


# TRAINING



Ⓟ Patrick Emery

Ⓡ Angelika Wagener

# AUFWÄRMEN!



Kaltstarts auf der Driving-Range oder auf dem Platz sind absolute No-Gos. **Patrick Emery**, Akademie-Koordinator im Golf Club St. Leon-Rot, zeigt daher ein paar Übungen, die Sie machen sollten, bevor Sie den ersten Ball schlagen.



## TRAINING

Nicht nur die Fitness ist wichtig für einen guten Golfer, auch die Beweglichkeit sollte nicht zu kurz kommen. Passende Übungen dazu haben Sie ja von Snowboard-Profi Konstantin Schad in GJ 4/16 bekommen. Doch ungeachtet dessen, wie fit oder beweglich Sie sind, ein kurzes Aufwärmprogramm vor der Runde sollte zum Standard für Sie werden. Dass man damit Verletzungen vorbeugen kann, ist mehr als bekannt. Doch hinter dem Warm-Up verbirgt sich noch weit mehr als die Verletzungsprävention und das Den-Körper-auf-Betriebs-temperatur-bringen. Die Muskeln gewinnen an Elastizität, die neuromuskulären und organischen Abläufe verbessern sich. Die Sauerstoffnutzung steigt um das Dreifache, die Durchblutung der Muskulatur sogar um das Vierfache, und auch die Koordinationsfähigkeit verbessert sich mit einem sinnvollen Aufwärmprogramm erheblich.

Damit Sie top-fit für die Runde oder das Training sind, empfehle ich Ihnen folgende Übungen, bevor Sie den ersten Ball schlagen. Nehmen Sie sich genügend Zeit, und führen Sie das Programm immer von unten nach oben durch – am besten in der von mir vorgeschlagenen Reihenfolge. Wenn die Zeit nicht für alle Übungen reicht, lassen Sie die ein oder andere aus, aber achten Sie dennoch darauf, möglichst alle Körperpartien aufzuwärmen.



3. Suchen Sie sich eine freie Stelle, wo Sie nach vorne circa zehn Meter Platz haben. Führen Sie jetzt solange Ausfallschritte durch (📷 3), bis Sie am Ende der Strecke angekommen sind. Der Rückweg wird mit einer Rotation des Oberkörpers durchgeführt. Jedes Mal, wenn Sie im Ausfallschritt sind, drehen Sie den Oberkörper einmal nach links (📷 4) und einmal nach rechts (📷 5). Wiederholen Sie das, bis Sie wieder am Ausgangspunkt angekommen sind.



1. Bewegen Sie sich zuerst etwas. Hierfür ist ein Springseil ideal. Leichtes Joggen wäre auch möglich (📷 1). Bewegen Sie sich 30-45 Sekunden und machen dann eine kleine Pause. Wiederholen Sie das Ganze zwei Mal.

2. Stellen Sie sich hüftbreit hin, nehmen Sie einen Fuß zurück und stellen diesen auf die Fußspitze (📷 2). Kreisen Sie jetzt den Fuß für circa 30 Sekunden in beide Richtungen. Dann wechseln Sie den Fuß und führen auch hier die Übung für 30 Sekunden aus. Führen Sie diese Übung drei Mal pro Seite aus. Achten Sie bei der Durchführung darauf, dass Sie wirklich kreisen und nicht den »Scheibenwischer« machen.

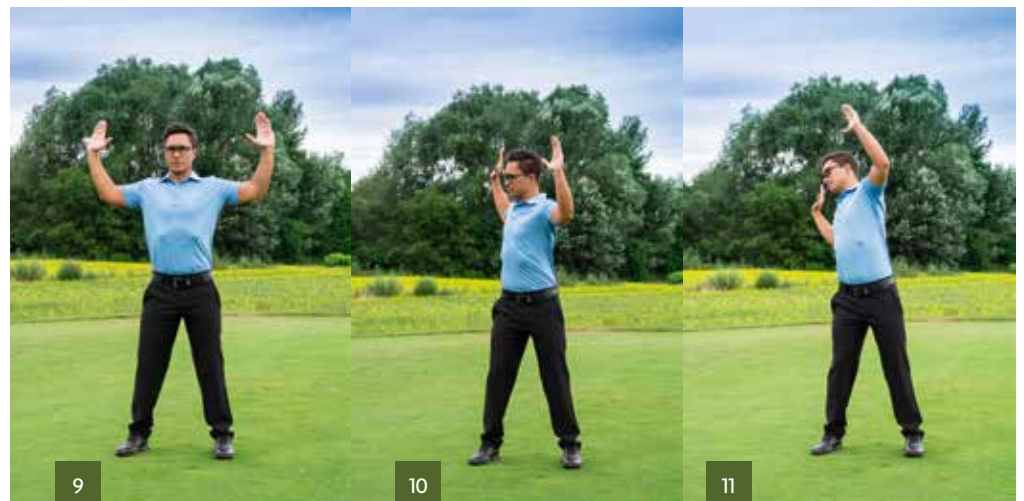




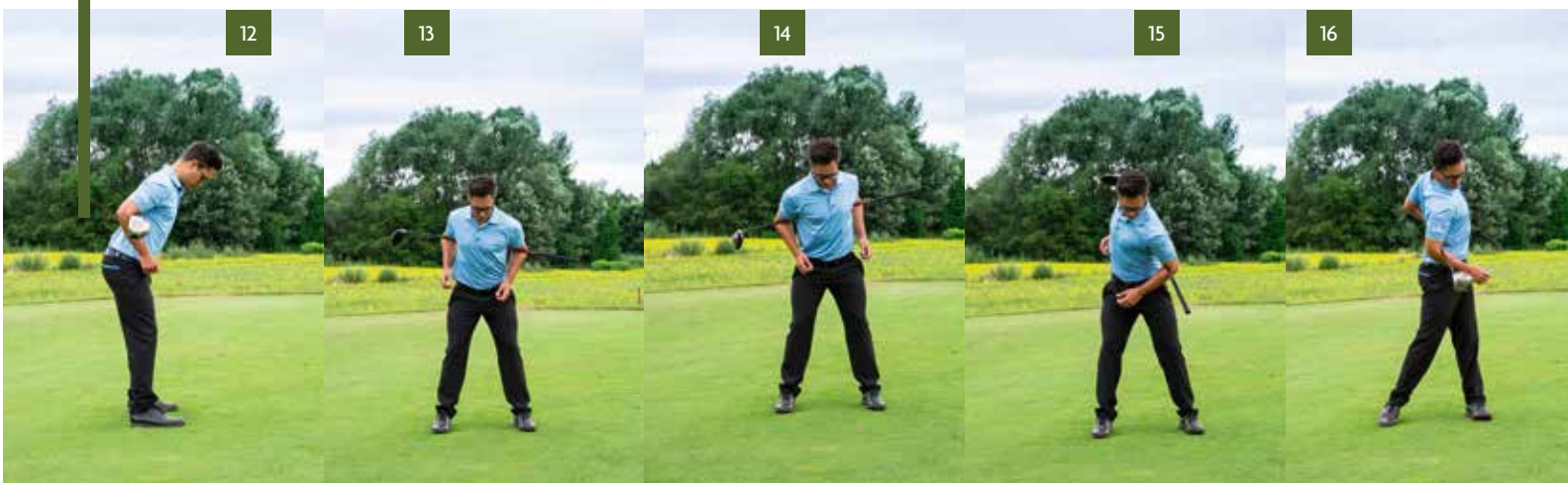


4. Stellen Sie sich nun in die Ansprechposition und stützen sich auf Ihrem Driver ab (📷 6). Jetzt drehen Sie nur Ihre Hüfte so weit es geht nach links (📷 7) und rechts (📷 8). Führen Sie die Drehung rhythmisch und langsam durch. Der Driver hilft, dass der Oberkörper ruhig bleibt. Machen Sie je nach zur Verfügung stehender Zeit 10-20 Drehungen nach jeder Seite.

5. Stellen Sie sich schulterbreit hin und heben die Arme so an, dass die Oberarme parallel zum Boden sind und die Unterarme Richtung Himmel zeigen (📷 9). Drehen Sie sich jetzt so weit Sie können mit möglichst wenig Hüftrotation auf die rechte Seite (📷 10). Wenn Sie sich nicht mehr weiter drehen können, beugen Sie den Oberkörper nach rechts hinten (📷 11). Halten Sie diese Position für zwei bis drei Sekunden. Richten Sie sich dann wieder auf und drehen sich weiter. Diese Aufgabe können Sie so lange wiederholen, bis die Hüfte bei der Drehbewegung zu sehr nachgibt. Danach wechseln Sie die Seite der Drehung. Wenn Sie sich nach links drehen, beugen Sie auch den Oberkörper nach links.





6. Nehmen Sie Ihre Ansprechposition ein und klemmen sich den Schläger hinter dem Rücken unter die Arme (📷 12). Starten Sie jetzt mit kleinen Drehbewegungen nach rechts und links (Bild 13 📷 14) – hier können Sie gerne den rechten Fuß wie gewohnt mitdrehen. Werden Sie schrittweise etwas größer, bis Sie die volle Schwunggröße erreicht haben (📷 15 und 16).







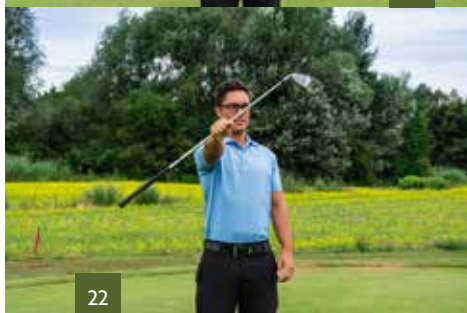
# TRAINING






7. Stellen Sie sich mit einem mindestens schulterbreiten Stand wie auf  17 zu sehen hin. Legen Sie Ihre Hände auf das Griffende des vor Ihnen stehenden Schlägers, und versuchen Sie Ihren Kopf durch Hüftbeugung mit geradem Oberkörper durch die gestreckten Arme zu führen ( 18). Gehen Sie in die maximale Beugung und halten diese Position für circa 30-45 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung drei bis vier Mal.



8. Greifen Sie einen Schläger möglichst nah an dessen Enden, und strecken Sie die Arme nach oben. Stellen Sie dann den rechten über den linken Fuß ( 19). Neigen Sie sich jetzt so weit Sie können auf die linke Seite ( 20). Achten Sie darauf, dass die Arme durchgestreckt sind. Halten Sie diese Position für circa 30 Sekunden und richten sich dann wieder auf. Wechseln Sie jetzt die Seite (der linke Fuß geht über den rechten Fuß, und Sie neigen sich nach rechts) und halten auch hier die Position für 30 Sekunden. Führen Sie die Übung pro Seite vier bis fünf Mal durch.



9. Halten Sie den Schläger mittig, und strecken Sie Ihren Arm nach vorne ( 21). Drehen Sie jetzt den Schläger durch Drehung des Unterarms für 30 Sekunden in beide Richtungen ( 22 und  23). Danach wechseln Sie den Arm. Wiederholen Sie diese Aufgabe zwei Mal pro Arm.



24



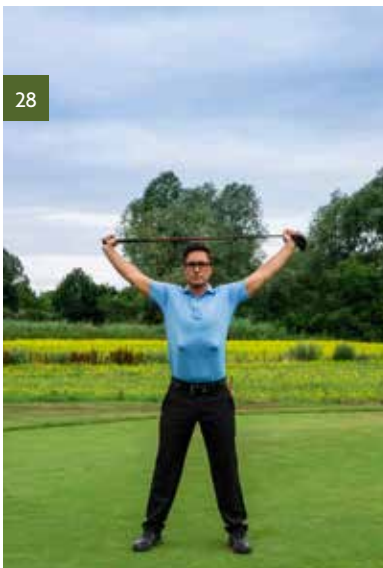
25

10. Greifen Sie mit der linken Hand die Finger des ausgestreckten rechten Arms. Ziehen Sie jetzt den Handrücken zu sich (📷 24). Halten Sie die Position für drei bis vier Sekunden. Klappen Sie dann die Hand so, dass die Finger zum Boden zeigen und ziehen die Handfläche zu sich (📷 25). Auch hier halten Sie die Position für drei bis vier Sekunden. Das Ganze führen Sie fünf Mal pro Hand durch.



27

12. Stellen Sie sich aufrecht hin, und ziehen Sie den Kopf mit der linken Hand nach links (📷 27). Strecken Sie gleichzeitig Ihren rechten Arm Richtung Boden, wobei die Handfläche zum Boden zeigt. Halten Sie die Position für drei bis vier Sekunden. Lösen Sie die Spannung kurz, und gehen Sie dann wieder in die Streckung. Pro Seite sollten Sie diese Übung fünf Mal durchführen.

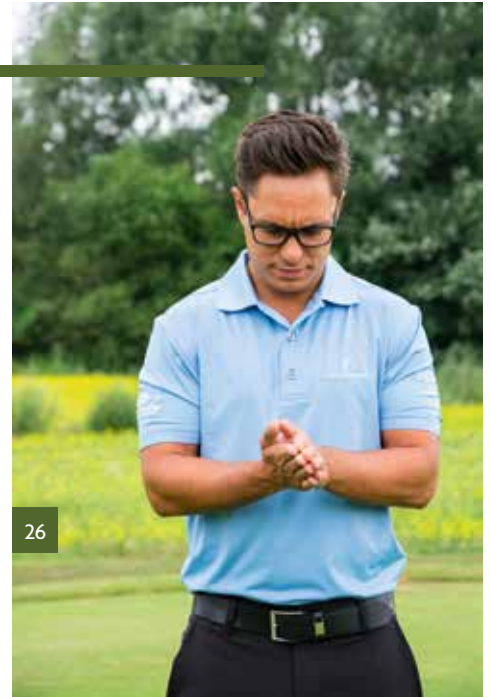


28



29

Abschließend noch eine Übung für Fortgeschrittene – die Reißkniebeuge: Nehmen Sie einen möglichst langen Schläger und greifen diesen möglichst weit außen. Stellen Sie sich schulterbreit hin, und drehen Sie die Fußspitzen etwas nach außen. Die Arme sind durchgestreckt über dem Kopf (📷 28). Der Blick ist nach vorne gerichtet, während Sie langsam nach unten in die Hocke gehen. In der Endposition sollte die Oberkante der Oberschenkel mindestens parallel zum Boden stehen (📷 29). Das bedeutet, dass sich das Hüftgelenk etwas unterhalb der Knie befindet. Richten Sie sich dann wieder auf. Wiederholen Sie die Übung fünf Mal.



26

11. Legen Sie Ihre Hände auf Brusthöhe zusammen (📷 26), und kreisen Sie für 30 Sekunden die Hände in beide Richtungen. Wiederholen Sie das Kreisen noch zwei Mal.

**Patrick Emery**  
([dergolfblog.de](http://dergolfblog.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. Stunden mit ihm können über den GC SLR gebucht werden.



Wir bedanken uns beim Golf Club St. Leon-Rot, der uns bei den Aufnahmen unterstützte.