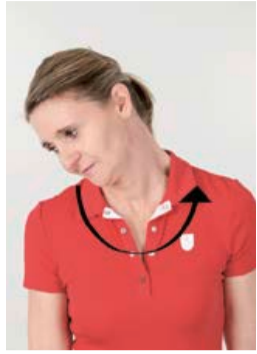


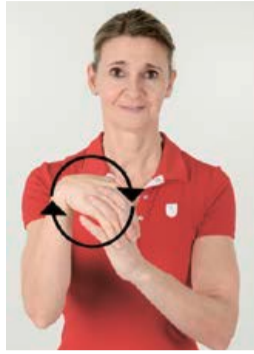
Golf Warm Up

A. Mobilisation der Gelenke

Sanftes Kreisen zu beiden Seiten: 5 Wiederholungen



½ Kreise



Handgelenke



Schultern



Becken



Hüfte



Knie



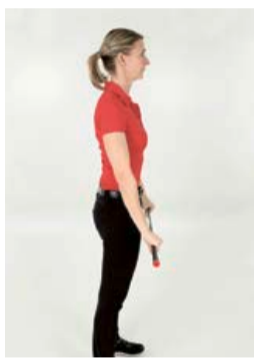
Füsse

B. Aktivieren der Muskulatur

Dynamische Dehnübungen zu beiden Seiten: 5 Wiederholungen



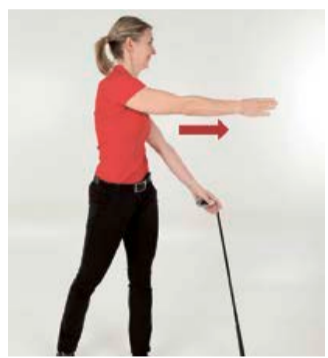
Körperstreckung: 2x nach hinten kippen



Rückseite der Beine: Knie beugen und strecken



Seitbeugung: Arm zur Gegenseite schwingen und zurück



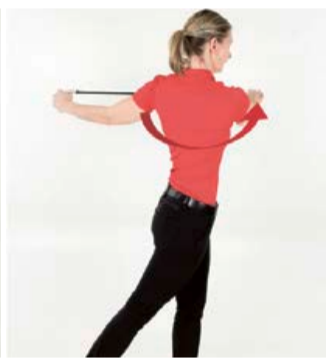
Twist: Gegenrotation vom Oberkörper zum Unterkörper



Aufdrehen: Arm hoch und zurückschwingen



Side to Side: schwingvoll drehen mit Gewichtsverlagerung



C. Golfspezifische Übung

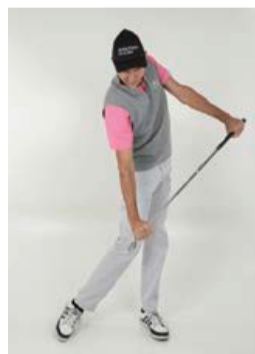
Schwungablauf verinnerlichen: 5 Wiederholungen



Rückschwung



Shift



Rotation



Finish

Das ABC des Warm Up

A) Gelenke mobilisieren

= Bewegungsumfang vergrößern
= mehr Distanz

B) Muskeln aktivieren

= Explosivkraft aufbauen
= mehr Distanz

C) Golfspezifische Übung

= Schwungablauf verinnerlichen
= mehr Konstanz

D) Einspielen mit Ball

= Rhythmus und Training
= mehr Konstanz