmäßigen Schlagtechnik führt. So schmälert sich nicht nur das eigentlich zur Verfügung stehende Schwungpotenzial, sondern Muskeln und Gelenke werden durch Fehlstellungen auch derart belastet, dass das Verletzungsrisiko steigt. Tatsächlich sind nicht selten Gleichgewichts- und Körperwahrnehmungsprobleme ursächlich für schlechte Leistung und chronische, scheinbar nicht therapierbare Schmerzen.

Die meisten Übungen dieses Kapitels beinhalten Bewegungen oder statische Positionen auf einem Bein. Auf diese Weise werden der Gleichgewichtssinn und die Körperwahrnehmung am effektivsten geschult. Die späteren Übungen sind schwieriger, da der Körper gefordert ist, über einer stabilen, stützenden Basis mehrere Bewegungen zu koordinieren und sich dabei noch mehr anzustrengen. Genau dies benötigt man beim Golfschwung. Zu Beginn des Trainings wird es sehr anstrengend sein, das Gleichgewicht zu halten. Mit zunehmender Übung sollten die Work-outs jedoch leichter fallen. Das Gleichgewicht verbessert sich oft bereits wenige Tage nach Beginn der Trainingseinheiten. Signifikante Verbesserungen erzielt man häufig schon innerhalb der ersten Wochen. Veränderungen von Muskelkraft, Geschwindigkeit und Flexibilität machen sich meist erst nach sehr viel längerer Zeit bemerkbar. Allerdings können sich ein verbesserter Gleichgewichtssinn und ein intensiveres Körperbewusstsein auch auf das Training in diesen anderen Bereichen positiv auswirken.

Wenn nicht anders angegeben, werden von jeder Übung 8 bis 15 Wiederholungen ausgeführt. Wer die Hauptschwierigkeit einer Übung darin sieht, den Körperschwerpunkt nicht zu verlieren, sollte 15 Wiederholungen anstreben. Bei Übungen, die kräfte- und balancemäßig gleich fordernd sind, genügen acht Wiederholungen. Pro Übung sollten drei Sätze ausgeführt werden. Bei Übungen mit Gewichten sind zunächst drei Sätze à 15 Wiederholungen richtig, danach können die Gewichte erhöht werden, bis drei Sätze à acht Wiederholungen gelingen.

Einbeinige Beckenschaukel



Ausführung

1. Auf einen Gymnastikball setzen. Das linke Bein ist parallel zum Boden nach vorne ausgestreckt, der rechte Fuß vor dem Ball am Boden abgestellt.
2. Mit dem rechten Fuß den Ball nach vorne rollen, dabei Knie und Hüfte in einer Linie über dem Fuß halten.
3. In die Ausgangsposition zurückrollen. Nach der festgelegten Anzahl von Wiederholungen die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

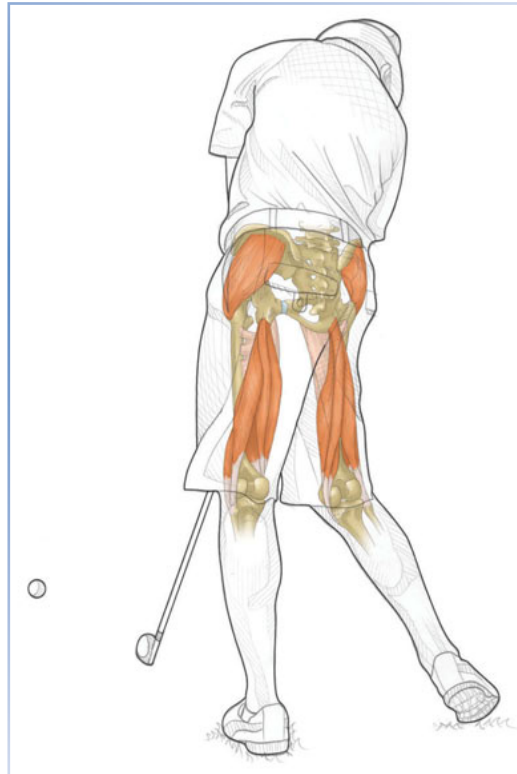
Beteiligte Muskeln

Primär: Mittlerer Gesäßmuskel, hintere Oberschenkelmuskulatur, Quadrizeps

Sekundär: Adduktoren

Beim Golfen

Für viele Golfer ist es sehr schwer, das richtige Gefühl dafür zu entwickeln, wie die ausgeführte Körper- und Schlägerbewegung in Wirklichkeit aussieht, und die gefühlte Wahrnehmung mit der tatsächlich ausgeführten Bewegung in Einklang zu bringen. Die einbeinige Beckenschaukel ist ein idealer Einstieg dafür, diese Wahrnehmung für den Unterkörper zu entwickeln. Das Herausfordernde dabei ist es nicht nur, die Beinmuskeln zu trainieren, sondern auch dem Körper genau bewusst zu machen, an welchem Punkt der Bewegung er sich gerade befindet. Der zweite Aspekt führt zu einer besseren Feinmotorik und schnelleren Reaktionszeit der Muskeln. Beide Eigenschaften benötigt der Körper, um bei sehr schnellen Golfschwüngen die richtige Körperposition zu halten.

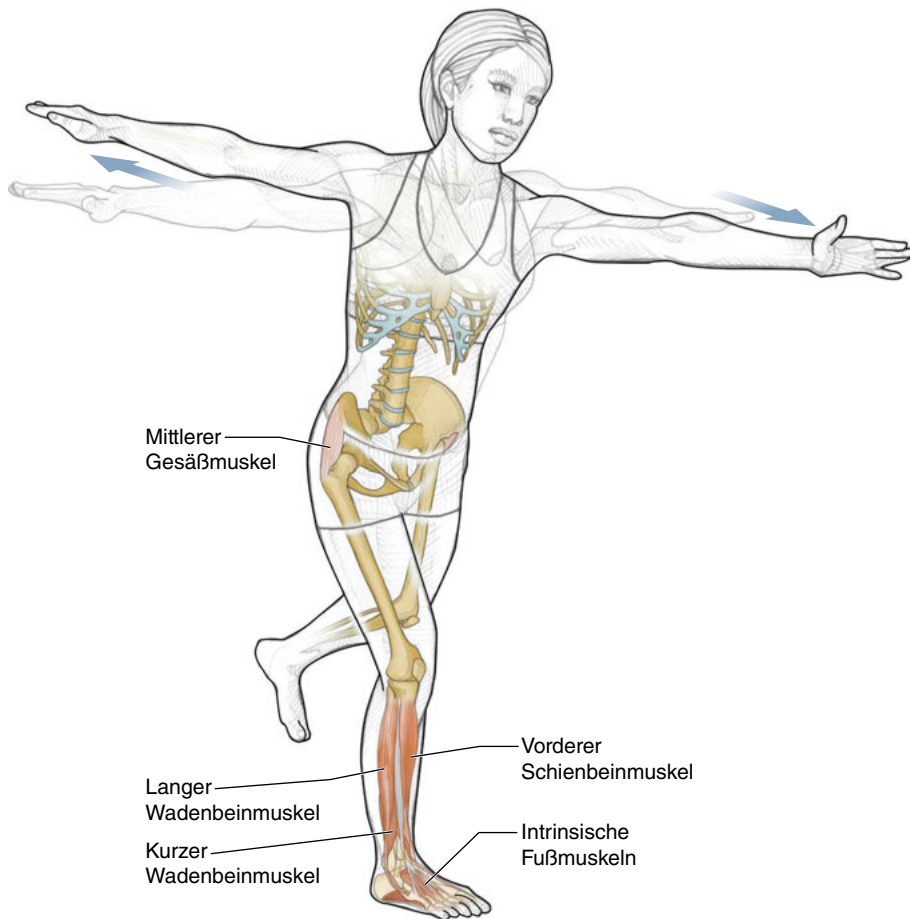


VARIANTE

Einbeinige Beckenschaukel mit geschlossenen Augen

Noch schwieriger wird die Übung, wenn man sie mit geschlossenen Augen ausführt. Die Augen sind die Hauptinformationsquelle für den Gleichgewichtssinn; ohne sie sind Beine und Muskeln viel stärker gefordert, die Informationen über die momentane Körperposition einzuholen.

Einbeiniger Flieger mit Oberkörper-Twist



Ausführung

1. Gerade hinstellen. Nun das linke Bein nach hinten führen und in der Luft halten.
2. Die Arme in Fliegerposition zum „T“ heben und die Hüfte wie beim Set-up nach vorne beugen.
3. Den Oberkörper erst nach links, dann nach rechts drehen, ohne dabei die Position von rechtem Standbein, Knie und Hüfte zu verändern.
4. Die Arme immer im „T“ halten und die Bewegung nur aus dem Oberkörper heraus erzeugen.
5. Die festgelegte Anzahl an Wiederholungen ausführen und die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

Beteiligte Muskeln

Primär: Intrinsische Fußmuskeln, Vorderer Schienbeinmuskel, Langer Wadenbeinmuskel, Kurzer Wadenbeinmuskel

Sekundär: Hinterer Schienbeinmuskel, Mittlerer Gesäßmuskel

Beim Golfen

Zwei der Hauptgründe dafür, dass viele Golfer den Ball nicht sauber treffen können, sind die Schwing- und Gleitbewegung ihrer Hüfte. Ohne die richtige Rotation hat die Hüfte die Tendenz, während des Rückschwings vom Ziel wegzu-schwingen oder während des Abschwungs Richtung Ziel zu gleiten. Ein schlechtes Gleichgewicht kann ein Grund dafür sein, dass die Hüftrotation nicht klappt. Dadurch wird es sehr schwer, den Schläger auf dem richtigen Schwungweg zu halten und damit die Schlagfläche in die korrekte Treffposition zu bringen. Auch die potenziell mögliche Kraftübertragung auf den Schläger wird geschmä-



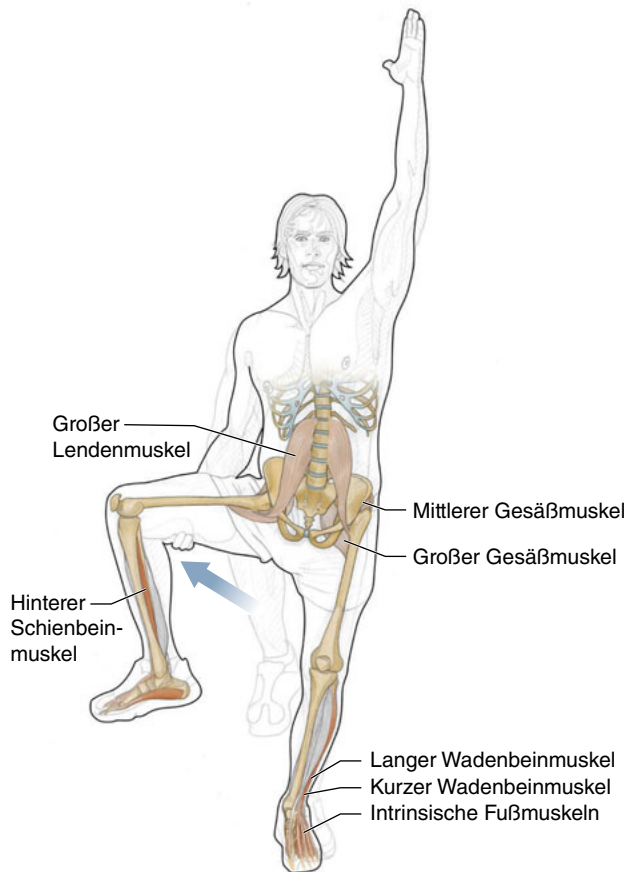
lert. Der einbeinige Flieger ist ein hervorragendes Training für Mobilität und Gleichgewicht. Sie gewöhnt den Körper an die isolierte Hüftrotation bei fest im Boden verankerten Füßen.

VARIANTE

Einbeiniger Golfschwung

Als einbeiniger Golfschwung kann die Übung direkt am Course ausgeführt werden. Sie spricht die gleichen Muskeln an wie der einbeinige Flieger, wird durch den Golfschwung aber herausfordernder. Am besten führt man die Übung in einem langsamen Tempo aus und konzentriert sich dabei auf eine gute Haltung und das Gleichgewicht.

Leichte Hand-Zeh-Position



Ausführung

1. Aufrecht hinstellen. Die Füße stehen nebeneinander, der linke Arm ist nach oben gestreckt.
2. Das rechte Knie vor dem Körper anheben und mit der rechten Hand von außen unter den Oberschenkel greifen.
3. Den Körper lang nach oben strecken und das rechte Knie hoch ziehen. 3–5 Atemzüge halten.
4. Das rechte Bein nach außen zur Seite führen und weitere 3–5 Atemzüge halten.
5. Die Übung mit dem linken Bein wiederholen.

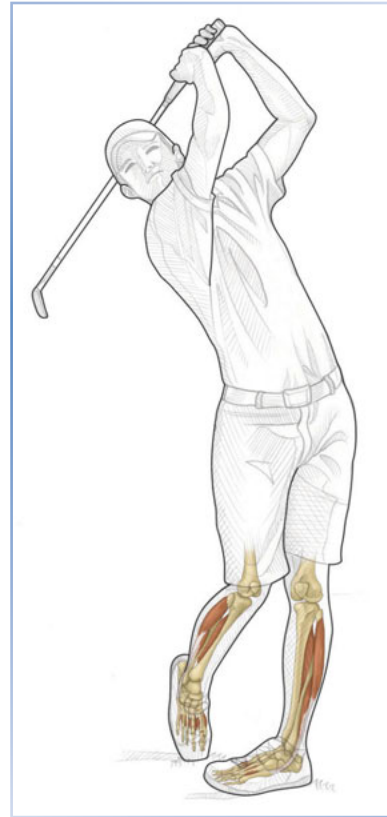
Beteiligte Muskeln

Primär: Intrinsische Fußmuskeln, Langer Wadenbeinmuskel, Kurzer Wadenbeinmuskel, Hinterer Schienbeinmuskel

Sekundär: Mittlerer Gesäßmuskel, Großer Gesäßmuskel, Großer Lendenmuskel

Beim Golfen

Jeder Golfer bewundert und schätzt die Eleganz und Effizienz eines gut ausbalancierten Schwungs, der im Finish genauso leicht und entspannt ist, wie er beim Set-up begonnen wurde. Die Übung ist die leichtere Version der klassischen Hand-Zeh-Yoga-Position (siehe unten). Sie entwickelt die Körperbalance, stärkt die Muskeln des stützenden Standbeins und dehnt das Gesäß sowie die Innenseite des gestreckten Beins. Die leichte Hand-Zeh-Position ist eine gute Übung, um beim Golfer ein erstes Gefühl dafür zu schaffen, wie er in passiver Stellung sein Gleichgewicht halten kann. Sobald sie gut läuft, sollte die Variante trainiert werden oder die anderen, komplexeren Übungen dieses Kapitels.



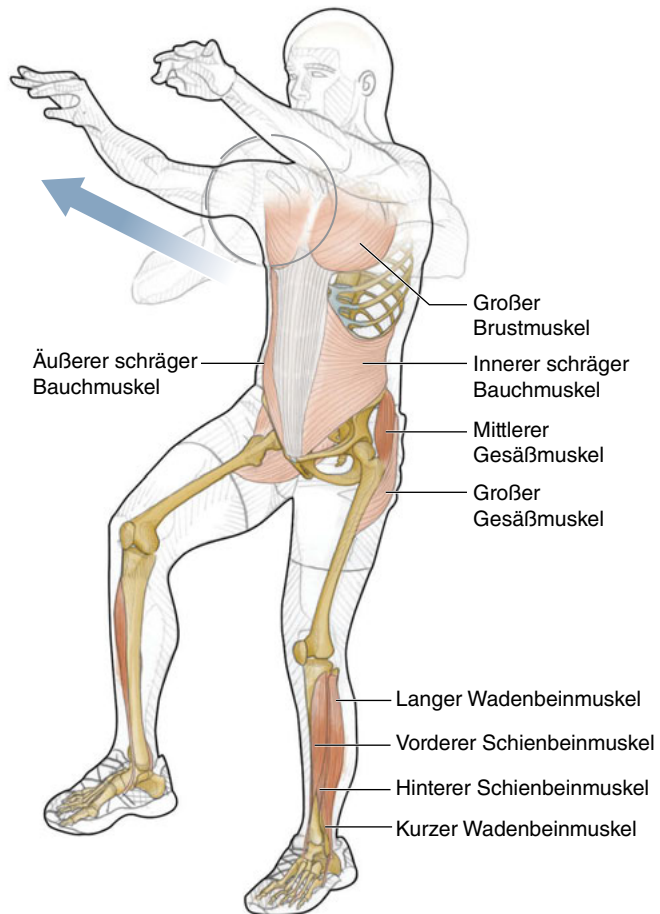
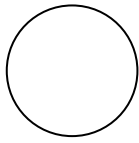
VARIANTE

Ausgestreckte Hand-Zeh-Position

Die ausgestreckte Hand-Zeh-Position ist aus zwei Gründen schwerer: Sie verlangt große Beweglichkeit von Wade, hinterer Oberschenkelmuskulatur, Hüfte und Becken des bewegten Beins. Dabei muss das Standbein noch stärker stabilisiert werden, da noch mehr Gewicht jenseits der Körperbasis zu halten ist. Bei dieser Übung wird versucht, das ausgestreckte Bein nach außen zu führen. Die Hand des gleichseitigen Arms führt das Bein an den Zehen. Wem beide Versionen der Hand-Zeh-Position gut gelingen, kann sie mit geschlossenen Augen ausprobieren.



Einbeiniges Ballfangen



Ausführung

1. Gerade hinstellen. Das rechte Bein wird leicht gebeugt vor dem Körper vom Boden abgehoben. Beim linken Standbein sind Hüfte und Knie leicht gebeugt, die Zehen zeigen nach vorne.
2. Mit beiden Händen einen Medizinball vor die Brust heben.
3. Ohne die Stellung zu verändern, den Ball in Brusthöhe einem Partner zuwerfen.
4. Den Rückpass vom Partner wieder mit beiden Händen fangen. Dabei die Stellung möglichst beibehalten, linke Hüfte und linkes Knie sind weiterhin leicht gebeugt.
5. Die festgelegte Anzahl an Wiederholungen ausführen und die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

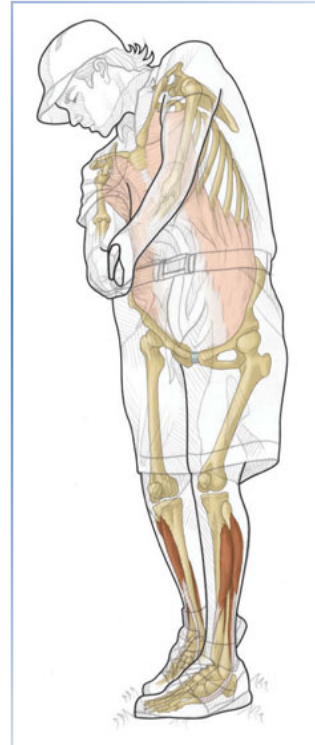
Beteiligte Muskeln

Primär: Vorderer Schienbeinmuskel, Hinterer Schienbeinmuskel, Langer Wadenbeinmuskel, Kurzer Wadenbeinmuskel, Mittlerer Gesäßmuskel

Sekundär: Äußerer schräger Bauchmuskel, Innerer schräger Bauchmuskel, Großer Gesäßmuskel, Großer Brustmuskel

Beim Golfen

Bei leichten, kurzen Schwüngen das Gleichgewicht zu halten ist nicht so schwer. Für volle Schwünge in hoher Geschwindigkeit wird dies schon anspruchsvoller. Beim einseitigen Ballwerfen üben die Beine, die Balance zu halten, selbst wenn der Oberkörper hart arbeitet. Mit fortschreitendem Trainingserfolg kann die Übung modifiziert werden. Falls ein Partner mitmacht, kann dieser sich in größerer Entfernung aufstellen und den Ball mit größerer Geschwindigkeit werfen. Der Ball kann beispielsweise auch über Kopf oder seitlich ankommen, sodass man sich zur Seite oder nach oben strecken muss, um ihn zu fangen. Je besser die Übung klappt und je höher ihr Schwierigkeitsgrad ist, desto besser lassen sich danach Golfschläge ausführen, die sowohl Kraft als auch Gleichgewicht erfordern.

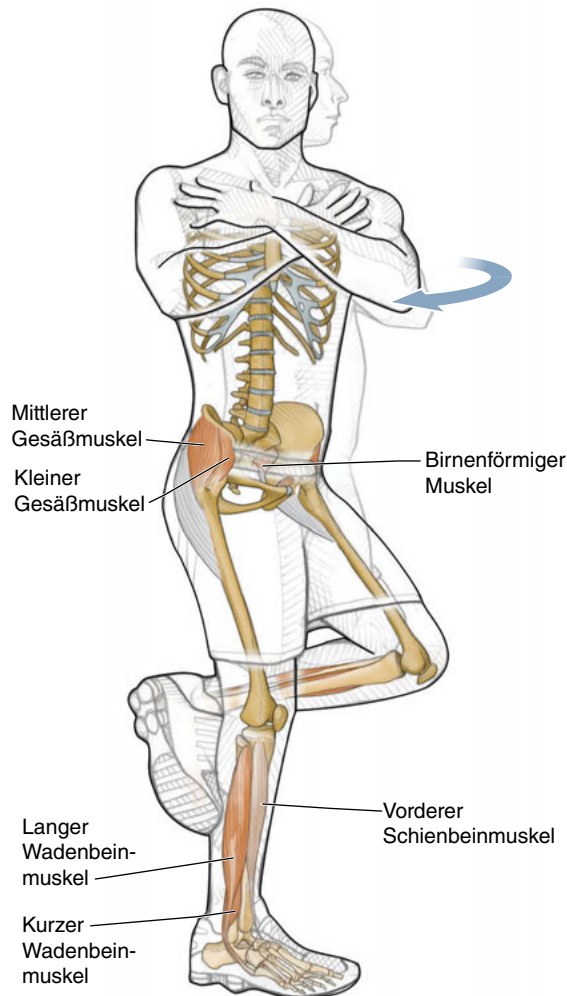


VARIANTE

Einbeiniges Ballfangen gegen die Wand

Wenn man keinen Partner hat, klappt die Übung mit einem Ball, den man gegen die Wand wirft. Je größer der Abstand zur Wand, desto fester muss der Ball geworfen werden, um zurückzuspringen.

Beckendrehung in Storchstellung



Ausführung

1. Gerade hinstellen. Das linke Bein von hinten fest um das rechte Knie legen und das rechte Standbein leicht beugen.
2. In die Set-up-Position gehen und die Arme vor der Brust verschränken.
3. Nun das Becken von links nach rechts und zurück drehen. Dabei den Oberkörper immer über dem Becken halten und nicht vom Becken getrennt drehen.
4. Die Übung auf dem anderen Bein wiederholen.

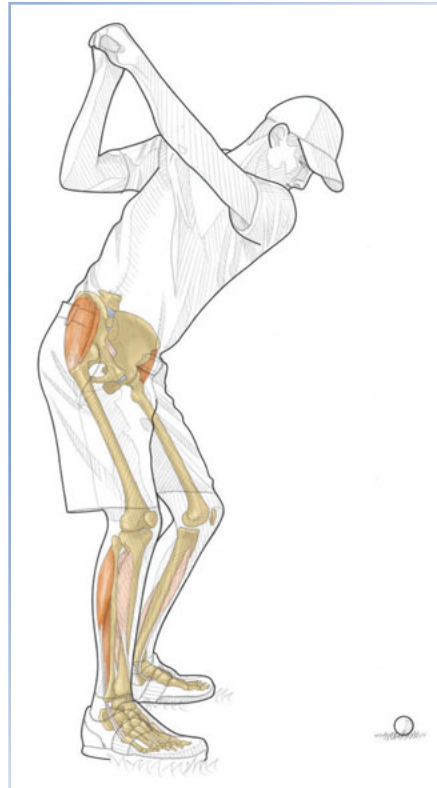
Beteiligte Muskeln

Primär: Langer Wadenbeinmuskel, Kurzer Wadenbeinmuskel, Mittlerer Gesäßmuskel, Kleiner Gesäßmuskel

Sekundär: Vorderer Schienbeinmuskel, Hinterer Schienbeinmuskel, Birnenförmiger Muskel

Beim Golfen

Beim Golfen ist es sehr wichtig, Unter- und Oberkörper isoliert voneinander bewegen zu können. Bei maximaler Isolation muss allerdings auch sehr stark das Gleichgewicht gehalten werden. Je freier und kontrollierter das Becken rotiert, desto mehr Balance ist gefordert. Die Beckendrehung in Storchstellung baut die Beckenrotation sowie die Becken-Rumpf-Isolation weiter aus und fordert gleichzeitig den Gleichgewichtssinn. Der Körper kann damit volle Rückschwünge mit korrekter Rumpf-Becken-Entkopplung über einer stabilen Basis ausführen – die essenzielle Grundlage für kraftvolle Abschwünge mit korrekter Schwungbahn.

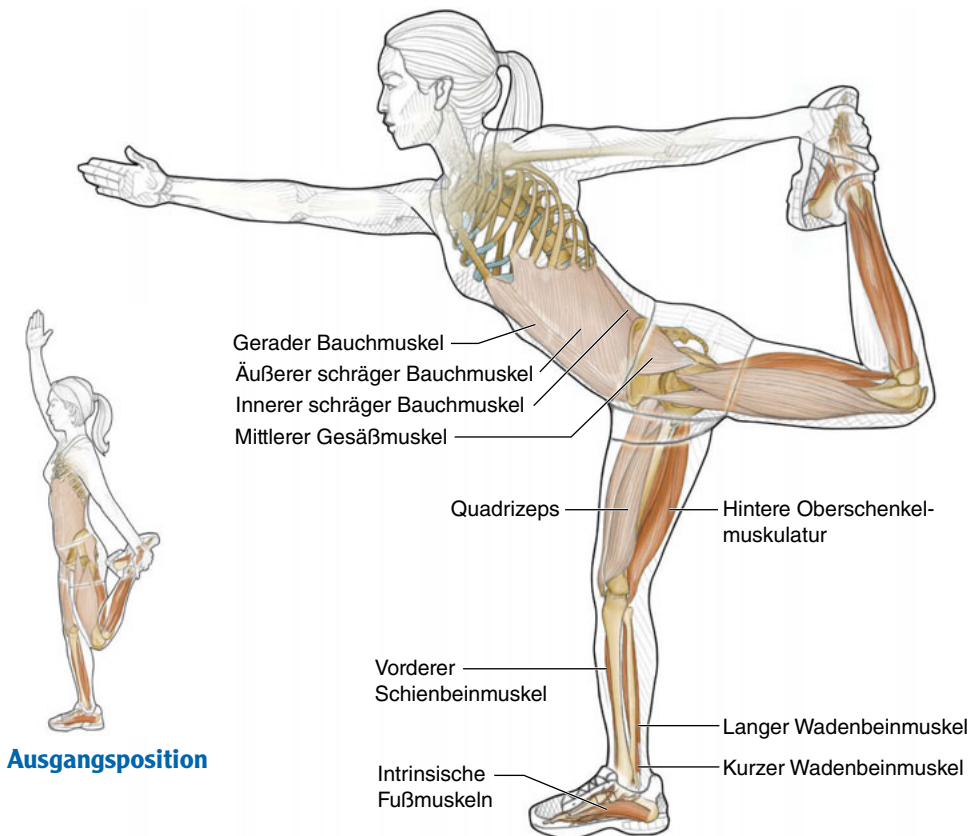


VARIANTE

Beckendrehung in Storchstellung mit Medizinball

Dieselbe Übung mit gleichzeitigem Halten eines Medizinballs auszuführen fordert die Muskeln noch stärker und beansprucht zusätzlich die Deltamuskel sowie die schrägen Bauchmuskel. Man trainiert gleichzeitig die bein- und rumpfstabilisierenden Muskeln wie auch die Muskeln, die Becken und Hüften drehen.

Der Tänzer



Ausführung

1. Im geschlossenen Stand aufrecht hinstellen.
2. Das linke Knie beugen, den linken Unterschenkel hinten anhocken und den linken Fuß mit der linken Hand ergreifen.
3. Den rechten Arm zur Decke strecken. Dies ist die Ausgangsposition.
4. Nun nach vorne beugen, bis der Rumpf fast parallel zum Boden steht. Dies ist die Yoga-Position „Der Tänzer“.
5. Sowohl die Ausgangsposition wie auch die Yoga-Position jeweils 3–5 Atemzüge lang halten.
6. Zunächst 3–5 Wiederholungen ausführen, dann die Seite wechseln.

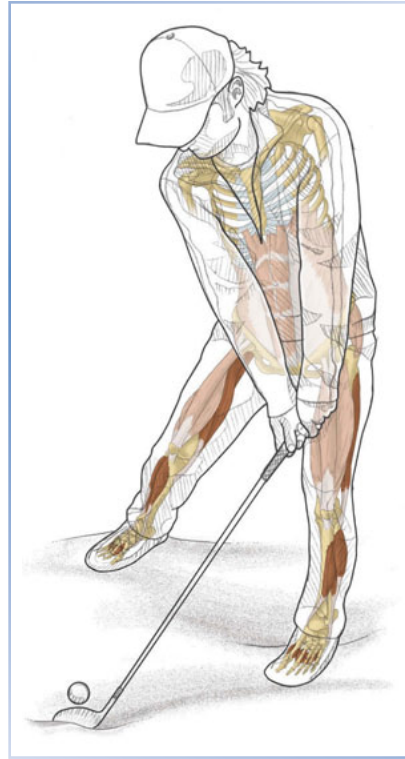
Beteiligte Muskeln

Primär: Langer Wadenbeinmuskel, Kurzer Wadenbeinmuskel, Intrinsische Fußmuskeln, Vorderer Schienbeinmuskel, hintere Oberschenkelmuskulatur

Sekundär: Quadrizeps, Mittlerer Gesäßmuskel, Gerader Bauchmuskel, Äußerer schräger Bauchmuskel, Innerer schräger Bauchmuskel

Beim Golfen

Golf ist eine Sportart, die aufgrund ihrer Herausforderungen und Widrigkeiten oft frustriert. Umso belohnender ist es aber, wenn man aus schier aussichtsloser Lage das Par noch rettet und eben diese Herausforderungen und Widrigkeiten bezwingt. Ein Beispiel für eine solche frustrierende Situation ist es, festzustellen, dass der nächste Schlag ungemein kompliziert wird, weil der Ball, den man sicher auf dem Fairway glaubte, doch in den Bunker gerollt ist. Er liegt 50 cm unter Fußniveau und kann nur mit sehr viel Gleichgewicht und Stabilisierungskraft geholt werden. Die Tänzer-Übung erhöht Gleichgewicht, Flexibilität und Stabilität und macht schwierige Schläge etwas leichter.

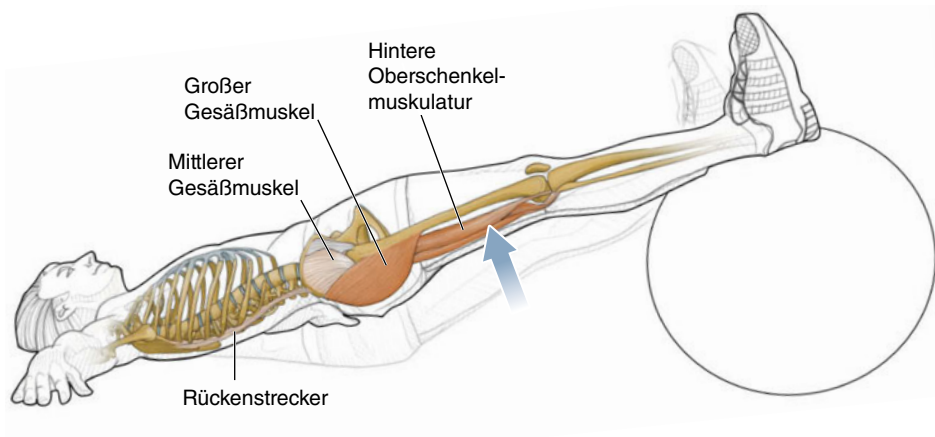


VARIANTE

Tänzer mit geschlossenen Augen

Noch schwieriger wird die Übung, wenn man sie mit geschlossenen Augen durchführt (zunächst alle Hindernisse aus dem Weg räumen!). Die Muskeln und Bänder der Füße sind jetzt stärker gefordert, weil sie dem Körper vermehrt Informationen für die Gleichgewichtsfindung und die Stabilisierung liefern müssen.

Becken-Lift auf dem Gymnastikball



Ausführung

1. Auf den Boden legen. Die ausgestreckten Beine mit den Fersen auf einen Gymnastikball legen.
2. Durch Anspannen der Gesäßmuskeln die Hüfte vom Boden abheben, dabei die Füße in den Ball drücken.
3. Langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.
4. Die festgelegte Anzahl an Wiederholungen ausführen.

Beteiligte Muskeln

Primär: Hintere Oberschenkelmuskulatur, Großer Gesäßmuskel

Sekundär: Mittlerer Gesäßmuskel, unterer Bereich der Rückenstrecker

Beim Golfen

Mehr und mehr beginnt die Golfwelt anzuerkennen, wie wichtig es ist, beim Treffmoment das Gewicht auf das dem Ziel zugewandte Bein zu verlagern. Die Stack-and-Tilt-Methode verlangt sogar eine kontinuierliche Steigerung des Gewichts auf dem Führungsbein bereits ab Beginn des Rückschwungs bis zum Finish. Diese Gewichtsverlagerung ermöglicht es, das Führungsbein beim Treffmoment fest im Boden zu verankern und das Becken explosiv nach oben zu strecken. Dadurch setzt der Spieler maximale Energie frei, die über den Körper in den Golfball übertragen werden kann. Eine wichtige Komponente dieses Vorgangs ist die Mobilisierung der hinteren Oberschenkel- und der Gesäßmuskulatur für die Beckenstreckung. Dazu ist es genauso wichtig, Beine, Becken und Wirbelsäule im Gleichgewicht zu haben und korrekt koordinieren zu können. Der Becken-Lift auf dem Gymnastikball ist eine gute Einsteigerübung, um diese beiden Fähigkeiten zu trainieren.



VARIANTEN

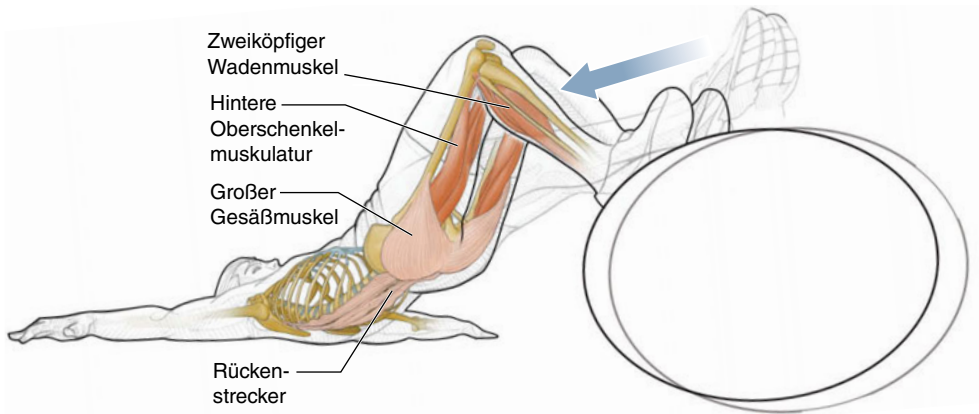
Becken-Lift auf Treppe, Step oder Stuhl

Wer keinen Gymnastikball zur Verfügung hat oder die Übung mit dem instabilen Ball als zu schwierig empfindet, kann sie auch auf einer Treppe, einem Step oder einem Stuhl ausführen. Der Fokus liegt jetzt mehr auf der Muskelstärkung, die Gleichgewichtsfindung ist nicht mehr so schwierig.

Instabiler Bein-Lift auf dem Gymnastikball

Die Übung ist schwieriger, wenn man die Arme dabei vor der Brust nach oben Richtung Decke nimmt. Die stützende Basis wird kleiner, sodass der Körper gezwungenermaßen die stabilisierenden Muskeln in Becken und Wirbelsäule stärker aktivieren muss. Die funktionelle Wirkung der Übung für den ganzen Körper wird so optimal verstärkt.

Oberschenkel-Curls mit Gymnastikball



Ausführung

1. Auf den Boden legen. Die ausgestreckten Beine mit den Fersen auf einen Gymnastikball legen.
2. Durch Anspannen der Gesäßmuskeln die Hüfte vom Boden abheben, dabei die Füße in den Ball drücken.
3. Von dieser Position aus die Knie beugen und den Ball in Richtung Gesäß ziehen.
4. Die Beine mit dem Ball wieder ausstrecken und die Übung wiederholen.

Beteiligte Muskeln

Primär: Hintere Oberschenkelmuskulatur, Zweiköpfiger Wadenmuskel

Sekundär: Großer Gesäßmuskel, unterer Bereich der Rückenstrecker

Beim Golfen

Einer der wesentlichsten Unterschiede zwischen Top-Pros und dem durchschnittlichen Amateur liegt in der Beinarbeit beim Golfschwung. Bei vielen Amateuren knickt das Führungsbein während des Rückschwungs nach innen ein, sodass sie Schwierigkeiten haben, beim Abschwung ihr Gewicht auf dieses Bein zu verlagern und damit hinter der Bewegung zurückbleiben. Dies verringert die Effizienz der Energieübertragung auf den Golfball und die Ballkontrolle. Oberschenkel-Curls mit Gymnastikball sind sehr gut für die

Koordination der Beinbewegungen und die Stärkung der rückwärtigen Muskulatur (Waden, hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskeln und unterer Bereich der Rückenstrecker). Sobald die Übung keine Schwierigkeiten mehr macht, kann sie durch die schwierigeren Varianten ersetzt werden, die noch mehr Muskelkraft trainieren.



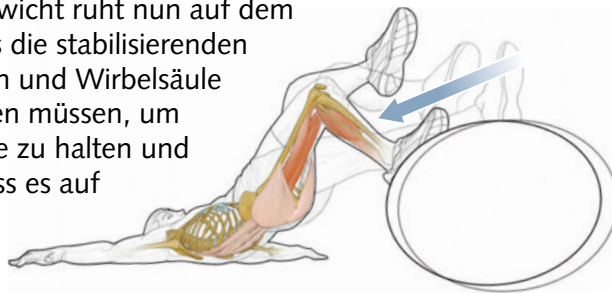
VARIANTEN

Instabile Oberschenkel-Curls mit Gymnastikball

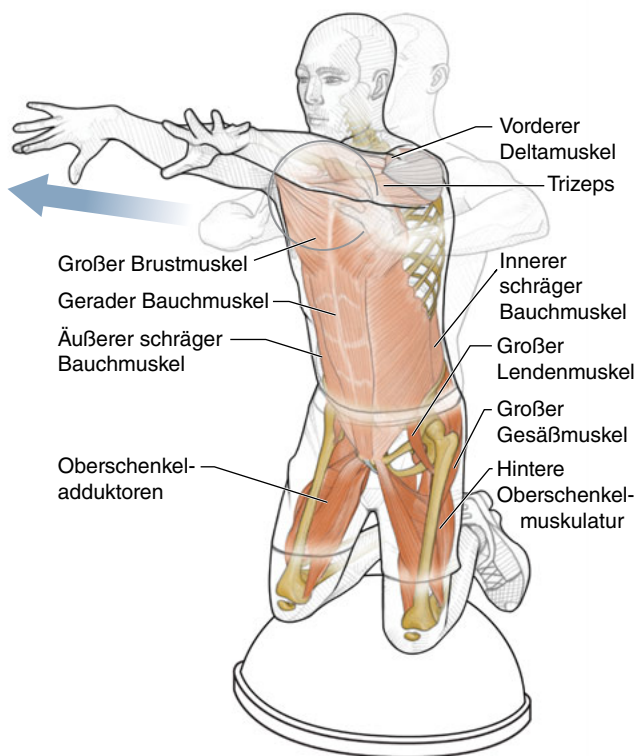
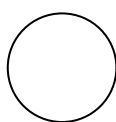
Die Übung ist herausfordernder, wenn man die Arme dabei vor der Brust nach oben Richtung Decke streckt. Die stützende Basis wird kleiner, sodass der Körper gezwungenermaßen die stabilisierenden Muskeln in Becken und Wirbelsäule stärker aktivieren muss. Die funktionelle Wirkung der Übung für den ganzen Körper wird auf diese Weise optimal verstärkt.

Einbeinige Oberschenkel-Curls mit Gymnastikball

Eine Steigerung der oberen Variante: Nur ein Fuß liegt auf dem Gymnastikball, der andere wird in geringer Höhe darübergehalten. Das Hauptgewicht ruht nun auf dem „Ballbein“, sodass die stabilisierenden Muskeln in Becken und Wirbelsäule viel stärker arbeiten müssen, um das Becken gerade zu halten und zu verhindern, dass es auf die nicht stabilisierte Seite kippt.



Medizinballwerfen im Knien auf dem BOSU®-Ball



Ausführung

1. Auf einen BOSU®-Ball knien, der mit der gewölbten Seite nach oben liegt.
2. Die Füße vom Boden abheben.
3. Einen Medizinball auf Brusthöhe halten, die Ellbogen sind gebeugt.
4. Den Ball einem Partner zuwerfen, der vor dem Ball steht.
5. Den Ball wieder fangen und die Übung wiederholen.

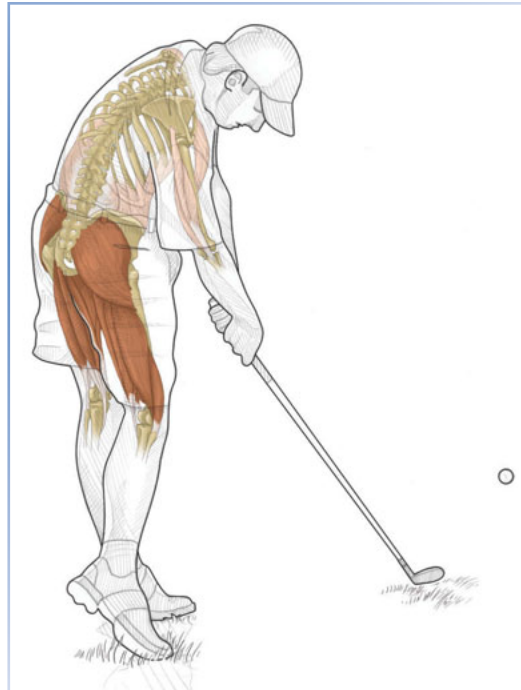
Beteiligte Muskeln

Primär: Adduktoren, Großer Lendenmuskel, Großer Gesäßmuskel, hintere Oberschenkelmuskulatur

Sekundär: Großer Brustmuskel, Vorderer Deltamuskel, Trizeps, Gerader Bauchmuskel, Äußerer schräger Bauchmuskel, Innerer schräger Bauchmuskel

Beim Golfen

Jeder Golfer hat bereits erlebt, wie schwierig es sein kann, aus dem tiefen Rough zu schlagen. Vielen Amateurgolfern und auch manchen Pros fällt es nicht leicht, die Balance zu halten, wenn sie zusätzliche Kraft aufbringen wollen, um den Ball aus dem Rough zu bringen. Sie lösen den Körperwinkel zu früh nach oben auf und haben keine Energie, um kraftvoll durch das dichte Gras zu schlagen und den Ball sauber zu treffen. Ihnen fehlen dafür die Stabilität und das Gleichgewicht im Körper sowie die Körperwahrnehmung in Wirbelsäule und Becken. Die hier gezeigte Übung trainiert in erster Linie Stabilität und Gleichgewicht. Aus diesem Grund ist sie für Spieler jeder Leistungsklasse ideal.

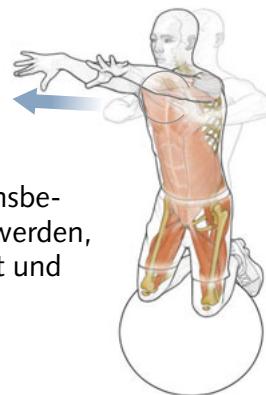


VARIANTE

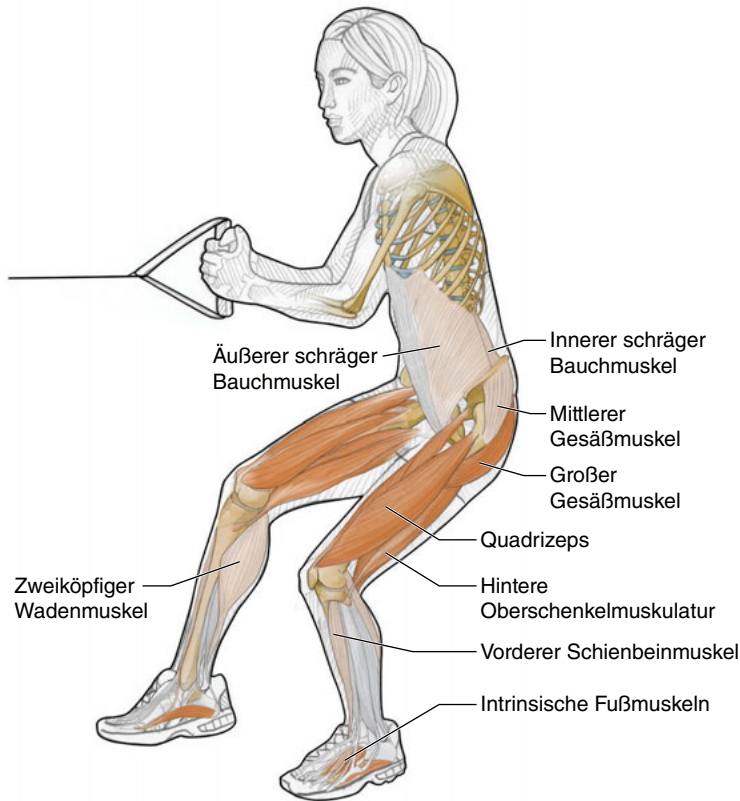
Medizinballwerfen im Knien auf dem Gymnastikball



Sobald die Übung auf dem BOSU®-Ball einfach geworden ist, können Muskelkraft und insbesondere die Stabilität noch weiter aufgebaut werden, indem man sich auf einen Gymnastikball kniet und sie von dort ausführt.



Seilziehen mit Partner



Ausführung

1. Auf das linke Bein stellen – das Knie ist leicht gebeugt – und den Griff eines Tubes in eine oder beide Hände nehmen. Bei einarmiger Ausführung der Übung die andere Hand auf dem Oberschenkel ablegen.
2. Ein Partner ergreift den anderen Griff des Tubes und versucht durch Ziehen am Tube, die andere Person aus dem Gleichgewicht zu bringen. Der Partner kann auf einem oder beiden Beinen stehen.
3. Die festgelegte Anzahl an Wiederholungen ausführen und die Übung auf dem anderen Bein wiederholen.

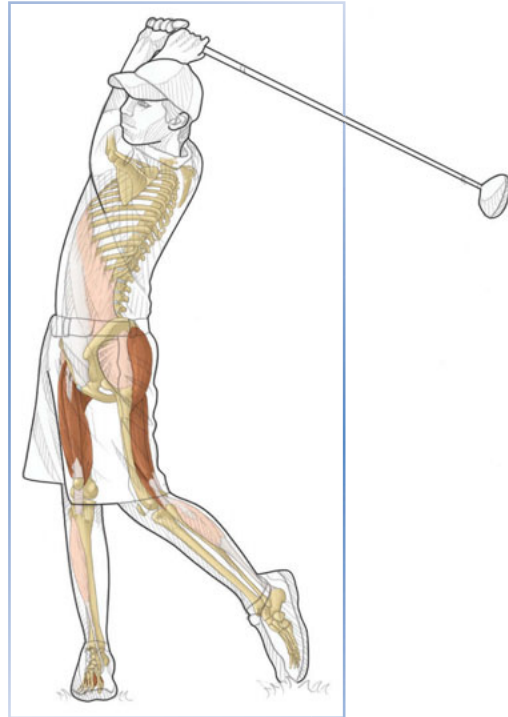
Beteiligte Muskeln

Primär: Intrinsische Fußmuskeln, Quadrizeps, hintere Oberschenkelmuskulatur, Großer Gesäßmuskel

Sekundär: Innerer schräger Bauchmuskel, Äußerer schräger Bauchmuskel, Vorderer Schienbeinmuskel, Mittlerer Gesäßmuskel, Zweiköpfiger Wadenmuskel

Beim Golfen

Einem Golfer zuzusehen, der enorme Energie aus den Beinen produziert, genug Stabilität und Gleichgewicht hat, um diese Energie beim Treffmoment durch seinen Körper auf den Ball zu übertragen und mit derselben perfekten Balance in den Durchschwung geht, hat etwas Erhabenes. Ein junger Pro, der dies perfekt beherrscht, ist Anthony Kim. Mit viel Gleichgewicht und starken Beinmuskeln wachsen auch die Chancen „normaler“ Spieler, den Ball nach dem Treffmoment mit einem ausbalancierten Durchschwung in Richtung Ziel zu schlagen. Seilziehen mit dem Partner macht Spaß und verbessert Gleichgewicht und die Muskelkraft der Beine gleichermaßen.



VARIANTEN

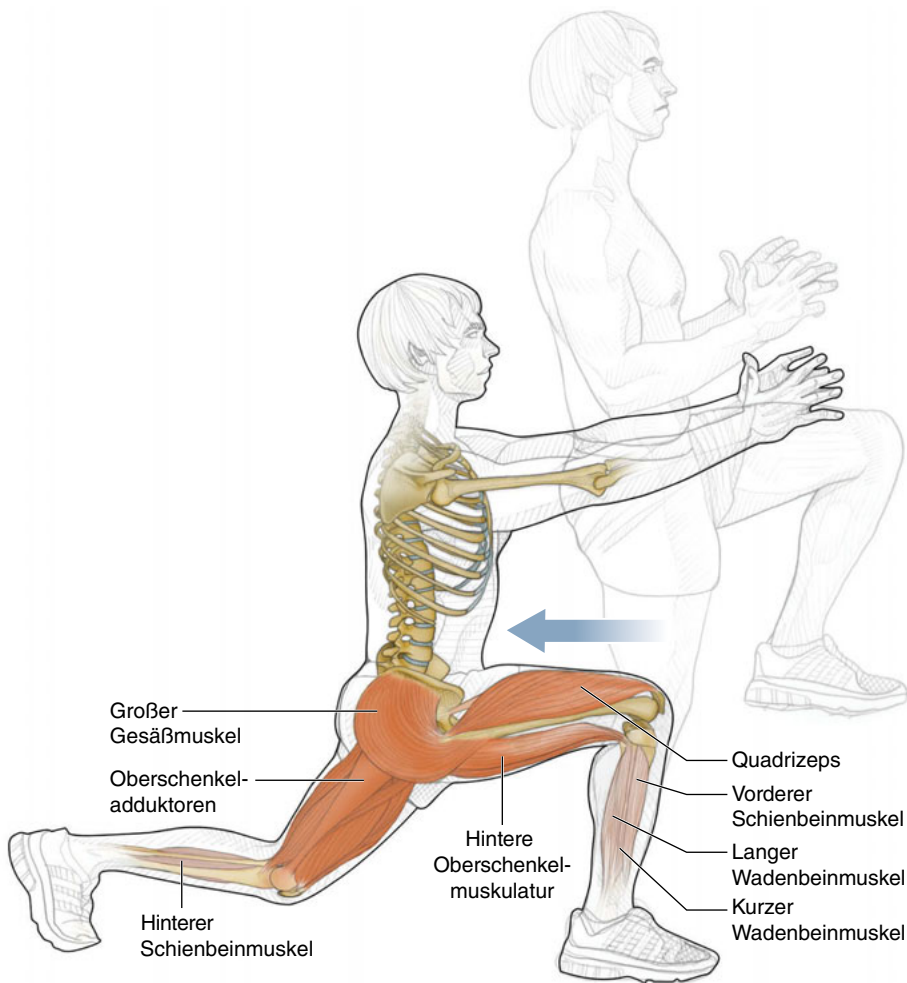
Seilziehen mit geschlossenen Augen

Diese Variante lenkt den Fokus mehr auf das Gleichgewicht. Die kleinen Muskeln und Bänder des Fußes und des Fußgelenks sind gefordert; der Partner sollte bei dieser Variante nicht zu fest ziehen. Da in viele willkürlich gewählte Richtungen stabilisiert werden muss, arbeiten die Rezeptoren des Fußes auf Hochtouren, wodurch sie sich schneller entwickeln, was auf dem Platz noch bessere Ergebnisse bringt.

Seilziehen mit einem Fuß auf dem BOSU®-Ball

Wer das normale Seilziehen beherrscht, kann seinen Gleichgewichtssinn noch stärker schulen, indem er auf der instabilen Plattform eines BOSU®-Balls balanciert. Die kleinen Muskeln des Fußes sind umso mehr gefordert. Sie müssen schnelle und genaue Informationen über die jeweilige Lage des Körperschwerpunkts im Verhältnis zu den Füßen liefern sowie darüber, welche Muskeln aktiviert werden müssen, um das Gleichgewicht zu halten.

Ausfallschritt nach hinten mit Knieheben



Ausführung

1. Gerade hinstellen, das linke Bein um 90 Grad nach oben nehmen, dabei die linke Hüfte parallel zum Boden halten.
2. Das linke Bein nun nach hinten ausstrecken und mit dem Fuß den Boden berühren. Gleichzeitig die Arme nach vorne ausstrecken.
3. Das linke Knie bis kurz über den Boden absenken.
4. Mit der rechten Ferse abdrücken und in die Ausgangsposition zurückkehren.
5. Die festgelegte Anzahl an Wiederholungen ausführen und die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

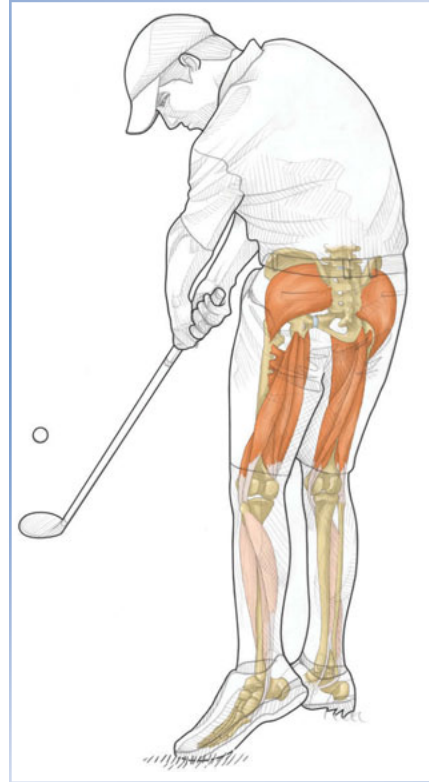
Beteiligte Muskeln

Primär: Großer Gesäßmuskel, Quadrizeps, Adduktoren, hintere Oberschenkelmuskulatur

Sekundär: Vorderer Schienbeinmuskel, Hinterer Schienbeinmuskel, Langer Wadenbeinmuskel, Kurzer Wadenbeinmuskel

Beim Golfen

Ausfallschritte nach hinten sind eine großartige Übung sowohl für den Gleichgewichtssinn als auch für die Kraftentwicklung der Beine. Für die korrekte Muskelarbeit und die Effizienz der Übung ist auf die korrekte Ausführung zu achten. Das Hauptgewicht sollte sowohl beim Ausfallschritt wie auch bei der Rückkehr auf der vorderen Ferse liegen. Dadurch werden die Gesäßmuskeln maximal aktiviert. Der aktive Fuß darf beim Zurückgehen den Boden nur leicht berühren, damit das Gewicht auf dem vorderen Fuß bleibt und der Gleichgewichtssinn stark gefordert wird. Die Übung schärft die Kraft, Balance und Muskelkontrolle, die man für besonders explosive Schläge benötigt.



VARIANTE

Ausfallschritt nach vorne mit Knieheben

Der Ausfallschritt nach vorne ist etwas leichter als die Variante nach hinten. Zwischen den Ausfallschritten muss jeweils wieder das Knie nach oben gebracht werden. Dieselben Muskeln werden beansprucht, jedoch sind Muskel- und Gleichgewichtskontrolle nicht so schwer.