

Dieter Hochmuth

# TopGolf

## Professionelle Tipps

um Ihr Golfspiel zu verbessern

sportphysiotherapeutisch und  
biomechanisch fundiert



[www.SportMed-Prof.eu](http://www.SportMed-Prof.eu)

**Golf-  
schwung**

Ansprech-  
position

Aufschwung-  
phasen

Abschwung-  
phasen

Ende des  
Golfschwungs

**Golf-  
Professional**

**Häufige  
Fehlerquellen**

**Tipps  
und Hilfe**

Wichtige Setup  
Positionen

Tipps nach  
Schwungsphasen

Funktionale  
Golfanatomie

„5 Tibeter“

Golfpower  
Übungen

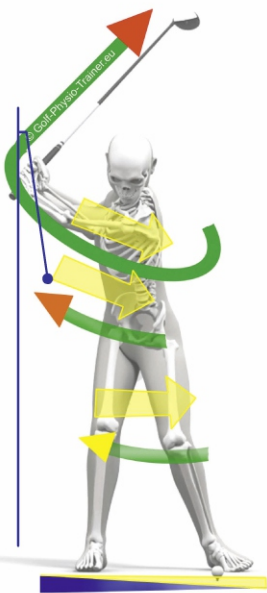
3D Golfschwung  
Stabilisierung

K-Active Pre Cut  
Impulsgebung

**Aktuelles  
/ Infos**

## Vor Ende der Aufschwungsphase

Der Spannungszustand der spiralförmig wirkenden Muskulatur beginnt sich schon vor dem Ende des Aufschwungs zu entladen. Die beginnende Gewichtsverlagerung nach links verstärkt die Vorspannung.



### Häufige Fehler:

Der Abschwing wird mit den Armen und mit einer seitlichen Verschiebung des Beckens zum Ziel begonnen. (Lateralflexion, oder auch Shiften genannt).

### Tipp:

Beginnen Sie mit der Gewichtsverlagerung in Verbindung mit einer Drehung des Beckens zum Ziel. Nützen Sie die vorgespante Muskulatur, achten Sie auf Gleichmäßigkeit und Timing.

des Bewegungsablaufs können sofort auf der Proberunde angesprochen werden (siehe Bild). Im Teamwork werden erkannte Probleme professionsbezogen für den jeweiligen Golf-Playing-Pro analysiert.



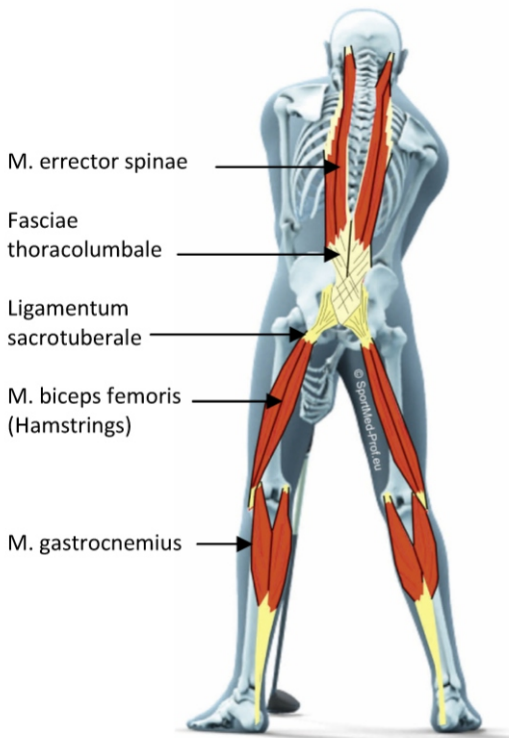
Bild1 Quelle: Getty Images

**Bild 1:** Videoanalyse auf der Proberunde aus biomechanischer und funktionell anatomischer Sichtweise  
*li. Rolf Klötttschen, Golf-Physio-Trainer<sup>(EAGPT)</sup>*  
*re. Martin Kaymer Golf-Professional*

Eine golfphysiotherapeutische Betreuung durch einen Golf-Physio-Trainer<sup>(EAGPT)</sup> ist für jeden Golfspieler unerlässlich, um möglichst lange erfolgreich und beschwerdefrei im Profi-Golfsport mit dabei sein zu können. Hierdurch werden unnötige Verschleißerscheinungen in Sehnen Bändern und

# Balance-Linie, Rücken im Golfschwung

Setup Position



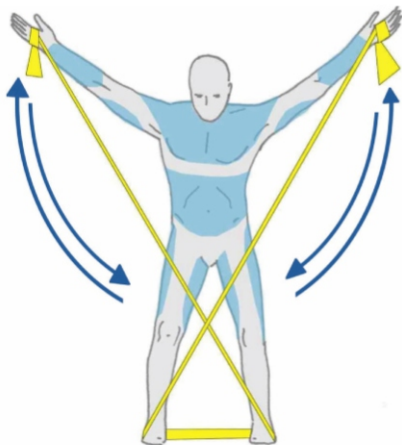
Funktionale  
Golfanatomie

**Tipps  
und Hilfe**

## Golf-Physio-Trainer Power-Übungen

### Station 10

Arm-, Schulter-, Rumpf- und Beinmuskulatur



#### fördert

- die Stärkung der stabilisierenden Muskulatur in der Setup-Position

#### verhindert

- das Verlassen der erwünschten Körperwinkel

#### Fazit

Verbesserung der Stabilität in der Setup-Position und im Auf- und Abschwing

# K-Active Tape Pre Cut

## Impulsgebung 3D Golf-Physio-Trainer

Abschwung und Beschleunigungsphase  
-Acceleration-



**Impuls 1: Abdrücken des rechten Fußes mit Gewichtsverlagerung zum Ziel**

- Tape:
- > Fußsohle  
(*Aponeurosis plantaris*)
  - > Achillessehne
  - > Zweiköpfiger Wadenmuskel  
(*M. gastrocnemius*)

**Tipps  
und Hilfe**

K-Active Pre Cut  
Impulsgebung