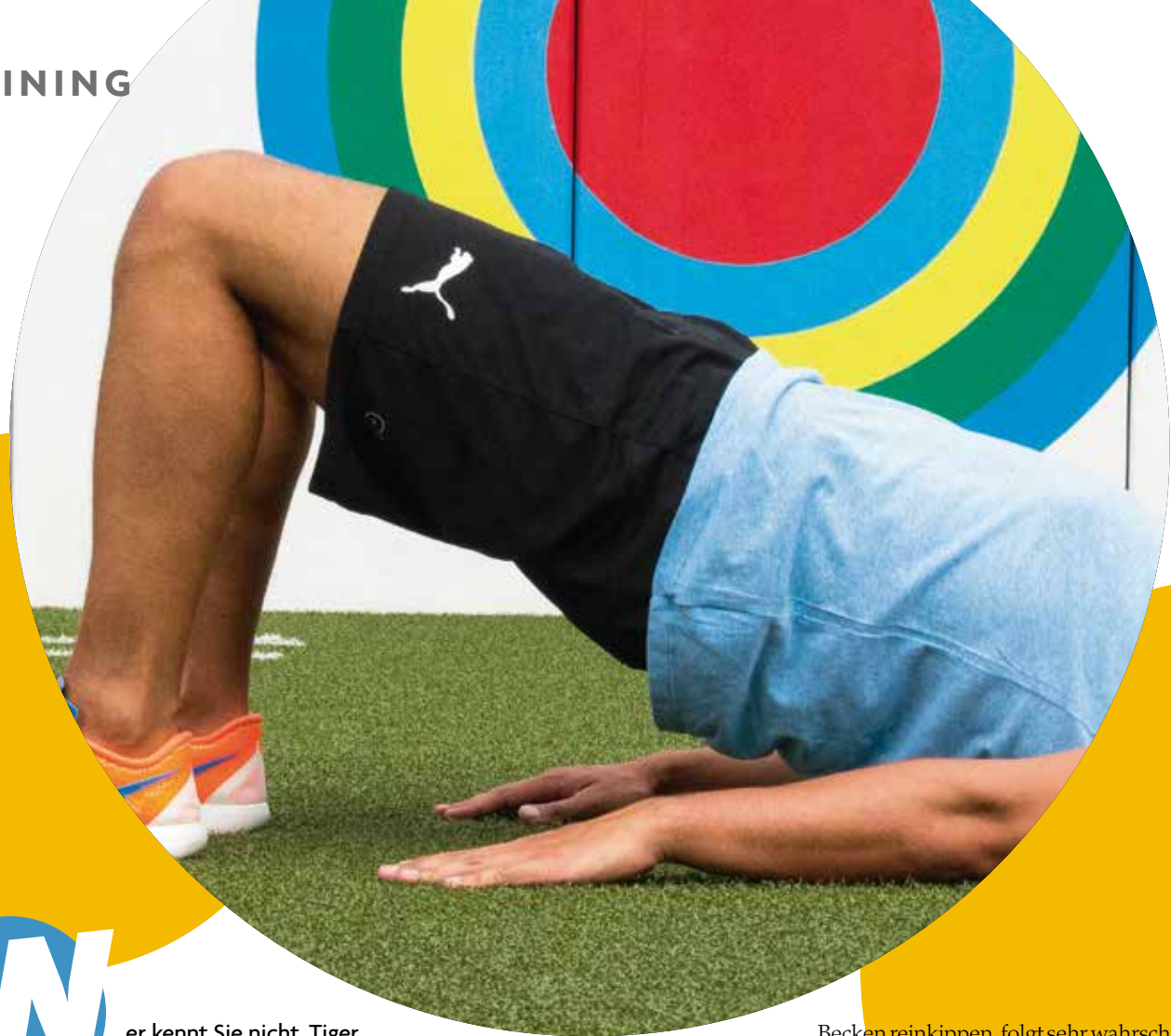


ⓧ | Patrick Emery ⓧ | Angelika Wagener

KERN KRAFT

Wer gut golfen will, braucht neben einer guten Technik einen fitten Körper mit starker Tiefenmuskulatur. Patrick Emery, Akademie-Koordinator im GC St. Leon-Rot, zeigt wie Sie mit wenig Aufwand die wichtigsten Rumpfmuskeln über die Wintermonate in Schuss bringen





W

erkennt Sie nicht, Tiger Woods, Rory McIlroy, Camilo Villegas, um nur einige der athletischen Golfer zu nennen, die es auf den Profi-Touren dieser Welt gibt. Aber auch schon Ben Hogan, Arnold Palmer, Jack Nicklaus und Gary Player haben sich fit gehalten, um ihr bestmögliches Golf zu spielen.

So hat z.B. Ben Hogan mehrmals in der Woche 36 Löcher am Stück gespielt, um dann an einem 18-Löcher-Turniertag fit zu sein. Seine Logik war, wenn ich 36 Löcher am Stück ohne Probleme spielen kann, sollten 18 Löcher kein Problem mehr sein. Player macht laut eigenen Aussagen auch heute noch jeden Tag mehrere hundert Liegestütze und Sit-Ups, um fit zu bleiben.

Jetzt müssen Sie aber kein muskelbe packter Hüne werden, um Ihr bestes Golf zu spielen. Es reicht, wenn Sie flexibel genug sind und eine starke Tiefenmuskulatur besitzen. Die Oberflächenmuskulatur sieht zwar toll aus am Strand, kann aber, wenn sie zu stark ausgebildet ist, beim Golfen auch stören.

Die gesamte Rumpfmuskulatur besteht aus tiefen und oberflächlich gelegenen Muskeln. Die Oberflächenmuskulatur bewegt und formt unseren Körper. Die Tiefenmuskulatur stabilisiert ihn und gibt ihm Haltung. Man bezeichnet sie deshalb auch als skelettnahe, stabilisierende Muskulatur oder »Core-Stability«. Und genau diese Kern-Kraft brauchen wir Golfer. Wie oft haben Sie schon von einem Mitspieler Sätze wie diese gehört: Also beim Schlag bist du wieder mit dem Kopf hoch und runter gegangen; du warst schon wieder faul im Schwung und hast dich nicht gedreht. Derartige Schwungfehler haben ihre Ursache fast immer in einer schlechten Tiefenmuskulatur.

Eine schwach ausgebildete Tiefenmuskulatur kann immer wieder mal zu Bewegungen führen, die nicht der Norm entsprechen. Der beliebte und fast schon klassische runde Rücken in der Ansprechposition kommt häufig von einer schlecht ausgebildeten Tiefenmuskulatur im Rumpf- und Beckenbereich. Wenn Sie das

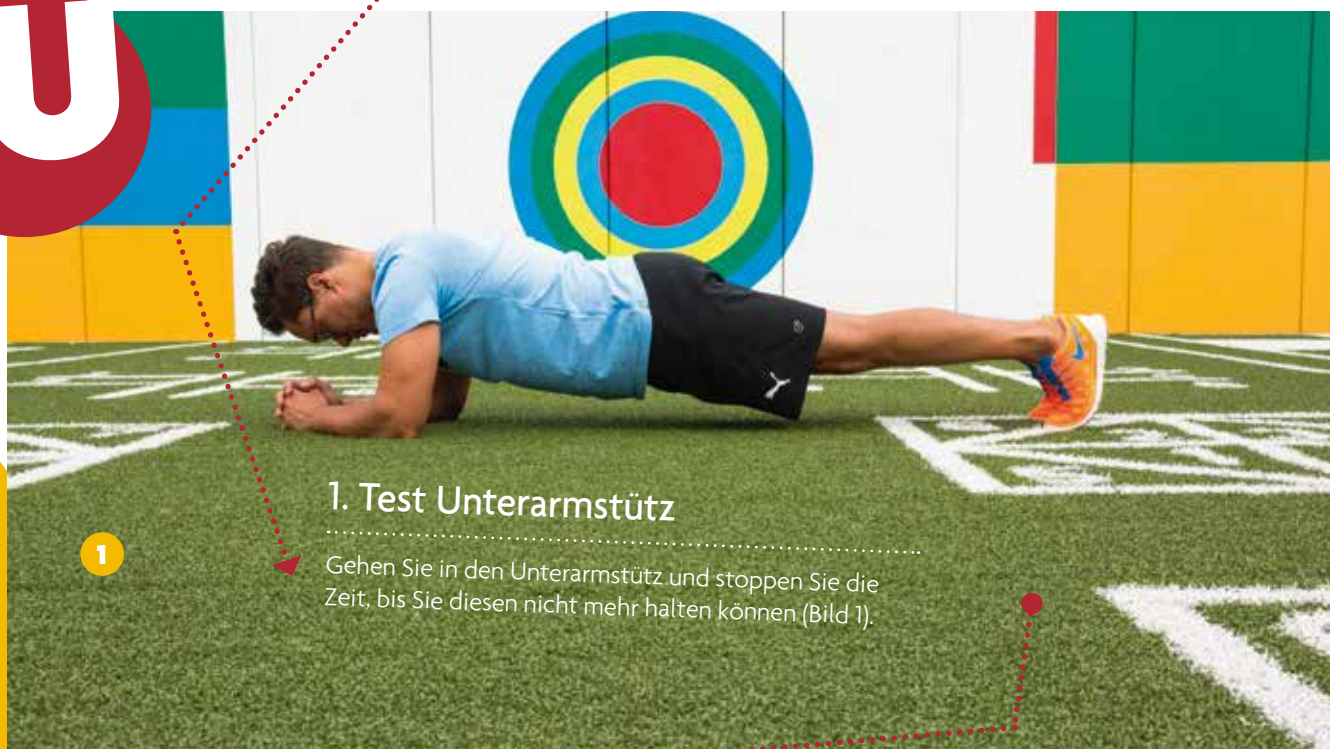
Becken reinkippen, folgt sehr wahrscheinlich der obere Teil des Rückens und macht sich rund. Das Problem dabei: Der Spieler selbst merkt es selten, da es sich einfach zu bequem anfühlt. Bei dieser Anfangshaltung sind die Körperwinkel nicht ideal, und es fällt dem Golfer schwer, sich richtig aufzudrehen (wegen des Rundrückens sind die Wirbel blockiert), und er wird deshalb im Rückschwung irgendwann anfangen, den Oberkörper aufzurichten, da er ja trotzdem noch möglichst weit ausholen möchte.

Man sollte bei einer Bewegung im Golf immer unterscheiden, ob man sie nicht richtig kann, weil man es a) von der Stabilität her nicht schafft (schwacher Core) oder b) Mobilitätseinschränkungen die Ursache sind.

Nachfolgend werde ich Ihnen erklären, wie Sie den Ist-Zustand Ihrer Kernkraft testen können und, vor allem, wie Sie Ihre Core-Stabilität trainieren können. Mit diesen Übungen können Sie effektiv die wichtigsten Muskelgruppen für einen Golfer stärken und werden somit deutlich stabiler im Core.

So testen Sie Ihren Core:

U



1. Test Unterarmstütz

1

Gehen Sie in den Unterarmstütz und stoppen Sie die Zeit, bis Sie diesen nicht mehr halten können (Bild 1).

2. Test Brücke mit ausgestreckten Armen

Legen Sie sich wie auf Bild 2 zu sehen auf den Boden. Winkeln Sie Ihre Beine an und heben dann das Gesäß an. Sie sollten jetzt eine gerade Linie von den Knien bis zur Schulter haben. Die Hände zeigen zum Himmel (Bild 3). Auch hier stoppen Sie die Zeit, bis Sie die Stellung nicht mehr halten können.

B



2



3



3. Test Seitstütz

Stellen Sie Ihren linken Arm unter die Schulter, Sie liegen nur auf dem Unterarm und dem linken Fuß auf (Bild 4). Stoppen Sie die Zeit, bis Sie hier nicht mehr in einer geraden Linie die Position halten können. Diese Aufgabe wiederholen Sie danach auf der anderen Seite.



Zeiten für den Core-Test (in Sekunden)

Unterarmstütz: mindestens 90, maximal 120

Brücke: mindestens 90, maximal 120

Seitstütz: pro Seite mindestens 120

Wenn Sie bei zwei oder mehr Aufgaben durchgefallen sind, sollten Sie folgende Übungen durchführen:

1. Core-Übung aus dem Vier-Füßler-Stand

Gehen Sie in den klassischen Vier-Füßler-Stand (Bild 5), heben Sie jetzt zuerst das linke Bein gestreckt hoch. Finden Sie hier Ihr Gleichgewicht und heben Sie dann den rechten Arm ebenfalls gestreckt hoch (Bild 6). Versuchen Sie, diese Position so lange wie möglich zu halten, und wechseln anschließend die Seiten. Ist die Aufgabe zu einfach, da Sie mehrere Minuten ohne Probleme in der Position verharren können, machen Sie folgende Anpassungen:

1. Heben Sie im Vier-Füßler-Stand den Fuß, der auf dem Boden ist, in die Luft, so das Sie über das Knie balancieren müssen (Bild 7).
2. Führen Sie die Übung aus der Liegestützposition aus (Bild 8).



1.





9



10

2. Core-Übung aus der Brücke

Legen Sie sich auf den Boden und stellen Sie Ihre Beine auf. Die Hände liegen links und rechts neben dem Körper mit den Handinnenseiten nach unten (Bild 9). Heben Sie jetzt Ihr Gesäß hoch, so dass Ihr Körper eine gerade Linie bildet (Bild 10). Halten Sie diese Position so lange Sie können.

Ist Ihnen auch diese Aufgabe zu leicht, können Sie folgende Anpassungen durchführen:

1. Heben Sie ein Bein hoch, so dass Sie mit dem anderen Bein alles stabilisieren müssen (Bild 11).
2. Führen Sie mit Ihrem angehobenen Bein kreisende Bewegungen aus, ähnlich wie beim Fahrradfahren (Bild 12 und 13).
3. Bewegen Sie das angehobene Bein (Bild 14) diagonal nach hinten (Bild 15).



11



12



13

2



14



15



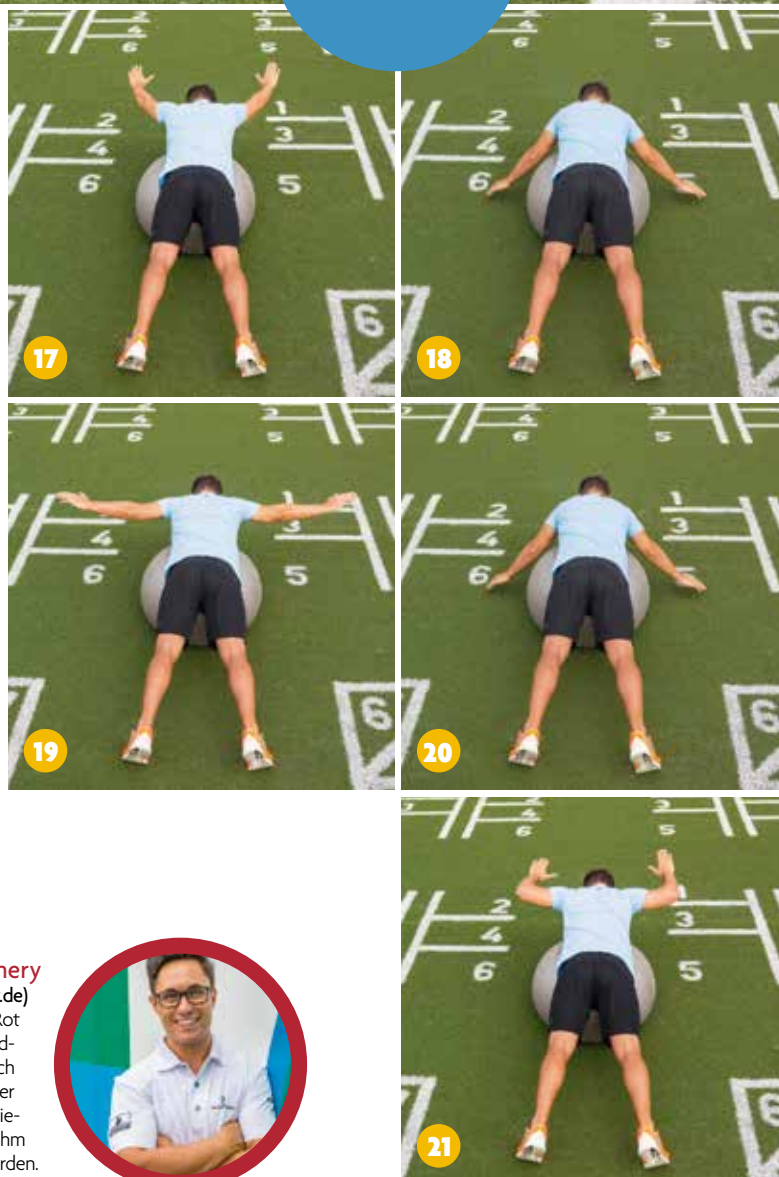
16

3. Core-Übung auf dem Gymnastikball

Legen Sie sich mit Ihrem Bauch auf den Gymnastikball und stellen Ihre Füße schulterbreit auf (Bild 16). Stabilisieren Sie sich jetzt so, dass Sie eine gerade Linie bilden, wenn Sie Ihre Arme ausstrecken. Bilden Sie jetzt ein Y mit Ihrem Körper (Bild 17). Bewegen Sie nun Ihre Arme langsam zum Boden, ohne sie abzulegen (Bild 18). Aus dieser Position heben Sie die Arme an und formen mit ihnen ein T (Bild 19). Bewegen Sie danach die Arme in Richtung Boden, ohne sie abzulegen (Bild 20). Dann heben Sie die Arme so hoch, dass sie zusammen mit Ihrem Kopf ein W bilden (Bild 21). Wiederholen Sie die Reihenfolge circa 20-30 Mal.

Sollte das zu einfach für Sie sein, können Sie wie folgt variieren:

1. Nehmen Sie kleine, leichte Hanteln oder ein Paar Wasserflaschen.
2. Stellen Sie Ihre Füße näher zusammen.



Patrick Emery

(dergolfblog.de oder patrick-emery.de)

ist seit Februar 2015 als Akademie-Koordinator im Golf Club St. Leon-Rot tätig. Zuvor absolvierte er dort seine Ausbildung zum Fully-Qualified-PGA-Golfprofessional und war vier Jahre verantwortlicher Head-Coach der Jungen AK 12-14. Die Ausbildung zum DOSB/DGV A-Trainer schloss er als jüngster Pro in Deutschland ab. Neben seiner Tätigkeit als Akademie-Koordinator ist er noch als Trainer des BWGV tätig. Stunden mit ihm können über den GC St. Leon-Rot gebucht werden.

