

wissenschaftlich fundiert
**Der präventive, biomechanisch
optimierte Golfschwung**
Golf-Physio-Trainer.eu



SportMed-Prof.eu Education Europe
Sportphysiotherapie & Biomechanik

Mehr Informationen auf unserer Webseite www.sportmed-prof.eu

Seite 1

AUTOREN:

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^{(EAGPT)®}
Sportphysiotherapie des DOSB (Liz. seit 1980)
jahrzehnte lange Erfahrung in Amateur- und Profisport
Fußball-Tennis-Golf (Fußball-Bundesliga, ATP-Tour Tennis, Golf)

Nachfolgend eine stark reduzierte Fassung der Erklärung
Der präventive, biomechanisch optimierte Golfschwung
aus Sicht der Golfschwung-anatomischen, funktioneller und biomechanischer
Anatomie.

Die volle Version können Sie bei SportMed-Prof.eu erhalten.

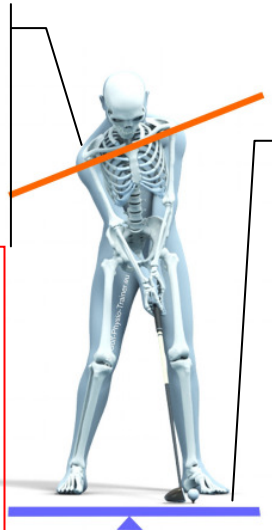
Nachfolgende Erklärungen beziehen sich auf Rechtshänder im Golfschwung.

Ansprechposition – Setup

Die rechte Schulter ist aufgrund des Griffes tiefer als die Linke. Diese Haltung ermöglicht die achsgerichtete Schulterdrehung in vorgebeugter Stellung beim Aufschwung

Häufige Fehler:

Zu kurze Schläger erfordern eine zu stark gebückte Ansprechposition. Ein falscher Griff bewirkt eine ungünstige Oberkörperneigung und hemmt die Bewegungen im Handgelenk.



Das Körpergewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt. Die Gewichtsverlagerung im Aufschwung erfolgt hauptsächlich durch Beibehaltung der Oberkörperneigung.

Tipp:

Mit geschlossenen Augen ohne Schläger die von Ihnen gewählten komfortablen Setup Position einnehmen. So erhalten Sie die für Sie richtigen Schaftlängen.