



# TRAININGS- PROGRAMM FÜR DEN GOLFSPORT

# TRAININGSPROGRAMM

Muskuläres Ungleichgewicht und Beweglichkeitseinschränkungen sind häufige Gründe für einen unsauber ausgeführten Golfschwung und infolgedessen auch für Verletzungen. Falsches seitliches Verschieben (Shiften) während des Downswings oder eingeschränkte Rotation und ungenügende Stabilität im Rumpfbereich hindern den Golfer an einer optimalen Ausführung des Golfschwungs.

Muskuläre Rumpf-Stabilisationsfähigkeit, Beweglichkeit (Rotation) und eine gute Koordination sind somit die wichtigsten Komponenten für einen erfolgreichen Golfschwung.

Mit diesen 10 Übungen kräftigen und stabilisieren Sie alle in den Golfschwung involvierten Muskelgruppen und verbessern Ihre Beweglichkeit.



Das Trainingsprogramm entstand aus der Zusammenarbeit der Golf-Physiotherapeuten der Hirslanden Klinik Birshof und Petra Platteau während ihrer Praktikumsarbeit für den «Master of Science in Physiotherapie» an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaft.

## □ 1. PLANK POSITION

### ZIEL

- Fördert die Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Verhindert seitliches Verschieben (Shiften) beim Set-up

### AUSGANGSPOSITION

Plank: Stütz auf Füße und Hände, das Becken bleibt dabei tief

### AUSFÜHRUNG

- Knie über Diagonale ziehen
- Übung pro Seite 10 Mal wiederholen
- Leichte Variante: Position halten, ohne das Bein abzuheben
- Schwierige Variante: die Übung im Zeitlupentempo ausführen



## □ 2. SIDE PLANK

### ZIEL

- Fördert die Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur
- Fördert die Rumpfstabilisation
- Verhindert seitliches Verschieben (Shiften) beim Set-up

### AUSGANGSPOSITION

Seitenlage, unteres Knie gebeugt, oberes Knie gestreckt, Becken anheben, Arm seitlich strecken

### AUSFÜHRUNG

- Arm nach unten rotieren
- Übung pro Seite 5–10 Mal wiederholen
- Leichte Variante: Arm seitlich in der Taille abstützen und Position ohne Rotationsbewegung 5 bis 10 Sek. halten
- Schwierige Variante: Übung mit gestreckten Beinen ausführen



### □ 3. SQUAT MIT DYNAMISCHER ROTATION

#### ZIEL

- Fördert die Kräftigung der Bein-, Rücken- und Gesäßmuskulatur
- Fördert die Beinachsenstabilität
- Verhindert einen Rundrücken beim Set-up

#### AUSGANGSPOSITION

Knie beugen, Oberkörper in Vorlage bringen und dabei den Schläger über den Kopf halten

#### AUSFÜHRUNG

- Oberkörper mit Schläger rotieren
- Übung pro Seite 10 Mal wiederholen
- Leichte Variante: Schläger 20 Sek. über dem Kopf halten, ohne Rotationskomponente
- Schwierige Variante: Übung auf unstabiler Unterlage (Kreisel, Kissen) ausführen



### □ 4. LUNGES

#### ZIEL

- Fördert die Kräftigung der Bein-, Rücken- und Gesäßmuskulatur
- Fördert die Beinachsenstabilität und das Gleichgewicht
- Verhindert einen Rundrücken beim Set-up

#### AUSGANGSPOSITION

Tiefer Ausfallschritt, Schläger mit gestreckten Armen in horizontaler Position halten

#### AUSFÜHRUNG

- Mit gestreckten Armen Schläger abwechselnd auf beide Seiten rotieren, Blick nach vorne
- Übung pro Seite 10 Mal wiederholen
- Leichte Variante: Schläger während 20 Sek. gestreckt halten
- Schwierige Variante: Bewegung mit Rotation und Hoch-Tief-Bewegung oder Übung auf unstabiler Unterlage (Kreisel, Kissen) ausführen



## □ 5. BRIDGING

### ZIEL

- Fördert die Kräftigung der Gesäßmuskulatur
- Fördert die Dynamik beim Schwung
- Verhindert Instabilität beim Stand

### AUSGANGSPOSITION

Becken von der Unterlage anheben

### AUSFÜHRUNG

- Bein gestreckt anheben, Becken stabil oben halten
- Übung pro Seite 10 Mal wiederholen
- Leichte Variante: beide Füße bleiben auf dem Boden, Becken hoch und tief bewegen
- Schwierige Variante: Ausführung mit gestrecktem Bein in der Luft rotieren



## □ 6. X-FAKTOR STRETCHING MIT GESTRECKTEM BEIN

### ZIEL

- Fördert die Beweglichkeit zwischen Becken und Oberkörper
- Fördert die Dynamik beim Schwung
- Beugt Rückenbeschwerden vor

### AUSGANGSPOSITION

Ein Bein in 90 Grad angewinkelt anheben, anderes Bein am Boden ausstrecken, Arme seitlich gestreckt

### AUSFÜHRUNG

- Angewinkeltes Bein über das gestreckte Bein auf die Seite rotieren, Schulter und Arme bleiben dabei am Boden
- Übung pro Seite 10 Mal wiederholen
- Leichte Variante: beide Beine gebeugt auf die Seite rotieren
- Schwierige Variante: Bein nach oben strecken und danach seitlich ablegen



## □ 7. X-FAKTOR STRETCHING AUS 4-FÜSSLER-STAND

### ZIEL

- Fördert die Stabilisation des Beckens und die Rumpfrotation
- Fördert die Dynamik beim Schwung
- Verhindert ruckartige Bewegungen beim Schwung

### AUSGANGSPOSITION

Auf Knien und Händen, ein Arm seitlich gestreckt

### AUSFÜHRUNG

- Gestreckter Arm unter dem Körper Richtung der anderen Schulter durchführen
- Übung pro Seite 10 Mal wiederholen
- Leichte Variante: statt des gestreckten Armes, gebeugter Ellbogen Richtung Knie bewegen
- Schwierige Variante: Füße vom Boden abheben



## □ 8. STRETCHING GESÄSS

### ZIEL

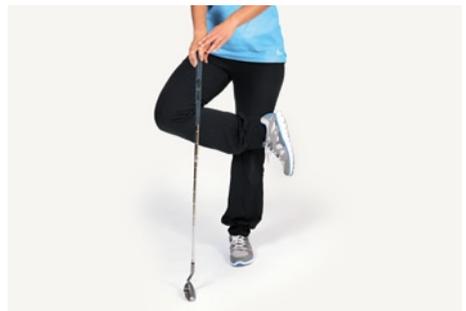
- Fördert die Dehnung der Gesäßmuskulatur
- Fördert die Dynamik beim Schwung
- Beugt Hüft-, Gesäß- und Rückenbeschwerden vor

### AUSGANGSPOSITION

Auf einem Bein stehen, anderes Bein anwinkeln, Schläger locker halten

### AUSFÜHRUNG

- Knie beugen, Oberkörper in leichter Vorlage
- Übung pro Seite 10 Mal wiederholen
- Leichte Variante: Übung sitzend auf einem Stuhl ausführen
- Schwierige Variante: Übung ohne Golfschläger ausführen (erfordert mehr Gleichgewicht)



## □ 9. BAUCHMUSKULATUR

### ZIEL

- Fördert die Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Verbessert die Rumpfstabilität
- Beugt Rückenbeschwerden vor

### AUSGANGSPOSITION

In der Rückenlage, Arme seitlich gestreckt, Knie angewinkelt

### AUSFÜHRUNG

- Becken wenig anheben, Beine seitlich rotieren, Schulterblätter bleiben am Boden, Hohlkreuzposition vermeiden
- Übung pro Seite 10 Mal wiederholen
- Leichte Variante: Füße bleiben auf der Unterlage abgestellt, mit Händen in die Diagonale zum Knie ziehen
- Schwierige Variante: Ausführung mit gestreckten Beinen



## □ 10. SCHULTERBLATT-STABILISATION

### ZIEL

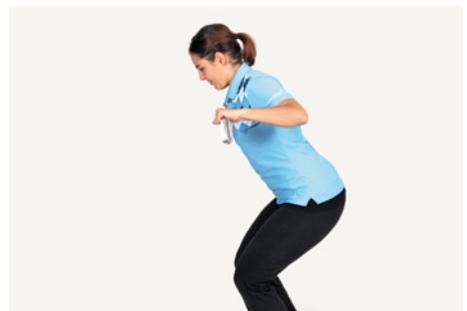
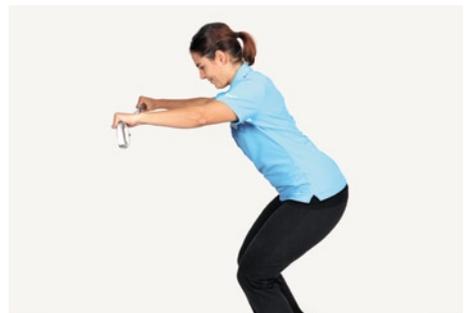
- Fördert die Rumpfstabilisation und die Kräftigung der Schulterblattfixatoren
- Fördert die Dynamik beim Schwung
- Beugt Schulterbeschwerden vor

### AUSGANGSPOSITION

Kniebeugeposition, Arme mit Schläger nach vorne gestreckt

### AUSFÜHRUNG

- Ellbogen zurückziehen, Schulterblätter nach unten ziehen
- Übung 10 Mal wiederholen
- Leichte Variante: Übung ohne Schläger ausführen
- Schwierige Variante: Übung mit Zusatzgewicht und/oder auf unstabiler Unterlage ausführen



HIRSLANDEN KLINIK AARAU  
KLINIK BEAU-SITE, BERN  
KLINIK PERMANENCE, BERN  
SALEM-SPITAL, BERN  
ANDREASKLINIK CHAM ZUG  
CLINIQUE LA COLLINE, GENÈVE  
KLINIK AM ROSENBERG, HEIDEN  
CLINIQUE BOIS-CERF, LAUSANNE  
CLINIQUE CECIL, LAUSANNE  
KLINIK ST. ANNA, LUZERN  
KLINIK BIRSHOF, MÜNCHENSTEIN BASEL  
KLINIK BELAIR, SCHAFFHAUSEN  
KLINIK STEPHANSHORN, ST. GALLEN  
KLINIK HIRSLANDEN, ZÜRICH  
KLINIK IM PARK, ZÜRICH



## **KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.**

BERATUNG UND INFORMATION  
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

## **ORTHOPÄDISCHES NOTFALLZENTRUM**

24 STUNDEN UND 7 TAGE FÜR SIE DA  
T +41 61 335 22 22

### **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