

ÜBUNGEN
BALLPROGRAMM FÜR GOLFER



1. TRAINING DES GLEICHGEWICHES UND DER KOORDINATION

Ausgangsstellung

Vor dem Ball stehen, Hände und Knie stützen sich hüftbreit auf den Ball.

Übungsausführung

Durch langsames Vorrollen des Balles Füße langsam vom Boden abheben. Diese Position so lange wie möglich ausbalancieren

Vorsicht

- Übung langsam beginnen
- Füße nur abheben, wenn das Gleichgewicht gehalten werden kann
- Rücken gerade halten, kein Hohlkreuz, kein Rundrücken
- Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.



2. TRAINING DES GLEICHGEWICHES UND DER KOORDINATION – EINEN ARM ABHEBEN

Ausgangsstellung

Sich auf den Ball stützen, Füße berühren den Boden nicht.

Übungsausführung

Gleichgewicht auf dem Ball halten und zusätzlich einen Arm abheben und wieder zurück in die Ausgangsposition

Vorsicht

- Übung langsam beginnen
- Hand nur abheben, wenn das Gleichgewicht gehalten werden kann
- Rücken gerade halten, kein Hohlkreuz, kein Rundrücken
- Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.

Wiederholung

Diese Übung 5 Mal wiederholen



3. TRAINING DES GLEICHGEWICHTES UND DER KOORDINATION KNIEND AUF DEM BALL

Ausgangsstellung

Auf dem Ball knien, Oberkörper aufrichten

Übungsausführung

Den Golfschläger langsam über den Kopf und wieder zurück in die Ausgangsposition bewegen, dabei muss das Gleichgewicht auf dem Ball gehalten werden.

Vorsicht

- Übung langsam beginnen
- Rücken gerade halten, kein Hohlkreuz, kein Rundrücken
- Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Diese Übung nur ausführen, wenn man sich sicher fühlt

Wiederholung

Diese Übung 5 Mal wiederholen



4. TRAINING DES GLEICHGEWICHTES UND DER KOORDINATION KNIEND AUF DEM BALL

Ausgangsstellung

Auf dem Ball knien, Oberkörper aufrichten

Übungsausführung

Den Golfschläger langsam über den Kopf bewegen und den Oberkörper langsam auf jede Seite drehen und wieder zurück in die Ausgangsposition. Dabei muss das Gleichgewicht auf dem Ball gehalten werden.

Vorsicht

- Übung langsam beginnen
- Rücken gerade halten, kein Hohlkreuz, kein Rundrücken
- Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Diese Übung nur ausführen, wenn man sich sicher fühlt

Wiederholung

Diese Übung 5 Mal pro Seite wiederholen



5. TRAINING DES GLEICHGEWICHTES UND DER KOORDINATION KNIEND AUF DEM BALL MIT GOLFSCHWUNG

Ausgangsstellung

Auf dem Ball knien, Oberkörper aufrichten

Übungsausführung

Die Bewegung des Golfschwungs mehrmals hintereinander ausführen, dabei muss das Gleichgewicht auf dem Ball gehalten werden.

Vorsicht

- Übung langsam beginnen
- Rücken gerade halten, kein Hohlkreuz, kein Rundrücken
- Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Diese Übung nur ausführen, wenn man sich sicher fühlt

Wiederholung

Diese Übung 5 Mal wiederholen



6. TRAINING DER RÜCKENMUSKULATUR

Ausgangsstellung

Über dem Ball liegen, Knie berühren die Unterlage, Oberkörper aufrichten, Golfschläger in den Händen vor dem Körper

Übungsausführung

Schulterblätter in Richtung des unteren Rückens ziehen und beide Arme mit dem Schläger langsam nach oben strecken und wieder zurück in die Ausgangsposition. Diese Übung 10 Mal wiederholen

Vorsicht

Rücken gerade halten, Blick geradeaus, Hohlkreuz vermeiden

Wiederholung

Diese Übung 3 Mal wiederholen



7. TRAINING DER RÜCKENMUSKULATUR MIT ROTATION

Ausgangsstellung

Über dem Ball liegen, Knie berühren die Unterlage, Oberkörper aufrichten, Golfschläger über dem Kopf

Übungsausführung

Den Golfschläger langsam über dem Kopf nach links und rechts drehen und wieder zurück in die Ausgangsposition. Übung je Seite 5 Mal wiederholen

Vorsicht

Rücken gerade halten, Blick geradeaus, Hohlkreuz vermeiden

Wiederholung

Diese Übung 3 Mal wiederholen



8. TRAINING DER BAUCHMUSKULATUR MIT SCHLÄGER

Ausgangsstellung

Mit dem Rücken auf dem Ball liegen, Arme mit dem Schläger nach vorne oben strecken, Kopf einrollen

Übungsausführung

Eine Hand diagonal zum gegenüberliegenden Knie bewegen und dieses gleichzeitig wenig vom Boden abheben, Position 10 Sekunden halten, zurück in die Ausgangsposition. Diese Übung pro Seite 5 Mal wiederholen

Vorsicht

Beinachse stabil halten

Wiederholung

Diese Übung 3 Mal wiederholen



9. TRAINING DER SEITLICHEN RUMPFMUSKULATUR

Ausgangsstellung

Seitlich auf dem Ball liegen, eine Hand stützt sich am Boden ab.

Übungsausführung

Füße hochziehen, unteres Bein gebeugt stabil halten, oberes Bein gestreckt abheben und dabei beugen und strecken. Diese Übung 10 Mal wiederholen

Vorsicht

- Oberes Bein nur bis zur Mittelposition zurückbewegen
- Rücken gerade halten
- Blick nach vorne

Wiederholung

Diese Übung 3 Mal wiederholen



10. TRAINING DER HINTEREN RUMPF- UND GESÄSSMUSKULATUR

Ausgangsstellung

Rückenlage, Füße liegen auf dem Ball, Knie gestreckt, Arme seitlich am Körper

Übungsausführung

Gesäss vom Boden abheben, Knie beugen und dabei den Ball in Richtung Gesäss rollen und wieder zurück in die Ausgangsposition. Diese Übung 5 Mal wiederholen

Vorsicht

- Becken bleibt abgehoben.
- Hohlkreuz vermeiden

Wiederholung

Diese Übung 3 Mal wiederholen



11. TRAINING DER HINTEREN RUMPF- UND GESÄSSMUSKULATUR – EIN BEIN ABHEBEN

Ausgangsstellung

Knie beugen und Geäss von der Unterlage abheben

Übungsausführung

Ein Bein langsam vom Ball wegheben und Knie strecken, wieder zurück in die Ausgangsposition. Diese Übung je Seite 3 Mal wiederholen

Vorsicht

- Becken bleibt abgehoben.
- Hohlkreuz vermeiden

Wiederholung

Diese Übung 3 Mal wiederholen



12. TRAINING DER VORDEREN RUMPF- UND BRUSTMUSKULATUR

Ausgangsstellung

Mit den Unterschenkeln auf dem Ball liegen, Hände unter den Schultergelenken, Füße in der Luft

Übungsausführung

Knie in Richtung Bauch ziehen und ein Bein vom Ball wegheben, danach wieder zurück in die Ausgangsposition. Diese Übung 10 Mal wiederholen

Vorsicht

Blick stets nach unten gerichtet

Wiederholung

Diese Übung 3 Mal wiederholen. Je weiter hinten der Ball platziert ist, desto schwieriger ist die Übung.



□ 13. TRAINING BEIN

Ausgangsstellung

Knie gebeugt auf dem Ball, Hände abgestützt

Übungsausführung

Über die Diagonale einen Arm nach vorne und das entsprechende Bein nach hinten strecken und wieder zurück in die Ausgangsposition bewegen

Vorsicht

Kein Hohlkreuz, Blick nach unten gerichtet

Wiederholung

Diese Übung 5 Mal Wiederholen



Klinik Birshof

Reinacherstrasse 28

CH-4142 Münchenstein/Basel

T +41 61 335 22 22

F +41 61 335 22 05

klinik-birshof@hirslanden.ch

www.hirslanden.ch/birshof

