

praeventfit. Golf Fitness Training vom Experten

MANUAL GOLF FITNESS TRAINER

S-Posture

Die Begründung für eine verstärkte S-Kurvatur liegt in einem übertriebenen „Hohlkreuz“ im Bereich des lumbalen Wirbelsäulen-Abschnitts. Diese Position führt zu einer hohen Anspannung in den Muskeln des unteren Rückens und zwingt die Bauchmuskulatur zu einem niedrigen Tonus. Durch die Instabilität im Zentrum kann es in Folge zu Loss of Posture oder Reverse Spine Angle kommen.



C-Posture

Die C-Posture entsteht, wenn die Schulterblätter ihre muskuläre Fixation auf dem Thorax verlieren und ein „Rundrücken“ das Äußere prägt. Grund für eine solche Position können lange sitzende Tätigkeiten, Bewegungseinschränkungen in der BWS oder Dysbalancen zwischen der Muskulatur entlang der Wirbelsäule und der Bauchmuskulatur sein.



Notizen:

praeventfit. Golf Fitness Training vom Experten

MANUAL GOLF FITNESS TRAINER

Loss of Posture

Dies entsteht, wenn während des Golf-Schwungs die Körperwinkel (in der Set-Up-Position gemessen) aufgegeben werden. Loss of Posture kann viele Aspekte eines biomechanisch günstigen und physiologischen Golfschwungs beeinträchtigen, namentlich das Timing, die Balance und den Schwungrhythmus. Ursache dafür sind häufig Einschränkungen in der Hüftbeweglichkeit und der Kniestabilität.



Flat Shoulder Plane (Teil von Loss of Posture)

Flat Shoulder Plane beschreibt die Veränderung des Winkels beider Schultern auf dem Höchstpunkt des Rückschwungs. Die Verbindungslinie beider Schultergelenke liegt deutlich höher in der Horizontalen, als zu Beginn des Aufschwungs. Dadurch gerät der Schläger in eine Position, die die Effizienz des Schlages in der Abwärtsbewegung deutlich beeinträchtigt. Grund dafür sind Bewegungseinschränkung in den Schultergelenken oder fehlende Elastizität des M. latissimus dorsi.



Notizen:

praeventfit. Golf Fitness Training vom Experten

MANUAL GOLF FITNESS TRAINER

Early Extension

Als Early Extension bezeichnet man das zu frühe, über die Hüft- und Wirbelsäulenstreckung eingeleitete Aufrichten des Körpers im Moment des Aufschwungs. Early Extension führt zum Verlust der Balance und verhindert die Hüftrotation im Moment des Abschwungs. Am häufigsten findet man bei dieser Form der Schwung-Charakteristik eine Einschränkung in der Hüftmobilität oder der Sprunggelenkmobilität.



Over-the-Top

Over-the-Top ist das häufigste Schwung-Charakteristika unter Golfern mit einem hohen Handicap. Es entsteht durch eine dominante Rotationsbewegung des Oberkörpers während des Abschwungs. Ursache ist häufig die nicht vorhandene Separation des Ober- und Unterkörpers, so dass der Unterkörper den Schwung nicht einleiten kann. Auch Instabilitäten des Körperzentrums führen zu einer verstärkten Einleitung der Bewegung durch die Arme und den Oberkörper.



Sway

Unter Sway versteht man ein exzessives Bewegen des Unterkörpers weg von der Ziellinie mit einer Gewichtsverlagerung hinter bzw. außerhalb des rechten Fußes (bei einem Rechtshänder). Diese Gewichtsverlagerung macht es nahezu unmöglich im Moment des Impacts das Gewicht auf beide Beine, in Folge auf den linken Fuß zu verlagern. Dadurch geht sehr viel Kraft und Schwung verloren, was sich in deutlich reduzierter Schlägerkopfgeschwindigkeit äußert, was sich wiederum in reduzierter Weite

praeventfit. Golf Fitness Training vom Experten

MANUAL GOLF FITNESS TRAINER

widerspiegelt. Hauptursache ist eine eingeschränkte Innenrotation der rechten Hüfte beim Rechtshänder.



Slide

Ein Gleiten wird jede übermäßige seitliche Bewegung zum Ziel während des Abschwungs definiert. Diese Bewegung macht es sehr schwierig, den Körper während des Abschwungs zu stabilisieren. Der Oberkörper braucht ein „stabiles Fundament“, um sich während des Abschwungs zu beschleunigen. Gibt es keinen stabilen Unterkörper, kann die Kraft nicht effizient übertragen werden und der Schlägerkopf wird erheblich an Beschleunigung verlieren.

Zur Verhinderung eines Slides müssen mehrere physische Eigenschaften erfüllt werden.

Die rechte Hüfte muss in der Lage sein, vollständig innen zu rotieren. Ist dies durch die Gelenkmechanik oder muskuläre Einschränkungen nicht möglich, wird ein Slide die Folge sein.

Ist die Beweglichkeit der Wirbelsäule rotatorisch wie flexorisch eingeschränkt, ist eine segmentale Mobilität zwischen Ober- und Unterkörper nicht möglich. In der Folge muss die Bewegung durch einen Slide kompensiert werden.

Die Fähigkeit der Stabilisation des rechten Beines während des Aufschwunges ist proportional zur Kraft des M. Glutaeus. Bei der Einleitung der Rotation ist der M. Glutaeus medius entscheidend. Er verhindert das seitliche „Ausbrechen“ der Hüfte.



praeventfit. Golf Fitness Training vom Experten

MANUAL GOLF FITNESS TRAINER

Reverse Spine Angle

Als Reverse Spine Angle wird eine übermäßige Neigung nach dorsal und eine damit verbundene Seitneigung definiert.

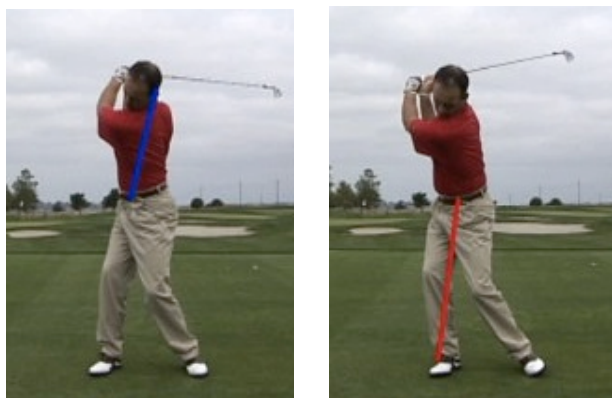
Dadurch wird es schwierig, den Abschlag durch die Beckenrotation einzuleiten. Der Reverse Spine Angle ist eine der Hauptursachen für den Low Back Pain - ein Schmerzsyndrom des unteren Rückens. Der Schwung wird durch den Oberkörper beherrscht. Dies verursacht im unteren Bereich der Wirbelsäule starke Spannungszustände, da die Lendenwirbelsäule aufgrund ihrer Facettenstellung nicht für Rotationen konzipiert ist.

Um die Wirbelsäulenposition während des Schwungs aufrecht zu halten, müssen mehrere physische Eigenschaften entwickelt werden.

Erstens ist es wichtig, dass sich Becken und Schultergürtel segmental bewegen lassen. Funktionelle Einschränkungen des M. Latissimus und reduzierte Beweglichkeit der Wirbelsäule behindern häufig diese Fähigkeit.

Zweitens ist die Innenrotation der rechten Hüfte für einen rechtshändigen Golfspieler verantwortlich, dass es zu keiner Seitwärtsbewegung kommt. Geht diese Fähigkeit durch Arthrose im Hüftgelenk (Kapselmuster bei Arthritis) verloren, muss die Bewegung durch ein seitliche Ausweichen kompensiert werden.

Letztendlich kann die Position der Wirbelsäule nur aufrecht erhalten werden, wenn die Tiefenmuskulatur, die Muskulatur des unteren Rückens und v.a. die gesamte Bauchmuskulatur stark sind.



Notizen:

praeventfit. Golf Fitness Training vom Experten

MANUAL GOLF FITNESS TRAINER

Hanging Back

Ein Hanging Back entsteht, wenn im Abschwung das Körpergewicht nicht verlagert wird. Auch sind Reverse Spine Angle oder andere häufig die Ursache für ein Hanging Back. In der Regel wird dabei der Schlag nicht mit letztendlicher Konsequenz durchgeführt.

Hanging Back kann folgende Ursachen haben:

Wenig Kraft oder andere Einschränkungen am linken Bein (beim Rechtshänder); eingeschränkte Beweglichkeit oder mangelnde Innenrotationsfähigkeit der rechten Hüfte; Schwächen in den Glutaeen, den Adduktoren oder den Bauchmuskeln.



Casting/ Early Release

Ein zu früher Release des rechten Handgelenkes, eine Bewegung, die an das Fischen mit einer Angelrute erinnert, wird als Casting bzw. Early Release bezeichnet. Sehr früh ist in der Frontalansicht die Schlagfläche erkennbar, was zu einem Verlust Geschwindigkeit führt. In der Regel wird der Golfer versuchen, dabei den Ball mit einer Schöpfbewegung in die Luft zu bringen.

Ursachen können sein:

Geringe Hüftbeweglichkeit, geringe Beweglichkeit im oberen Sprunggelenk, schlechte Rumpfstabilität und Kontrolle.



praeventfit. Golf Fitness Training vom Experten

MANUAL GOLF FITNESS TRAINER

Chicken Winging

Als Chicken Winging wird der Verlust der Extension im Führungsellbogen definiert. Dieser Extensionsverlust macht es sehr schwierig, Geschwindigkeit zu entwickeln. Wenn der Ballflug extrem steil ist oder sich am rechten Arm ein Tennisellenbogen ausbildet, neigt der Betreffende wahrscheinlich zum Chicken Winging.

Die Kraft des rechten Armes und die Flexibilität der rechten Schulter muss ausreichend sein, um einen langen rechten Arm im Abschwung zu garantieren. Ist die Rotationsfähigkeit im rechten Schultergelenk eingeschränkt (90/90), wird das Chicken Winging das Bewegungsmuster beherrschen.

Erfolgt der Release zu früh und wird die Bewegung zu schnell aus dem Handgelenk eingeleitet, ist der Chicken Wing die einzige Möglichkeit, die Kräfte gegen den Ball zu leiten.



Notizen: