

# GolfJournal



#01 | Januar 2020 | 6,90 Euro

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

**SPORT**

## TOUR-FINALE & Q-SCHOOL

**MEDIZIN-SPEZIAL**

**REISE**

### SAFARI PLUS GOLF IN NAMIBIA

**TRAINING**

### FIT FÜR 2020 - TEIL 2



# DIE GROSSE LESERWAHL

PREISE IM GESAMTWERT VON ÜBER **16.000 EURO**  
**10 HOTEL-GOLF-PACKAGES** ZU GEWINNEN!





Photo: Shutterstock



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 2: Chippen & Pitchen

Körperliche Kompetenzen fürs Chippen und Pitchen: Darum geht es in dieser zweiten Folge der Artikelserie, nachdem sich zum Auftakt alles um die Putt-Bewegung gedreht hatte (GJ 12/19). Und: Während einige Dinge des Puttens, wie die Aufrichtung der Wirbelsäule und die Verankerung der Füße weiterhin gelten, gewinnt nun das Ausmaß der Mobilität der Brustwirbelsäule deutlich mehr an Bedeutung.

Zusätzlich kommen für das Chippen die Rotation der Hüftgelenke und die Stabilität des Schultergürtels hinzu bzw. zusätzlich für das Pitchen die Rotation der Schultergelenke, die Unterarmrotation sowie die Handgelenksmobilität. Mit den nachfolgend vorgestellten Übungen schaffen Sie gute Voraussetzungen für mehr Hüftmobilität und eine Aufrichtung der Lendenwirbelsäule.

### **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. Lambada auf dem Rasen

Während beim Putten ein stabiler Becken-Bein-Bereich zentral ist, wird beim Chippen mehr Rotation im Unterkörper benötigt. Dafür brauchen Sie ausreichend mobile Hüftgelenke sowie eine aufgerichtete und bewegliche Lendenwirbelsäule.

### **Beckenachter**

Legen Sie sich auf den Rücken und die Hände seitlich auf das Becken. Führen Sie das Becken langsam in eine Rückwärtspaddelbewegung. Starten Sie langsam, die Bewegung muskulär aktiv zu unterstützen. Führen Sie die Bewegungen langsam und kontrolliert aus und achten Sie darauf, dass der untere Rücken dabei immer Bodenkontakt hält. → **Dauer/Wiederholungen:** circa 3 Minuten





## **Himmelschraube**

Stellen Sie ein Bein auf einen Hocker oder eine Stufe, das andere Bein steht mit 90 Prozent Ihres Gewichts auf dem Boden. Schieben Sie den Kopf Richtung Decke und die Ferse des Standbeins in den Boden. Ihr Gewicht bleibt dabei mittig auf dem Fuß. Durch die muskuläre Gesamtaufrichtung der Wirbelsäule richtet sich das Becken auf, und es kippt und dreht zur Standbeinseite. Stellen Sie sich vor, Sie schieben Ihren Körper in einem engen Rohr nach oben. So können Sie seitliche Ausweichbewegungen vermeiden. Zur Steigerung können Sie in der Endposition das auf dem Stuhl stehende Bein abheben, ohne dass der Körper aus der Balance gerät. → **Dauer/Wiederholungen:** 3 x 15 je Seite

## 2. Noch mehr Dreh von oben

Die Bewegung des Unterkörpers beim Chip und Pitch ergänzt die Rotation der Brustwirbelsäule. Ein ausreichender Bewegungsumfang sorgt für einen konstanten Schwung und steigert die Wiederholbarkeit der richtigen Ausführung. Mit folgenden Übungen können Sie die Rotation der Brustwirbelsäule verbessern:

### **Leichter Drehsitz**

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stützen sich mit der Hand auf dem gleichseitigen Knie ab. Schieben Sie die andere Hand mit der Handaußenfläche an die Innenseite des gleichseitigen Unterschenkels so weit wie möglich zum Boden. Ziehen Sie dann die Hand wieder so weit wie möglich nach oben zurück. Die andere Hand bleibt dabei immer auf dem Knie aufgestützt. Becken und untere Wirbelsäule bleiben während der ganzen Übung aufgerichtet. → **Dauer/Wiederholungen:** 3 x 15 je Seite



### **Gestreckter Drehsitz**

Setzen Sie sich an eine Wand und platzieren einen Ball zwischen Rücken und Wand. Dabei bleiben das Becken stabil und die Beine gestreckt. Drehen Sie nun den Oberkörper zu beiden Seiten. Mit der Hand unter der gegenüberliegenden Achsel kann die Rotationsbewegung unterstützt bzw. verstärkt werden. → **Dauer/Wiederholungen:** 3 x 15 je Seite



### **Stemmer/Dips**

Stützen Sie sich wie gezeigt auf eine Stuhlkante. Die Ellbogen sind gestreckt, das Gesäß knapp vor der Stuhlkante positioniert. Lassen Sie den Körper langsam zwischen den Schulterblättern nach unten sinken, sodass sich die Schultern zu den Ohren bewegen. Stützen Sie sich wieder nach oben, sodass sich die Schulterblätter auf dem Rumpf nach unten Richtung Becken bewegen. → **Dauer/Wiederholungen:** 3 x 15



### **3. Einheit des Oberkörpers**

Damit die Drehbewegung in der Brustwirbelsäule stattfindet und nicht vom Schultergürtel bzw. den Armen übernommen wird, müssen Sie lernen, die Schulterblätter am Rumpf unverkrampft zu stabilisieren. Folgende Übungen helfen, dies zu erreichen:

#### **Leuchtturm**

Winkeln Sie die Beine in Hüfte, Knie und Sprunggelenk rechtwinklig an und stützen sich seitlich auf den Unterarm. Lassen Sie den Rumpf einsinken, sodass sich das Schulterblatt dem Ohr nähert. Schieben Sie nun mit dem Unterarm in den Boden und strecken die gegenüberliegende Hand zur Decke. Machen Sie sich zwischen diesen beiden Punkten so breit wie möglich. Lösen Sie die »Breite« wieder auf und sinken zurück in die Ausgangsstellung. Sie können diese Übung steigern, indem Sie zusätzlich a) das Becken abheben, b) die Beine in der Startposition ausstrecken und nur noch auf dem unteren Fuß aufliegen oder c) das obere Bein zusätzlich abheben. → **Dauer/Wiederholungen:** 3 x 15 je Seite



#### 4. Drills

Rund um das Grün gilt es nun, die einzelnen Elemente zu kombinieren und wieder für den richtigen Chip oder Pitch zu integrieren. Dafür greifen wir auf bereits in Teil eins gezeigte Elemente zurück. Sie sollen dabei Ihre Wahrnehmung für die beteiligten Gelenke und für die Richtung der Rotationen schulen.



#### **Zehenfixierer**

Mit diesem Drill schärfen Sie Ihre Wahrnehmung der Rotation von den Großzehenballen bis zum Rumpf: Befestigen Sie ein Gummiband an der Gürtelschleife, und stellen Sie sich nur mit dem rechten großen Zeh (für Rechtshänder) so auf das Band, dass es gespannt ist. Lassen Sie sowohl beim Rück- als auch beim Durchschwung den rechten großen Zeh am Boden, sodass das Band nicht herausrutschen kann. Spüren Sie den permanenten Bodenkontakt.



#### **Beckenstarter**

Mit dieser Übung schaffen Sie eine gute Wahrnehmung für den Drehstart aus dem Becken: Führen Sie ein Gummiband vom rechten großen Zeh um das Bein und um das Becken an Ihr Bag. Starten Sie in die Backswing-Position und schieben und drehen dann das Becken gegen den Widerstand nach links. Der Oberkörper geht dabei nur »hinterher«.

#### **Brustpanzer**

Und mit dieser Praxisübung sorgen Sie für mehr Rotation aus dem Rumpf und weniger aus den Schultergelenken (Armen): Legen Sie sich ein Handtuch vorne über die Brust und klemmen es mit den Oberarmen am Rumpf fest. Chippen und pitchen Sie, ohne dass das Handtuch dabei herunterrutscht. Spüren Sie, wie die gesamte Rotation aus der Brustwirbelsäule kommt. Sie können diese Übung mit der Vorherigen kombinieren. Diese Übung hilft nebenbei für eine bessere Koordination im Take-Away.



**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