

## Das Ende des Golfschwungs – Finish



Am Ende des Durchschwungs (Finish) müssen große Bewegungsausschläge verhindert werden. Je länger die Zeit dauert, in der der Schläger abgebremst wird, umso geringer sind die dabei auftretenden Kräfte. Besonders wichtig ist es, in dieser Phase die Gelenke der Wirbelsäule nicht in den „Endanschlag“ zu bringen.

Es muss gelingen, den Schwung mit Hilfe der Muskelketten zu bremsen, denn dann entstehen im Körper geringere Drehmomente als bei der Bremsung mittels ligamentärer Strukturen. Dadurch können schädliche Belastungen auf die LWS und BWS (Facettengelenke) verhindert werden.  
(HAID CH./HOCHMUTH D. 2005/2007)

**Fazit:**

Diese detaillierte Darstellung der Abfolge des Golfschwungs vom Setup bis zur Finish-Position sollte sowohl dem ambitionierten Golfspieler als auch dem Golf-Professional einen individuellen präventiven, biomechanisch optimierten Golfschwung ermöglichen.

***Jeder Golfspieler, gleich welcher Spielstärke, muss sich in Zukunft mit den neuen Erkenntnissen der Biomechanik und Golf-Physiotherapie auseinandersetzen, um***

- sich nicht schon als Jugendlicher zu schädigen,***
- lange seinen geliebten Golfsport als Amateur ausüben zu können,***
- möglichst lange erfolgreich im Profi-Golfsport mit dabei sein zu können, ohne schwere Verschleißerscheinungen zu riskieren.***

Ein schönes Spiel wünschen Ihnen,

**Dieter Hochmuth und Christian Haid**

### Zusammenfassung der Tipps:

- Tipp Seite 3 Ansprechposition – Setup**  
Mit geschlossenen Augen ohne Schläger die von Ihnen gewählten komfortablen Setup Position einnehmen. So erhalten Sie die für Sie richtigen Schaftlängen.
- Tipp Seite 4 Muskuläre Stabilisierung und die Verwendung längerer Schläger**  
vermindern schädigende Belastungen.
- Tipp Seite 7 Beginn der Aufschwungphase-one piece take away**  
Den Aufschwung mit einer Schulter- und Rumpfdrehung beginnen. Der Kopf darf sich horizontal leicht verschieben. Die Handgelenke bleiben noch ohne Bewegung.
- Tipp Seite 9 Vor Ende des Aufschwungs**  
Beginnen Sie mit der Gewichtsverlagerung in Verbindung mit einer Drehung des Beckens zum Ziel. Nützen Sie die vorgespannte Muskulatur, achten Sie auf Gleichmäßigkeit und Timing.
- Tipp Seite 10 Das Ende der Aufschwungphase (ToB, Top of Backswing):**  
Passen Sie Ihr Aufschwungende individuell Ihren körperlichen Möglichkeiten an.
- Tipp Seite 11 Die erste Phase des Abschwungs**  
Lassen Sie den Schläger arbeiten, aktivieren Sie nicht bewusst die Handgelenksstreckung.

**Tipp Seite 12 Die zweite Phase des Abschwungs**

„Stehen Sie sich nicht im Weg!“. Lösen Sie rechtzeitig Ihren rechten Fuß vom Boden, dadurch fördern Sie die Gewichtsverlagerung zum Ziel.  
Achtung: Powerdrives sind vorprogrammiert.

**Tipp Seite 14 Der Beginn der Ausschwungsphase – Follow through**

„En Block“ Drehung des Körpers einschließlich des Kopfes.

**Tipp Seite 16 Das Ende des Golfschwungs – Finish**

Denken Sie an einen Tanzschritt - Ihr Durchschwung wird harmonisch.

Die 3D Golfpower Übungen erhältlich unter:  
[www.sportmed-prof.eu](http://www.sportmed-prof.eu)



Beispiel  
Übungsstation 1

 **GPT 3-D Golfpower-Übungen** Station 1 Empfohlen von 

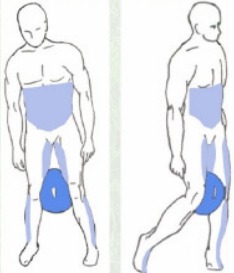
**LWS - ISG**

**fördert**  
Rumprotation und Timing

**verhindert**  
das Shiften

**Fazit**  
Verminderung der Scherbelastung BWS / LWS

Übersicht durch:



© by Golf-Physio-Trainer.eu

## Beispiel Übungsstation 20 „Die 5 Tibeter“



**GPT 3-D Golfpower-Übungen**  
Station 20

Empfohlen von



**„... nicht nur für eilige Senioren“**

Übersicht durch:

1 Schulter-twist	2 Rumpf-twist	3 Schulter-lifting	4 Hüften - Glätten	5 Schwung-Timing
<p style="font-size: x-small;">- fördert die Beweglichkeit und Durchblutung von Schulter-, Ellbogen- und Handgelenken</p>  <p style="font-size: x-small;"><b>Ausführung</b> - der Schläger wird ca. 5x durch langsames Drehen von links nach rechts geführt</p>	<p style="font-size: x-small;">- fördert die Beweglichkeit für den Auf-, Ab- und Durchschwung - durch die vermehrte Beweglichkeit der Brustwirbelsäule wird die Lendenwirbelsäule entlastet</p>  <p style="font-size: x-small;"><b>Ausführung</b> - Wiederholung 5x je Seite - richtig: nicht an den maximalen Bewegungsausschlag gehen</p>	<p style="font-size: x-small;">- fördert die Beweglichkeit in den Schultergelenken - die obere Rückenmuskulatur wird leicht gedehnt</p>  <p style="font-size: x-small;"><b>Ausführung</b> - Wiederholung 5x - Ellbogen- und Handgelenke berühren sich - Handgelenke bleiben gerade</p>	<p style="font-size: x-small;">- fördert die Dynamik der Hüftdrehung beim Durchschwung - kräftigt die Beinmuskulatur</p>  <p style="font-size: x-small;"><b>Ausführung</b> - Wiederholung ca. 3x beidseitig - Oberkörper bleibt gerade - in der Sitzstellung 5 Sek. inne halten</p>	<p style="font-size: x-small;">- die Muskelrezeptoren werden nach den kinematischen Gelenkpositionen aktiviert - Gewichtsverlagerung und „am Block“ drehen</p>  <p style="font-size: x-small;"><b>Ausführung</b> - Wiederholung 10x mit zwei Schlägern langsam schwingen - rechte Ferse ist vor dem linken angehoben (bei Rechtshändern)</p>

© by Golf-Physio-Trainer.eu

© 2009 by SPORTMED-PROF.eu, D- Kümmerbruck

Die Ausarbeitung ist Urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, insbesondere das Recht des Nachdrucks der Wiedergabe in jeder Form und der Übersetzung in anderen Sprachen, behält sich der Urheber vor.

Kein Teil dieser Ausarbeitung darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Urhebers reproduziert werden. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung, Nutzung und Verwertung in elektronischen Systemen.

Die Zeichnungen sind schematisch dargestellt. Grafiken und Design : **FUCHS-HOCHMUTH SILVIA.**, 2007/2009

Abbildungsverzeichnis:

Alle Abbildungen © by SportMed-Prof.eu 2007/2008/2009

Für die Abbildungen der "Körperwinke!" dienten als Anregung, die Zeichnungen von Anthony Rivielli in „Five Lessons- The modern fundamentals of Golf“.

3D- Golf-Physio-Trainer® Animation von SportMed-Prof.eu

## Unsere Original-Fortbildungen

sind von den Physioverbänden und der European Association GolfPhysioTherapy e.V. anerkannt. Fortbildungspunkte werden je nach Profession und Unterrichtseinheiten vergeben.

<b>Golf-Physio-Trainer</b>	<i>PT, Masseur, Dipl. Sportwissenschaftler</i>
<b>GolfPhysioTherapeut</b>	<i>Absolventen Golf-Physio-Trainer nur PT, Masseur</i>
<b>Golf-Medical-Diagnostics</b>	<i>Ärzte</i>
<b>Golf-Medical-Treatments</b>	<i>Absolventen Golf-Medical-Diagnostic, Ärzte</i>
<b>GolfDoc</b>	<i>Absolventen Golf-Medical-Treatments, Ärzte</i>
<b>Golf-Physio-Pro</b>	<i>Golflehrer, PGA-Professional</i>

mehr Informationen unter [www.sportmed-prof.eu](http://www.sportmed-prof.eu)

## Offizielle Fortbildungen



Ihre persönliche  
**Golfschwung – Analyse**  
anatomisch – funktionell  
biomechanisch fundiert

erstellt von:

**Haid Christian, Ass. Prof. Mag. Dr.**

Medizinische Universität Innsbruck, Leiter der  
Biomechanik an der Orthopädie

Vorstand des wissenschaftlichen Beirats der  
European Association GolfPhysioTherapy e.V.  
(EAGPT.org)

Gastreferent an der Annika Soerenstam-Academy  
Preisträger des Volvo Award on Low Back Pain 1996

**HOCHMUTH DIETER**

Head-Instructor Golf-Physio-Trainer<sup>(EAGPT)®</sup>

Sportphysiotherapie des DOSB (Liz. seit 1980)

jahrzehnte lange Erfahrung in Amateur- und Profisport

Fußball-Tennis-Golf (Fußball-Bundesliga, ATP-Tour Tennis, Golf)

## Ihre persönliche Golfschwung – Analyse anatomisch – funktionell biomechanisch fundiert

Senden Sie uns per Email oder auf CD per Post Ihren persönlichen Golfschwung.

- Erforderte Datenlieferung in .mov, .avi oder .wmv
- Maximal 3MB je Clip
- in den Ansichten von

1x Ansicht front

1x Ansicht rechts



Kosten einer Schwunganalyse je Person:  
85,00 Euro zzgl. MwSt

### **SportMed-Prof.eu Education Europe**

Sportphysiotherapie & Biomechanik  
Am Butzenweg 6 – D 92245 Kümmersbruck  
Tel. ++49 (0)9621-86494 - Fax: ++49 (0)9621-85055  
E-Mail: info@sportmed-prof.eu – Website: www.sportmed-prof.eu