

Warm up

vor dem Golf

Ausdauer
Beweglichkeit
Kraft
Koordination
Schnelligkeit
Warm up

Je intensiver und seriöser eine Sportart betrieben wird, desto wichtiger, spezifischer und individueller wird die optimale Vorbereitung bzw. das gezielte Trainingsverhalten. Dies gilt auch im Golfsport. Wer zum ersten Tee oder zur Driving Range hetzt, riskiert nur, frustriert zu werden oder sich gar zu verletzen. Deshalb sollte jeder sein eigenes, jederzeit praktikierbares Aufwärmprogramm im Repertoire haben, um seinen Körper optimal aufs Training oder eine Runde Golf vorzubereiten. **Martin Lauterburg**

Ausserhalb des Golfplatzes ist ein wöchentliches Training für Ausdauer und Kreislauf, eine gezielte Verbesserung der Beweglichkeit durch häufiges Stretching (vgl. Drive Februar/März 02) und eine Stärkung der golfspezifischen Muskeln (vgl. Drive April 02) mit gezielten Übungen eine optimale Voraussetzung, um fit und beschwerdefrei zu golfen.

Genauso wichtig und dringend zu empfehlen ist die körperliche Vorbereitung auf dem Golfplatz unmittelbar vor der Runde oder dem Training auf der Driving Range durch das Praktizieren eines gezielten, golfspezifischen Aufwärmprogramms (Warm up). Das Ziel eines solchen Aufwärmprogramms ist es, seinen Bewegungsapparat bzw. seine golfspezifischen Muskeln und Gelenke in einen optimalen Zustand für die bevorstehende Muskelarbeit bzw. Belastung während des Golfschwunges zu versetzen und die für das Golfen wichtigen und gepei-

cherten Bewegungsmuster zu aktivieren. Auf dem Golfclub angekommen, kann bereits auf dem Parkplatz mit der Vorbereitung begonnen werden. Nach dem Aussteigen aus dem Auto eignen sich Übungen zum richtig Durchatmen sowie erste Dehnübungen. Die Cleveren werden sowieso die am weitesten entfernten Parkplätze bevorzugen, um sich auf dem Weg zum Klubhaus oder zur Driving Range mit schnellem Gehen etwas aufzuwärmen.

Auch schon in der Garderobe

In der Garderobe können weitere Dehnübungen beim Umziehen und beim Anziehen der Schuhe durchgeführt werden. Spätestens aber bevor Sie den Golfschläger in die Hand zu nehmen gedenken, sollten Sie mit Ihrem Aufwärmprogramm beginnen. Suchen Sie sich dafür einen geeigneten Ort aus, an dem Sie sich konzentrieren sowie Ihr Aufwärmprogramm ungestört durchführen können. Ein korrek-



tes Aufwärmprogramm nimmt immer etwa 10 bis 15 Minuten in Anspruch. Doch was sind Minuten im Vergleich zu den Wochen einer Verletzung? Ein golfspezifisches Aufwärmprogramm kann folgendermassen unterteilt werden: 1. Aufwärmen, 2. Statisches und dynamisches Stretching, 3. Probeschwünge.





Zuerst beginnt man mit dem Aufwärmen, indem die eigene Körpertemperatur durch Muskelarbeit und Kreislaufsteigerung wie Jogging oder Seilspringen (Ziel 3 bis 5 Minuten) angehoben wird. Auch Kniebeugen, Hampelmannen oder andere Aerobicübungen wie Armschwingen sind dafür geeignet und wirkungsvoll.

Als nächstes werden Stretchingübungen durchgeführt. Ein ideales Stretching-Programm sollte Übungen sowohl für die obere Extremität mit der Schulter und den Rumpf mit der Wirbelsäule als auch Übungen für die untere Extremität mit den Hüften umfassen. Anhand der abgebildeten Übungen (**Bild 1–6**) können Sie die wichtigsten Golfmuskeln im Schulter-, Rumpf- und Beinbereich dehnen. →

Fradkin-Studie

Australische Sportmediziner wollten es genauer wissen und untersuchten, ob und wie sich erwachsene Amateurgolfer und -golferinnen auf das Golfen vorbereiten. Zwei unabhängige Untersucher beobachteten unbemerkt die Probanden. Dabei wurde auf das Durchführen einer der folgenden Aktivitäten geschaut: 1. Aufwärmen durch Aerobicübungen oder Joggen, 2. dynamisches und 3. statisches Dehnen sowie 4. Probeschwünge.

Die Analyse der erhobenen Daten von 1040 vorwiegend männlichen Probanden (80%) zeigte, dass nur jeder Zweite (54%) irgendeine der vier Aufwärmaktivitäten durchführte, und dass dies in $\frac{2}{3}$ der Fälle durchschnittlich nur zwei Probeschwünge waren.

Keiner hat sich mit Joggen oder mit Aerobicübungen aufgewärmt, und nur wenige haben sich durch statische Stretchingübungen gedehnt (3%). Von den 9%, die ein dynamisches Stretching praktizierten, haben $\frac{4}{5}$ ihre Schultern und $\frac{1}{5}$ ihren Rücken kurz gedehnt. Interessanterweise haben 77% nur eine, 17,8% zwei, 4,8% drei und lediglich 0,4% alle vier Kategorien des Aufwärmprogramms durchgeführt.

Die Untersucher kommen zum Schluss, dass in Zukunft vermehrt Golfende einerseits auf den Nutzen einer golfspezifischen Vorbereitung und Fitness sensibilisiert und andererseits auch in der Durchführung von Aufwärmübungen instruiert werden müssen.

Fradkin AJ et al.: Warm up practices of golfers: are they adequate? Br J Sports Med 2001;35:125-27.





→ Als nächstes werden Übungen als Vorbereitung auf den Golfschwung durchgeführt, indem Sie Golfschwünge ohne Golfschläger durchführen (**Bild 7**). In einer weiteren, beliebten Übung werden Golfschwünge, mit dem Golfschläger auf den Schultern oder hinter dem Rücken, imitiert. Versuchen Sie diese Übung (**Bilder 8a und 8b**) mit geschlossenen Augen und achten Sie auf Ihre Balance, die Gewichtsverlagerung, die Schwungauslösung und die Bewegungsreihenfolge sowie auf Ihre Körperstellungen in der Ansprechposition, im Rückschwung, im Balltreffmoment und in der Finish-Position.

Mit zwei Clubs schwingen

Als nächstes beginnen wir behutsam mit den ersten Probeschwüngen. Ich

empfehle Ihnen, die ersten Schwünge mit zwei Schlägern durchzuführen. Versuchen Sie dabei besonders, das Gefühl für das Schwingen der Schläger zu erfassen. Das Gewicht der Schläger hilft Ihnen, die Hände und Vorderarme passiv zu lassen und den Schwung mit Ihrem Körper zu erzeugen (**Bilder 9a–c**).

Zuerst mit kurzen Eisen

Jetzt beginnen wir die ersten Golfbälle zu schlagen, indem wir zuerst mit einem kurzen Eisen chippen und uns langsam über den half swing zum vollen Golfschwung steigern. Dann wechseln wir zum mittleren und langen Eisen, dann zu den Hölzern. Die letzten Bälle werden mit dem Schläger gespielt, mit dem Sie am ersten Tee auch abgeschlagen werden. ●



Martin Lauterburg ist Facharzt FMH für Orthopädische Chirurgie am Kantonsspital Frauenfeld sowie ärztlicher Leiter der Abteilung für Physio- und Ergotherapie. Zudem ist er Mitglied der United States Golf Teachers Federation USGTF.

