

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 GLEICHGEWICHES 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 GLEICHGEWICHES 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](mailto:klinik-birshof@hirslanden.ch)

[www.hirslanden.ch/birshof](http://www.hirslanden.ch/birshof)

