

Dieter Hochmuth / Christian Haid

TopGolf

Professionelle Tipps um Ihr Golfspiel zu verbessern

sportphysiotherapeutisch und
biomechanisch fundiert



www.SportMed-Prof.eu

**Golf-
schwung**

Ansprech-
position

Aufschwung-
phasen

Abschwung-
phasen

Ende
des Golf-
schwungs

**Tipps
und Hilfe**

Wichtigste
Setup-
Positionen

Tipps nach
Schwung-
phasen

5 Tibeter

3D
Golfpower-
Übungen

3D Golf-
schwung-
Stabilisierung

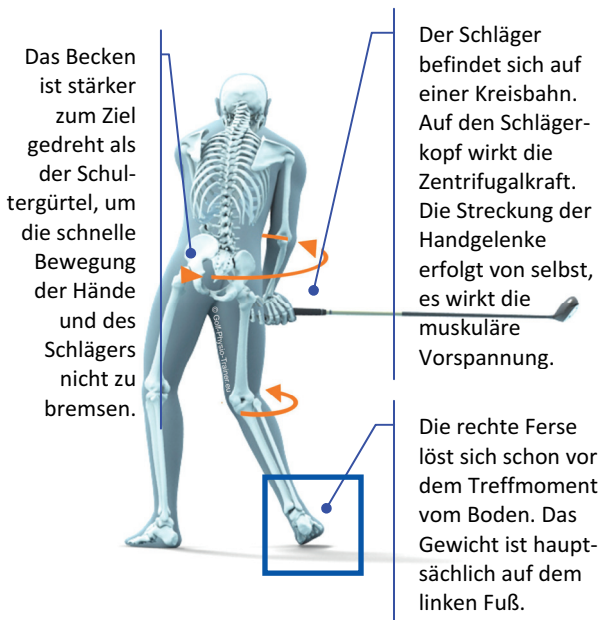
K-Active Tape
Pre Cut
Impulsgebung

**Häufige
Fehler-
quellen**

**Aktuelle
Infos**

Die zweite Phase des Abschwungs

(„9-Uhr“-Position des Schlägerschaftes,
ist parallel zum Boden)



Häufige Fehler:

Das Gewicht bleibt zu lange auf dem rechten Fuß.

Tipp:

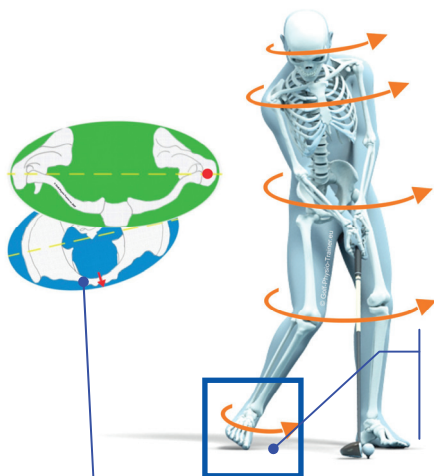
„Stehen Sie sich nicht im Weg!“. Lösen Sie rechtzeitig Ihren rechten Fuß vom Boden, dadurch fördern Sie die Gewichtsverlagerung zum Ziel.

Golf-
schwung

Abschwung-
phasen

Der Treffmoment

-Impact-



Der rechte Fuß
ist deutlich ent-
lastet.

Der X-Faktor hat abgenommen, jedoch eilt das Becken dem Schultergürtel immer noch voraus. Die muskuläre Spannung im Rumpf schützt die Wirbelsäule. Die Handgelenke geben den Schläger „frei“, es erfolgt die Impulsübertragung zwischen Schlägerblatt und Ball. Die gleichzeitige Drehung des gesamten Körpers vermindert die Belastung auf die Wirbelsäule.

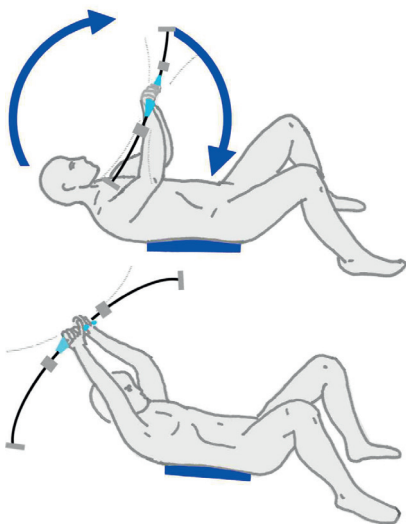
Häufige Fehler:

Bei zu fest gehaltenem Schläger wird dieser gebremst und es kommt zur Schwingungsübertragung auf die Gelenke.

3D Posturale Golfschwung-Stabilisierung

Station 8

Bauchmuskulatur stato-dynamisch



fördert

- die Kräftigung der Bauchmuskulatur und der vorderen Schulter-Arm-Muskulatur

verhindert

- einen Stabilitätsverlust während des Golfschwungs

Fazit

Verbesserung der Rumpfstabilität

**Tipps
und Hilfe**

3D Golf-
schwung-
Stabilisierung

K-Active Tape Pre Cut

Impulsgebung 3D Golf-Physio-Trainer

Abschwung und Beschleunigungsphase
-Acceleration-



Impuls 1: Abdrücken des rechten Fußes mit Gewichtsverlagerung zum Ziel

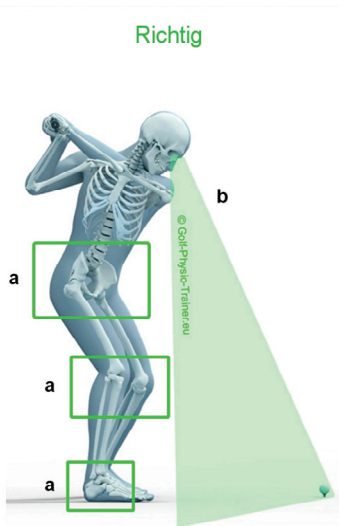
- Tape:
- > Fußsohle
(*Aponeurosis plantaris*)
 - > Achillessehne
 - > Zweiköpfiger Wadenmuskel
(*M. gastrocnemius*)

**Tipps
und Hilfe**

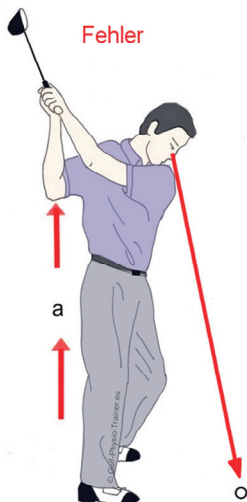
K-Active Tape
Pre Cut
Impulsgebung

„Kopf still halten“

Erste Phase des Abschwungs



Richtig



Fehler

Richtig

- a Körperwinkel von Sprung-, Knie-, und Hüftgelenken werden annähernd beibehalten
- b Ball bleibt im Sichtfeld

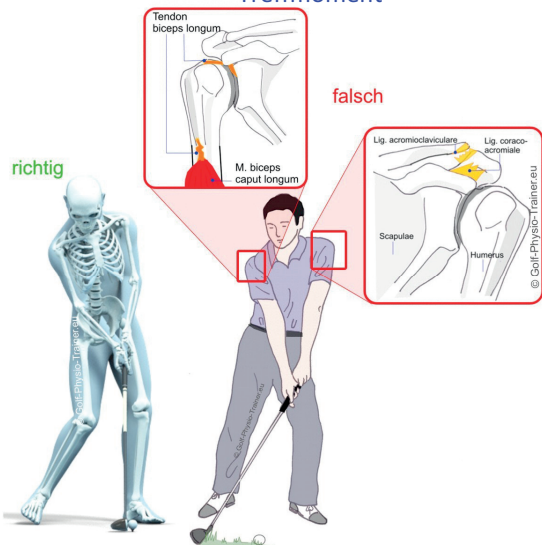
Fehler

- a Verlassen von Sprung-, Knie-, und Hüftgelenkwinkel
- b der Ball wird immer noch starr fixiert

Mögliche Folgen

- Muskelzerrungen im rechten Rumpfbereich (Thorax)
- Kompression der Halswirbelgelenke

Treffmoment



Richtig

- Gewichtsverlagerung zum Ziel ist weitgehend vollzogen
- rechter Fuß hebt schon deutlich ab
- „en-block“ Drehung wird eingeleitet

Fehler

- rechte Schulter: häufiger zu früher Bodenkontakt
- linke Schulter: „fette“ Schläge mit Kontakten von Wurzeln und Steinen

Mögliche Folgen

- rechte Schulter: Zerrung bis Abriss des Oberarmmuskels (M. biceps)
- linke Schulter: Schulterreckgelenksprengung (ACG-Sprengung)