

# Wer sich richtig bewegt, golft



## HÄUFIGE FEHLER

### 1. S-HALTUNG (Foto 2)

Die S-Haltung ist eigentlich eine verstärkte Lordose (Hohlkreuzhaltung), bei der das Becken im Set-up zu stark nach vorne gekippt wird.

Die Rotation findet dann im unteren Rücken statt und wird nicht durch die gesamte Wirbelsäule ausgeglichen. Diese verstärkte Vorwärtskrümmung der Lendenwirbelsäule ist einer der häufigsten Gründe für Rückenschmerzen im Lendenwirbelbereich während des Golf-schwungs.

### Mögliche Ursachen:

- Eine inaktive oder schwache Tiefenrumpfmuskulatur kann während des Aufschwungs einen Haltungsverlust oder eine falsche Verlagerung des Oberkörpers erzeugen.

- Die Beckenstellung wird nicht neutral eingenommen.

### 2. C-HALTUNG (Foto 3)

In dieser Ansprechposition ist der ganze Rücken gerundet, dabei wird eine C-Form der Wirbelsäule (Rundrücken) sichtbar. Die Schultern sind nach vorne verschoben und das Becken ist nach hinten gekippt.

# besser – und **bleibt gesund**

In einer neuen Serie zeigt Ihnen Golf-Bewegungscoachin Esther Gujer-Aguero, wie Sie sich beim Golfschwung richtig bewegen. Am Anfang steht – logisch – die richtige **Ansprechposition**.

## 1. DER SET-UP

### BACKGROUND

Die Ansprechposition, auch Set-up genannt, ist die wichtigste Grundlage für einen guten Golfschwung. Sehr oft leiden Golfschwünge unter einer schlechten Ansprechposition. Golfer, die ihr Handicap verbessern wollen, müssen sich vor allem auf Ihre Haltung, Ausrichtung, Ballposition, Balance und Ihren Griff fokussieren. Der Set-up ist ein dynamischer Prozess mit dem Ziel, das Gleichgewicht im Körper zu finden. Alle guten Golfenden sind sich der Wichtigkeit der Ansprechposition bewusst.

Eine gute Set-up-Position (Foto ❸) ist eine athletische Bereitschaftsstellung und die Basis für die folgenden drei fundamentalen Qualitäten eines richtigen Bewegungsablaufs beim Golfschwung.

**1. BALANCE** Unseren Körper in Sekundenbruchteilen von einer Rechts- in eine Linksdrehung zu bringen und dabei auch noch zu beschleunigen, das ist ein sehr anspruchsvoller Prozess. Er erfordert einen ausgeglichenen Zustand von Muskelaktivität und Bewegungskontrolle. Um

die **Balance** zu halten, ist auch die richtige Fussposition während des Schwungs wichtig. Alle guten Spieler sind vom Ansprechen des Balls bis zum Treffmoment gut ausbalanciert. Nur so ist es möglich, den Ball square, also rechtwinklig, und in der Mitte des Schlägerkopfs zu treffen. Eine gute Balance ist der Schlüssel für gute Schläge, und ein guter Set-up erlaubt es Ihnen, während des gesamten Schwungs ausbalanciert zu bleiben.

**2. KRAFT UND KONTROLLE** Ein guter Set-up hilft Ihnen, viel **Kraft** zu erzeugen und die **Kontrolle** über die Richtung des Balls zu erlangen. Eine korrekte Ballposition und Körperausrichtung schaffen die Voraussetzungen, die zu dieser Kontrolle führen. Die Winkel, die Ihr Körper beim Ansprechen des Balls bildet, beeinflussen direkt den Weg und den Winkel, mit dem Sie Ihren Schläger schwingen. Sie beeinflussen auch die Körperhaltung und Körperbewegung während des Schwungs.

**3. KONSTANZ** Mit einer rhythmischen, ausgeglichenen Bewegung und gutem

Timing bringen Sie einen regelmässigen, **konstanten** und wiederholbaren Schwung zustande. Eine gute Set-up-Position ist die Voraussetzung dafür.

Ein guter Set-up garantiert zwar noch nicht den Erfolg, aber er erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass das Spiel besser wird. Fortschritte, die mit einer schlechten Haltung und falschem Set-up nicht zu erreichen sind.

### CHECKLIST

Das Einnehmen eines guten Set-ups ist eine Routinehandlung. Deshalb sollten Sie folgende Checkliste verinnerlichen:

- Zielbestimmung
- Ausrichtung
- Athletische Bereitschaftsstellung: Beckenstellung neutral, Oberkörper mit 30 bis 40 Grad Vorlage
- Richtiger Griff
- Basis: Füsse
- Armposition: vertikal
- Schultern: Dreieck
- Hüften, Knie und Füsse sind in Beinachse ausgerichtet



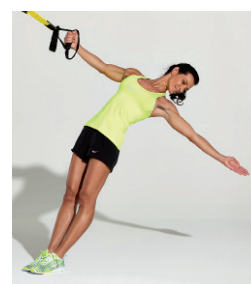
Mit dieser Haltung wird es schwierig, überhaupt eine korrekte Rotation in der Wirbelsäule zu tätigen. Das führt normalerweise zu einem zu kurzen Aufschwung oder zu einem verfrühten «Aufstehen».

### Mögliche Ursachen:

- Unflexible obere Wirbelsäule
- Zu kurze Schläger
- Ein Griff, der zu stark in den Fingern liegt.

## DIE AUTORIN

**ESTHER GUJER-AGUERO (39)** ist diplomierte Sportlehrerin XXX und ausgebildete Fitness-/Personaltrainerin. Während dreier Jahre leitete sie das Programm «Fit for Golf» im Golfpark Otelfingen der Migros. Die zweifache Mutter spielt seit vier Jahren Golf (inklusive Babypausen) und hat Handicap 14.5. Neu wird sie in Panama ein Fitness- und Bewegungsstudio aufbauen.



## SO FINDEN SIE ZUM RICHTIGEN SET-UP

**ÜBUNGSZIEL** Verbessern der Mobilisation und der Wahrnehmung einer neutralen Beckenstellung mit gerader Wirbelsäule. Routinemässiges Erreichen einer guten Set-up-Position.

**SCHWUNGFOKUS** Verbessern der Haltung im Set-up und der Rotation während des Schwungs. Vermeiden von Haltungsfehlern wie Hohlkreuz oder Rundrücken.

### NEUTRALE BECKENSTELLUNG IM STEHEN FINDEN (Foto 4)

Stehen Sie hüftbreit und achten Sie auf einen guten Kontakt zum Boden. Dreipunktbelastung auf der Fusssohle. Mit den Handflächen bilden Sie ein Dreieck und legen die Handballen auf die Beckenknochen. Die Fingerspitzen berühren dabei das Schambein. Die Hände beschreiben ein

Dreieck, das weder nach hinten noch nach vorne zeigt, sondern senkrecht zum Boden.

### EINE GUTE HALTUNG FINDEN (Foto 5)

Legen Sie Ihre Fingerspitzen unterhalb Ihres Schlüsselbeins an und stossen Sie sie leicht nach oben, während Sie die Brust leicht aufrichten und tief ein- und ausatmen. Die Schultern und der untere Rücken bleiben dabei passiv.

### HÜFTBEUGUNG (Foto 6)

Legen Sie die eine Hand ans Brustbein, während sich die andere auf dem Hüftgelenk befindet. Beugen Sie sich von der Hüfte her in die Set-up-Position, bringen Sie den Oberkörper in eine Vorlage von 30 bis 40 Grad. Die Wirbelsäule bleibt dabei gerade. Der Oberkörper verschiebt sich nach vorne, während sich das Gesäss

nach hinten bewegt. Die Brust bleibt offen, ohne einzusinken.

### KNIE- UND FUSSGELENKE ENTSPANNEN (Foto 7)

Lassen Sie Ihre Knie leicht einrasten und beugen Sie Ihre Fussgelenke leicht, so dass das Gewicht gleichmässig auf den Fusssohlen verteilt wird.

### ARM- UND SCHULTERPOSITION (Foto 8)

Lassen Sie in dieser Position Ihre Arme entspannt herunterhängen. Die Hände zeigen zwischen die Füsse, die Brust bleibt offen, die Arme berühren seitlich leicht die Rippen.

**Jetzt sind Sie bereit für einen einfachen und effizienten Golfschwung!**



Warum denn gleich verkaufen?

Eigenheim  
Ferienhaus  
Sprengruine

mit einem Garten von uns  
sieht es wieder wohnlich aus!

[www.langsdorff-gaerten.ch](http://www.langsdorff-gaerten.ch)

