

02
2020

STREITTHEMA: GOLF-PROS IN KURZEN HOSEN – EIN NO-GO?

GolfJournal

golfjournal.de | facebook.com/golfjournal | instagram.com/dasgolfjournal

GolfJournal

#02 | Februar 2020 | 6,90 Euro

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

REISE

GOLF AM GOLF

OMAN & AL AIN

EQUIPMENT

NEUES VON
TAYLORMADE
& **CALLAWAY**

DER GROSSE RÜCKBLICK

DAS WAR

DIE 55 GRÖSSTEN MOMENTE DER SAISON

2019

TRAINING

FIT DURCH
DEN **WINTER**
TEIL 3

**ESTHER
HENSELEIT**

**SENKRECHT-
STARTERIN**

**JACK
NICKLAUS**
**DIE LEGENDE
WIRD 80!**





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 präsentiert dazu eine dreiteilige Serie mit **Dr. Jens Wippert**, der Sie mithilfe des Spiraldynamik-Konzepts für 2020 fit machen möchte.





Teil 3: **Voller Schwung**

Nachdem sich die ersten beiden Folgen dieser Artikelserie mit dem Putten, Chippen und Pitchen befasst hatten (GJ 12/19 und 1/20), geht es im dritten und letzten Teil um körperliche Kompetenzen für den vollen Schwung. Diese sind denen beim Pitch sehr ähnlich, nur ausgeprägter bzw. intensiver: Das Becken und die Brustwirbelsäule drehen sich im Rückschwung stärker, bei weiterhin gutem Bodenkontakt des rechten großen Zehs.

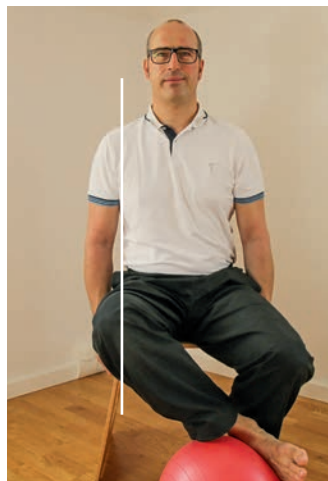
Diese Drehung soll zentral erfolgen – ohne größere Gewichtsverlagerung. Dafür benötigen Sie Bewegungsfreiheit in den Hüftgelenken, eine aufgerichtete, lange Lendenwirbelsäule mit einem harmonischen Übergang in die bewegliche Brustwirbelsäule, mobile Schultergelenke und Unterarme sowie ausreichend bewegliche Handgelenke.

Beim Ab- und Durchschwung sind der muskuläre Impuls aus dem Becken, die Bein- und Armkraft sowie die Rotationskraft der Brustwirbelsäule für eine hohe Beschleunigung des Schlägerkopfs entscheidend.

Spiraldynamik

Das **Spiraldynamik**-Konzept ist eine Art Gebrauchsanweisung für den »richtigen« Umgang mit dem Bewegungsapparat. Kennzeichen sind die spiralförmige Struktur des Körpers und die Dreidimensionalität der Bewegungen. Rotationen sind das Wesen unseres Bewegungssystems und ziehen sich wie ein roter Faden durch den menschlichen Körper.

Im Golf sind Rotationsbewegungen allgegenwärtig – sie sind sowohl für die Schlagweite als auch für die Präzision entscheidend. Viele der gängigen Schwungfehler 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!



1. Bewegte Hüftgelenke

Wenn sich das Becken beim Schwingen dreht, ergibt sich in den Hüftgelenken eine Rotation: jeweils Innen- oder Außenrotation. Fehlt diese Mobilität, wird die Beckendrehung entweder frühzeitig blockiert oder sie läuft über die Beine weiter bis zu den Füßen, die sich nicht mehr am Boden stabilisieren können. Beides hat Nachteile: entweder eine kurze Ausholbewegung, die zumeist durch eine Ausweichbewegung kompensiert wird, oder eine fehlende Verbindung zum Boden, was Sie die Bodenkraft nicht optimal nutzen lässt.

Hüftwirbel

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, einen Fuß auf einem Ball. Drehen Sie den Ball mit dem Fuß nach rechts und links. Achten Sie darauf, dass sich der Oberschenkel und das Knie nicht zur Seite bewegen und die Rotationsbewegung nur im Hüftgelenk stattfindet.

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

2. Rotation der gesamten Wirbelsäule

Die Bedeutsamkeit der Mobilität der Brustwirbelsäule habe ich in den beiden vorherigen Teilen schon betont. Im vollen Schwung muss diese Mobilität mit der Bewegung der Lendenwirbelsäule und des Beckens verbunden werden, um das volle Bewegungsausmaß auszuschöpfen und die Kraft der Beine auf die Rumpfbewegung zu übertragen. Dafür sind folgende Übungen für Mobilität und Kraft hilfreich.



Rückdreher

Legen Sie sich auf eine Seite, das untere Bein gestreckt, das obere gebeugt. Die untere Hand hält das Knie fest, die obere legt sich auf die unteren Rippen. Drehen Sie nun, mit den unteren Rippen startend, den Rumpf nach hinten und atmen Sie dabei aus. Mit der Vordrehung wieder einatmen. → **Dauer/Wiederholungen:** 3 x 15 je Seite



BWS-Twister

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, und ziehen Sie ein Gummiband unter den Schultern über den Rücken stramm mit beiden Händen nach vorne. Starten Sie nun die Drehung auf eine Seite und unterstützen diese über den Zug des Bands durch die Streckung des Arms. Das Gesäß soll dabei unbewegt auf dem Stuhl sitzen bleiben, damit die Drehung über die gesamte Wirbelsäule verteilt wird.

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

Boxer

Setzen Sie sich auf einem Stuhl bzw. dem Boden auf ein Gummiband, sodass beide Enden rechts und links heraus schauen. Greifen Sie jeweils mit den Händen die beiden Enden und drehen kraftvoll aus dem gesamten Oberkörper nach rechts bzw. links. Strecken Sie dabei jeweils einen Arm komplett aus. Das Becken soll stabil auf dem Stuhl/Boden ruhen bleiben. → **Dauer/Wiederholungen:** 3 x 20 je Seite

**3. Schultergürtel bis Hände**

Ist die Brustwirbelsäule beweglich und kraftvoll, können die Arme und Hände frei und präzise schwingen. Dafür benötigen Sie stabile Schulterblätter für eine gut geführte Bewegung der Schultergelenke sowie bewegliche Arme und Hände. Hier sind die passenden Übungen dazu.

Türsteher

Setzen Sie sich auf einem Stuhl auf ein Gummiband, sodass beide Enden rechts und links heraus schauen. Wickeln Sie nun die beiden Enden rechts und links von außen um die Unterarme und greifen die Enden mit den Händen. Lassen Sie die Schulterblätter auf dem Rumpf nach unten gleiten. Heben Sie beide Ellenbogen Richtung Decke ab, während die Schulterblätter stabil in Ihrer Position auf dem Rumpf ruhen. → **Dauer/Wiederholungen:** 3 x 20 je Seite





Handgelenk-Achter

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und nehmen einen Stab oder Schläger quer, sodass er ausbalanciert ist. Die andere Hand fixiert den Unterarm. Bewegen Sie nun das Handgelenk, als ob Sie damit rückwärtspaddeln wollten. Wenn Sie den Stab oder Schläger seitlich verschieben, verändert sich die Beanspruchung. → **Dauer/Wiederholungen:** circa 3 Minuten



Armdrucker

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, den Unterarm auf dem Oberschenkel abgelegt, die gegenüberliegende Hand stabilisiert dabei den Unterarm. Nehmen Sie einen Golfschläger in die Hand und bewegen ihn wie ein umgekehrtes Pendel (oder Metronom) nach rechts und links. Je weiter Sie am Griffende greifen, desto schwieriger wird die Übung. → **Dauer/Wiederholungen:** circa 3 Minuten



4. Drills

BWS-Rotation

Legen Sie ein Seil um einen Fuß des Bags, nehmen Sie die Enden in beide Hände und ziehen bei gestrecktem Ellenbogen die Arme hin und her. Die Bewegung kommt dabei primär aus der Brustwirbelsäule. Intensivieren Sie die Bewegung über die Zeit, und nehmen Sie später die Beckendrehung dazu.



Hüft-Mobilisation

Stehen Sie in der Ansprechposition mit mehr nach innen bzw. nach außen gedrehten Füßen und machen einige Probeschwünge mit deutlicher Drehung des Beckens.



Dr. phil. Jens Wippert ist Physiotherapeut und Spiraldynamik-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