

Gesundes Golfen¹

der präventive, biomechanisch optimierte Golfschwung aus Sicht der Golf-Physiotherapie und Biomechanik

Immer mehr Personen wechseln aus den verschiedensten Gründen zum Golfsport. Viele können ihre oft jahrzehntelang ausgeübte Sportart aufgrund von Verletzungen oder entstandenen Abnutzungserscheinungen in Gelenken, Sehnen, Bändern und Muskeln nicht mehr ausüben.

Spätestens nach der ersten Trainingsstunde mit dem Golf-Pro (Golflehrer) wird bewusst, dass es gar nicht so leicht ist, den vor ihm liegenden ruhenden Ball mit einem harmonischen Bewegungsablauf zu treffen.

Die anschließende Erklärung aus golfphysiotherapeutischer und biomechanischer Sicht, soll Ihnen in Theorie und Praxis eine eigene Analyse Ihres Golfschwungs bzw. eine Erklärung darüber geben, wenn es nach der Golfrunde oder auf der Driving Range (Übungswiese) einmal hier und einmal da „zwickt“

Autoren der Serie:

HAID CHRISTIAN, Ass. Mag. Prof. Dr.

Vorstand des wissenschaftlichen Beirats der European Association GolfPhysioTherapy e.V.
Gastreferent an der Annika Soerenstam-Academy Orlando FL/USA
Preisträger des Volvo Award on Low Back Pain 1996

HOCHMUTH DIETER²

Präsident der European Association GolfPhysioTherapy e.V.
Head-Instructor Golf-Physio-Trainer (EAGPT)®
Sportphysiotherapie des Deutschen Olympischen Sportbundes, DOSB (Liz. seit 1980)
jahrzehnte lange Erfahrung in Amateur- und Profisport
Fußball-Tennis-Golf (Fußball-Bundesliga, ATP-Tour Tennis, Golf)

„Häufige Fehler und Tipps“ nach Schwungphasen

Vor Ende der
Aufschwungsphase

Die spiralförmig wirkende Muskulatur beginnt sich schon vor dem Ende des Aufschwungs aufzuladen. Die beginnende Gewichtsverlagerung nach links verstärkt die Vorspannung.

Häufige Fehler:

Der Abschwung wird mit den Armen begonnen, mit einer seitlichen Verschiebung des Beckens zum Ziel (Lateralflexion, oder auch Shiften genannt).

Tipps:

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.



In den nächsten Ausgaben werden folgende Themen beschrieben:

- Wenn's im „Kreuz“ zwickt
- „Die Voltaren-Mafia“ beim Herren-Golf
- „Schleudertrauma“ nach dem Drive

Abbildungsverzeichnis: Abb. 1
Arbeitskript Golf-Physio-Pro

¹ Eine Aktion der European Association GolfPhysioTherapy e.V. in acht europäischen Ländern
² Ex ATP-Tour Physical Trainer u.a. von Thomas Muster, Alexander Antonitsch und Horst Skoff

Ausführliche Informationen zum Artikel auf
[www.eagpt.org/MenüGesundes Golfen \(GPT\)@](http://www.eagpt.org/MenüGesundesGolfen(GPT)@)

Fragen an die Autoren unter: info@sportmed-prof.eu



Umgeben von saftigen Wiesen und uralten Wäldern liegt idyllisch der ROBINSON Club Ampflwang. Sportbegeisterte Familien und Paare erleben hier einen abwechslungsreichen und erholsamen Urlaub.

So lautet hier das Motto „Golfen und mehr“. Ein wunderschöner 9-Loch-Kurs, terrassenförmig angelegt, lädt jeden ROBINSON Club Ampflwang-Gast zum Abschlag ein, denn die Greenfee ist bereits inkludiert.

Die großzügige Reitanlage mit 30 Schulungspferden strahlt eine magische Anziehungskraft auf kleine und große Pferdefreunde aus.

Darüber hinaus bietet der ROBINSON Club Ampflwang ein umfangreiches Angebot an Biken, Nordic Walking, Bogensport, Tennis, Fitness und Wellness. Unsere kleinen Gäste ab 3 Jahre erwarten im ROBY Club spannende und lustige Programme.

Aber auch für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt: **ALL INCLUSIVE made by ROBINSON:** Am Tag alle Speisen und Getränke (Außer Champagner, spezielle Weine und besondere Spirituosen) im Übernachtungspreis inbegriffen.

Mehr Informationen finden Sie unter www.robinsonclub-ampflwang.at

ROBINSON[®] CLUB AMPFLWANG

Wörmansedt 1
4843 Ampflwang im Hausruckwald/Oberösterreich
Telefon: 07676/40 20-0
Telefax: 07675/40 20-620
reservierung.ampflwang@robinson.de

