

# GolfJournal

#12 | Dezember 2019 | 6,90 Euro

Österreich: 7,50 Euro | Schweiz: sfr 11,10 | BeNeLux: 8,- Euro  
Italien - Spanien - Portugal (cont.) - Frankreich: 9,- Euro



**24 SEITEN PLUS!**  
**IMMOBILIEN-SPEZIAL**

## TRAINING

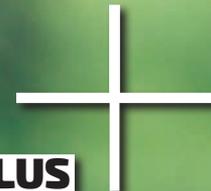
**FIT FÜR DIE  
NEUE SAISON**

## SPORT

**PHIL  
MICKELSON  
EINMALIGE  
SERIE**

# WEG INS WARMER!

**16 TOP-TIPPS FÜR IHREN WINTERURLAUB**



## PLUS

**Dauerdebatte**  
Langsames  
Spiel

**Equipment**  
Nützliches  
Zubehör



# FIT IN DIE NEUE SAISON

T | Dr. Jens Wippert

F | Achim Matschiner



Im **Winter** werden die Grundlagen für die nächste Saison gelegt. Dies gilt ganz besonders für **die Fitness**. GJ hat dazu mit Dr. Jens Wippert einen Spezialisten ins Boot geholt, der Sie mit Hilfe des Spiraldynamik-Konzepts in einer dreiteiligen Serie fit für 2020 machen möchte.

**B**evor ich zu speziellen Übungen komme, möchte ich Ihnen kurz das Spiraldynamik-Konzept erklären. Es handelt sich dabei um ein anatomisch begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept – eine Art Gebrauchsanweisung für den »richtigen« Umgang mit dem Bewegungsapparat. Dabei stehen sowohl spiralförmige Strukturen als auch dreidimensionale – auf spiralförmigen Bahnen verlaufende – Bewegungen im Vordergrund. Rotationen sind das Wesen unseres Bewegungssystems und ziehen sich wie ein roter Faden durch den menschlichen Körper.

Der Rumpf ist als »Doppelspirale« zu verstehen: Links- und Rechtsdrehung sind gleichwertig – das ist Grundlage der menschlichen Fortbewegung auf zwei Beinen. Diese Drehung erfolgt im Wechselrhythmus – z.B. beim Gehen – gleichwertig nach rechts und links. Somit wird

klar, dass die Rotation entscheidend für die Fortbewegung ist. In Ruhe – im Stehen bzw. Sitzen – ist es anders: Hier ermöglicht die sanft geschwungene S-Form der Wirbelsäule die Stabilisierung und Aufrichtung durch Ausdehnung der Wirbelsäule unter Belastung.

Im Golf sind Rotationsbewegungen allgegenwärtig: Beispielsweise die Rotation der Brustwirbelsäule beim Putten oder die Rotation der Unterarme im Release. Diese Rotationen sind sowohl für die Schlägerkopfgeschwindigkeit und damit die Schlagweite als auch für den richtigen Treffmoment und damit die Präzision entscheidend. Viele der gängigen Schwungfehler (z.B. von außen kommen, zu früher Release oder »over the top«) resultieren aus fehlender oder fehlerhafter Rotation. Zusätzlich können mit der Beachtung der Rotationsbahnen die körperlichen Gegebenheiten optimal und körperschonend genutzt werden. Schließlich

ist ein lebenslanges schmerzfreies Golfen ein erstrebenswertes Ziel!

In dieser Artikelreihe stelle ich Ihnen verschiedene Übungen vor. Dabei beginne ich beim Putten und höre beim langen Spiel auf. Die Übungen sollen verdeutlichen, was bei den jeweiligen Schwungarten zu berücksichtigen ist. Lassen Sie sich anregen, mit den Ideen weiter zu experimentieren und Ihre bestehenden Übungen zu überprüfen, zu variieren und gegebenenfalls zu ersetzen.

Bei jeder Übung wird erklärt, welche körperliche Fähigkeit (z.B. Koordination, Beweglichkeit, Kraft) damit entwickelt werden kann, bei welchen Fehlern sie geeignet ist bzw. welche Verbesserungen damit verbunden sein können. Die Übungen sind nicht ausschließlich für den vorgestellten Bereich wichtig, sondern haben dort ihren Schwerpunkt. Also, nutzen Sie die Winterzeit, um Ihren Körper für die nächste Saison in Schuss zu bringen. ◊

## Teil 1: Putten

Lassen Sie uns dazu mit dem Putten beginnen. Um erfolgreich zu putten, bedarf es neben der richtigen Einschätzung der Linie und der korrekten Geschwindigkeit auch einer immer abrufbaren und in ihrer Art identischen Putt-Bewegung. Die körperlichen Voraussetzungen dafür sind folgende:

- Die Beine und das Becken sollen bei der Ausführung ruhig und stabil stehen bleiben.
- Die Wirbelsäule soll in einem harmonischen Bogen vom Becken bis zum Kopf leicht gebeugt sein.
- Der Rumpf, die Schulterblätter und die Arme bilden eine Einheit – und bei der Bewegung bleiben die Arme passiv, die Handgelenke stabil. Die Bewegung erfolgt aus der Drehung der Brustwirbelsäule.



### 1. Stabiler Stand durch »verschraubte« Beine

**Der stabile Stand entsteht durch die »Verankerung« der Füße am Boden und der Anspannung außenrotatorischer Hüftmuskeln. Diese beiden Kompetenzen kann man mit folgenden Übungen schulen.**

#### **Fuß-Zug**

Setzen Sie sich auf den Boden, das Knie abgestützt und den Fuß auf der Außenkante abgelegt. Das Gummiband mit dem kurzen Ende nach oben zwischen den ersten und zweiten Zeh stecken und auf die Fußsohle legen. Dann das lange Ende um den Zehenballen (nicht um den Zehennagel) legen und unter Zug auf die Außenseite des Knies führen und dort festhalten. Den Großzehenballen gegen den Widerstand des Gummibands in Richtung Boden bewegen und wieder langsam vom Gummiband zurückziehen lassen.

→ **Dauer/Wiederholungen:** 3 x 20 je Seite

## TRAINING \ WINTERÜBUNGEN



### **Krokodil**

Legen Sie sich auf die Seite, das untenliegende Bein gestreckt, das obenliegende in Hüfte, Knie und Fuß rechtwinklig gebeugt. Heben Sie das obenliegende Knie in Richtung Decke, der Fuß bleibt dabei mit der Innenkante auf dem Boden liegen. Der Rumpf bleibt ruhig liegen. Das Knie wieder langsam sinken lassen und erneut anheben, kurz bevor es den Boden berührt.

→ **Dauer/Wiederholungen:** 3 x 20 je Seite

## 2. Ansprechposition

Für eine ausbalancierte Position der Wirbelsäule ist ein harmonisch geschwungener Bogen optimal. Eine entspannte, aufgerichtete Lendenwirbelsäule und eine stabil, harmonisch gebeugte Brustwirbelsäule sind dafür hilfreich. Die Lendenwirbelsäule trägt die Stabilität der Beine weiter, und die Brustwirbelsäule ist optimal für die Bewegung positioniert. Mit folgenden Übungen können Sie hier eine gute Grundlage legen:

### **Hängematte**

Legen Sie sich auf den Rücken, beide Beine angestellt, und positionieren Sie eine feste Handtuchrolle unter dem Kreuzbein. Lassen Sie die Lendenwirbelsäule langsam schwer Richtung Boden sinken, das Becken kippt dabei ohne Bauchmuskelanspannung Richtung Nabel. Der untere Rücken legt sich wie in eine Hängematte ab. Am Ende angekommen, kippen Sie das Becken wieder vorsichtig aktiv auf die Rolle, und der untere Rücken wird wieder gerade gemacht. Führen Sie die Bewegung ohne Aktivität der Bauchmuskulatur aus, und vermeiden Sie beim Rückweg ein Hohlkreuz.

→ **Dauer/Wiederholungen:** circa 3 Minuten



### **Krabbe**

Binden Sie ein Thera- oder Gummiband oberhalb der Knie um Ihre Beine, gehen Sie in die Knie und bringen das Band auf Spannung. Gehen Sie nun in dieser Position seitlich rechts-links oder diagonal vor und zurück. Achten Sie auf die Spannung im Gesäßbereich.

→ **Dauer/Wiederholungen:** 3 x 20 zu jeder Seite



### **Langer Hans**

Stellen Sie sich an eine Wand, die Füße etwas von der Wand entfernt, Knie und Hüfte leicht gebeugt. Lassen Sie ohne Kraft das Becken nach hinten-unten sinken, bis der untere Rücken vollen Kontakt mit der Wand hat. Schieben Sie den Hinterkopf an der Wand entlang nach oben Richtung Decke. Bringen Sie mit wenig Anstrengung so viel Wirbelsäule wie möglich an die Wand. Dabei bleiben die Beine unbewegt, und der Blick ist gerade nach vorne gerichtet.

→ **Dauer/Wiederholungen:** circa 3 Minuten



### 3. Drehbewegung – nur oben!

Die Bewegung beim Putten findet in der Brustwirbelsäule – bei größerer Putt-Bewegung zusätzlich in den Schulterblättern – statt. Eine bewusste Differenzierung der Bewegung zwischen Becken/Beine und Rumpf ist unerlässlich. Die folgende Übung ist eine gute Wahrnehmungsübung dafür:

#### **Brust-Pendel**

Stellen Sie sich mit dem Gesäß an die Wand, die gesamte Wirbelsäule einheitlich leicht gebeugt und das Becken aufgerichtet. Bewegen Sie Arme und Oberkörper wie bei einem Putt. Das



Drehen kommt rein aus der Brustwirbelsäule; Schulterblätter, Arme und Hände bleiben stabil. Wenn Sie das mit einem

Schläger, dessen Griffende auf dem Brustbein anliegt, und ausgestreckten Armen machen, kann die Rotation noch besser kontrolliert werden. Eine weitere Steigerung schaffen Sie, wenn das Gesäß an eine offene Tür angelehnt wird. Bei der Drehbewegung der Brustwirbelsäule soll das Türblatt unbewegt bleiben.

→ Dauer/Wiederholungen: 3 x 20



### 4. Drills

Um das Erlernte – stabile Beine/Becken und bewegter Rumpf – direkt in das Putten zu integrieren, können folgende Übungen auf dem Grün oder im Winter zu Hause auf dem Teppich helfen:



#### **Stabile Beine I**

Binden Sie sich ein Gummiband eng um beide Knie und bringen Sie es unter Spannung, drücken Sie die Großzehenballen in den Boden. Stabilisieren Sie dadurch Ihren Stand und putten dann mit der Vorstellung, die Beine und das Becken so stabil wie möglich zu lassen und nur aus der Brustwirbelsäule zu drehen. Später nehmen Sie das Band ab und schaffen über die muskuläre Anspannung von Füßen und Gesäßmuskeln dieselbe Stabilität bis ins Becken.



**Dr. phil. Jens Wippert** ist Physiotherapeut und Spinaldynamik-Experte. Seit 1999 ist er in seiner konservativ-orthopädisch ausgerichteten Praxis in München tätig und hat sich auf die Analyse und Behandlung funktionell bedingter

Bewegungsstörungen spezialisiert. Er hält deutschlandweit Vorträge und ist zudem Autor von Beiträgen im Themenbereich funktionelle Diagnostik und Therapie. Mehr Infos unter: sanamotus.de



**Stabile Beine II**

Nehmen Sie ihre Putt-Position ein und stellen einen Schläger von hinten seitlich an den rechten Oberschenkel (für Rechtshänder). Putten Sie, ohne dass der Schläger umfällt. Wenn sich Becken und Beine bewegen, rutscht der Schläger vom Oberschenkel.



**Stabile Beine III**

Stecken Sie einen Stick vorne durch ihre Gürtelschlaufen, putten Sie so, dass der Stick – und damit das Becken – unbewegt bleibt.



**Schärpe**

Führen Sie ein Gummiband von der rechten Schulter über den Bauch zum linken Becken und binden es dort fest. Im Rückschwung soll sich das Band spannen, im Durchschwung wieder entspannen. Je stabiler das Becken dabei bleibt, desto mehr Spannung hat das Band.