

# besser golfen

## Expertenbrief

✓ technik  
✓ fitness  
✓ equipment  
✓ mental  
✓ food

## Experten- Leitthema: **Schmerz- frei golfen**

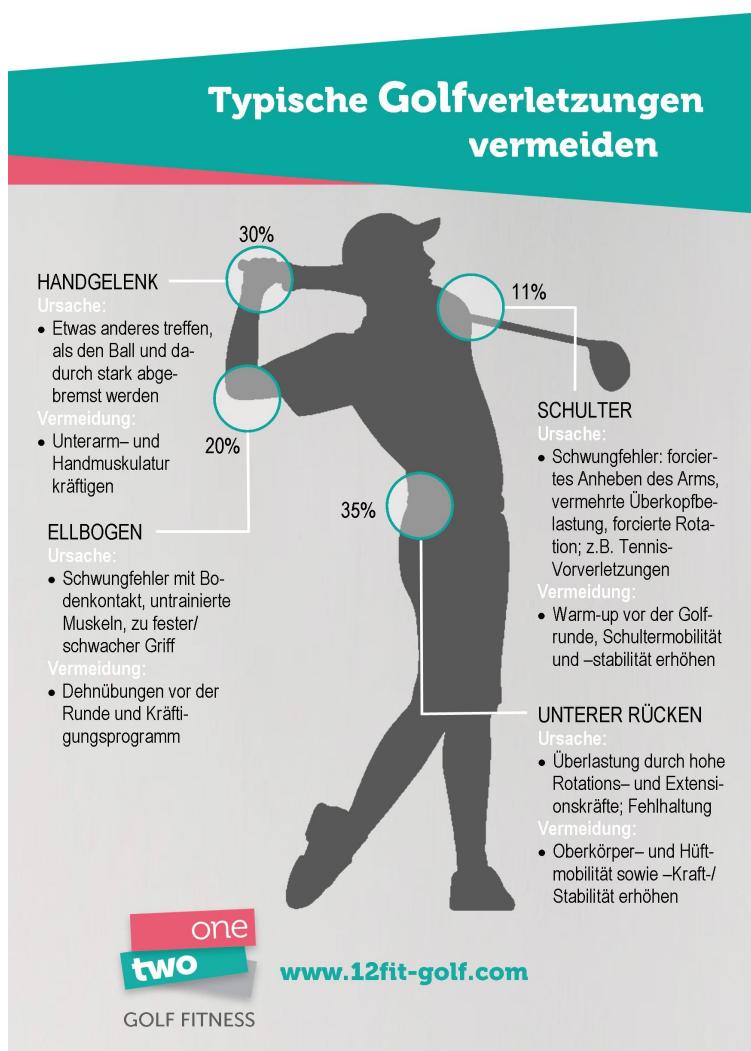
### Artikel in dieser Ausgabe:

- Jürgen Jaschke: Golf Fitness für schmerzfreies Golfen
- Denis Hohmann: Belastungen reduzieren durch optimierte Schläger
- Ron Last: Wie kann Ihnen Mentaltraining helfen, schmerzfreier Golf zu spielen?
- Paul Archbold/Joel Goodson: Schmerzfrei durch Schwungverbesserung (in Arbeit)

40% der Amateur-Golfer leiden nach oder während des Spiels an Schmerzen im Rücken oder in den Gelenken. Dass die Verlet-

zungsrate bei der Kontaktspортart Fußball unter 2 in 100 Spielen liegt, lässt Golf sogar als gefährliche Sportart erscheinen.

Im Schnitt müssen Golfer verletzungsbedingt ca. 5 Wochen im Jahr pausieren. In einem 4er-Flight nimmt einer der Spieler vor einer Golfrun-



de erst einmal 2-3 Schmerztabletten. Und jedes Jahr geben zahlreiche Golfer ihren Sport verletzungsbedingt auf. Während sich Golf Pro's durch zu viel Spielen verletzen, sind es beim Amateur

technische Defizite und mangelnde Fitness. Bereits durch Modifizieren des Golfschwunges und optimales Anpassen des Schlägermaterials kann die Belastungen erheblich reduziert werden. Langfristig beschwerdefreies Golfspielen

erfordert außerdem einen fitten Bewegungsapparat und mentale Entspanntheit. Unsere Experten geben Ihnen erneut Tipps aus Ihrer jeweiligen Fachperspektive, damit Sie schmerzfrei werden oder bleiben.

# Golf Fitness für schmerzfreies Golfen

Jürgen Jaschke, Inhaber one two Golf Fitness



Die auffälligste Änderung im Profigolf der vergangenen 15 Jahre ist die Notwendigkeit für Golfer, topfit zu sein. Dadurch, dass der Golfschwung eine der dynamischsten, kraftvollsten und komplexesten Bewegungen aller Sportarten ist,

wirken mit die größten Kräfte des Leistungssports auf Wirbelsäule und Gelenke. All diesen Belastungen standhalten zu können, ist neben der Steigerung von Schlaglängen und Schlagkonstanz ein guter Grund, den eigenen Körper fit zu halten.

## Golfverletzung - verbreitet, aber oft vermeidbar

Die Infografik auf Seite 1 gibt Ihnen einen schnellen Überblick über die Ursachen der häufigsten Golfverletzungen und ihre vorbeugenden Maßnahmen.

## Die Problemzone #1 der Golfverletzungen: der untere Rücken

Je nach Studie machen Verletzungen am unteren Rücken bei den Amateuren 24-35% aller Verletzungen aus. Dieses ist den hohen Bewegungsausschlägen und Kräften geschuldet, die er beim Schwung ausgesetzt ist. In der Spitze beträgt die Druckbelastung auf die Lendenwirbelsäule durch den Schwung das 8-fache des Körpergewichts. Wieg man 90 Kilogramm, käme man so auf 720 kg Druckbelastung auf den unteren Rücken bei jedem vollen Schwung. Zum Vergleich: Beim Rudern entsteht die 7-fache, beim Joggen "nur" die 3-fache Druckbelas-

tung des Körpergewichts. Hierdurch entsteht ein hoher Druck auf Bandscheiben, Facetengelenke (für die Beweglichkeit der Wirbel zuständig) und Iliosakralgelenk (verbindet Kreuz- und Darmbein im Beckenbereich).

Obwohl Golf Pro's im Schnitt Schlägerkopfgeschwindigkeiten von 115 mph erreichen, leiden Amateure häufiger unter Rückenverletzungen. Dafür gibt es zwei Hauptursachen: Aufgrund von Schwungdefiziten bauen Amateure 80% mehr Drehmoment, Scherbelastung und Querkräfte auf.

Oder einfacher gesagt: Amateure schlagen beim Drive den Ball häufig viel härter und versuchen ihren Oberkörper über ihr körperlich machbares Maß aufzudrehen, um auf Länge zu kommen. Pro's hingegen treffen den Ball mit hoher Wiederholbarkeit und scheinbar müheloser Kraftzeugung im Sweet Spot.

Außerdem sind Amateure weniger fit: Allein die Beckeninstabilität sowie Dysfunktionen im Iliosakralgelenk sind für 40% der Verletzungen im unteren Rücken verantwortlich.

## Risiken für Verletzungen im unteren Rücken

Golfer mit Schmerzen im unteren Rücken weisen im Vergleich zu schmerzfreien Golfern insbesondere folgende Fitness-einschränkungen auf:

- geringere Kraft bei Rumpffotation, Rumpfextension

(Streckung) und Hüftmuskeln

- geringere Flexibilität für die Rumpffotation hin zur Nicht-Führungsseite und an den Oberschenkelunterseiten.

Diese Kraft- und Beweglichkeitseinschränkungen führen dazu, dass die enormen Druckspitzen nicht einwandfrei von der Wirbelsäule und den Gelenken ferngehalten werden.

## Vorbeugen durch Golf Fitness Training

Die Kenntnis darüber, wie die Biomechanik des Golf-schwungs Rückenverletzungen verursacht, ermöglicht es,

ein Golf-spezifisches Fitnessprogramm zusammenzustellen, das präventiv wirkt oder

auch in der Rehabilitation nach erfolgten Verletzungen zum Einsatz kommt. Ein alge-

## Vorbeugen durch Golf Fitness Training (Fortsetzung)

meines Rücken-Fitnesstraining ohne diesen Fokus kann hingegen zu verstärkten Kraftungleichgewichten führen, die weitere Verletzungen begünstigen.

Ein Programm zur Prävention und Rehabilitation von Rü-

ckenverletzungen bei Golfern umfasst folgende Trainings-schwerpunkte:

- Kräftigungsübungen für die Rumpf- und Hüftmuskulatur
- Dehnübungen zur Steigerung der Rumpfrotation und

der Flexibilität der Oberschenkelunterseiten

- Stabilitätsübungen für die insgesamt stabile Körperhaltung während der Schwungbewegung



## Je Problemzone reichen schon 2-4 vorbeugende Fitnessübungen

Mit dem "Gewusst wie" ist es bereits mit überschaubarem Aufwand möglich, etwas Gutes für Ihre Golfer-Problemzonen zu tun. Hier ein paar Beispiele für Übungen, die Ihr Schmerzfrei-Golfen-Fitnessprogramm umfassen sollte:

Probieren Sie doch einmal für den unteren Rücken die Becken-Hüftdehnung im Ausfallschritt aus. Diese Übung mobilisiert zwei der Hauptmuskeln im unteren Rücken- und Beckenbereich, die für die korrekte Ballansprache und -führung wichtig sind und zu Rückenschmerzen führen können, wenn sie untrainiert sind.

### Golf Fitnessübungen nach Problemzonen (Beispiele)

Unterer Rücken	Handgelenk	Ellenbogen	Schulter
• Becken-Hüftdehnung im Ausfallschritt	• Handgelenk-Kippe mit Golfschläger	• Handgelenk-Curl mit Griffvarianten	• ...
• Oberkörper-rotation im Ausfallschritt mit Medizinball	• Ballpressen	• ...	
• ...	• ...		

#### Ausführung:

1. Gehen Sie in den Ausfallschritt, rechtes Bein steht vorne, das Knie des linken Beins liegt z.B. auf einem Kissen am Boden auf; Rücken gerade, Brust raus
2. Beugen Sie das vordere Bein nach vorne und heben Sie das hintere Knie ab
3. Sobald Sie die Dehnung an der Oberschenkenvorderseite und an der Hüfte spüren, langsam bis 5 zählen.
4. In die Ausgangsposition zurückkehren und 8-10 mal wiederholen; anschließend die Übung mit dem anderen Bein durchführen.



## Wie Golf Fitness am besten wirkt

Mit einem Golf Fitness Check lassen sich in 75 Minuten die eigenen Problemzonen ermitteln und die individuell besten Golf Fitness- und Korrekturübungen bestimmen. Für das anschließende Golf Fitness-training sollten dann saisonale Schwerpunkte gesetzt werden. Die Winterpause bietet sich dabei für die konzentrierte

Steigerung der erforderlichen Kraft, Beweglichkeit und Stabilität an. Während der Golf-saison stehen dann Dehnung und Verletzungsprävention im Vordergrund.

Dass eine Golf-spezifische Aufwärm- und Dehnroutine die golferische Leistung erhöht, ist erwiesen und es spricht viel

dafür, dass sie ebenfalls das Verletzungsrisiko senkt. Dazu sollte es mindestens 10 Minuten dauern und immer als erstes durchgeführt werden.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren und ein ungetrübtes und noch viele Jahre andauerndes Golfvergnügen,

Ihr Jürgen Jaschke



[www.12fit-golf.com](http://www.12fit-golf.com)

# Belastungen erheblich reduzieren durch optimierte Schläger

Denis Hohmann, Hohmann Golf Sport, Berlin



Um Ihnen mehr Komfort und damit beschwerdefreies Golf-

spielen seitens des Materials einzuräumen, gibt es einige

Aspekte, die Sie bei der Wahl Ihrer Ausrüstung berücksichtigen sollten.

## Graphit-Schäfte statt

Was die Schläger angeht bzw. Ihre Eisen, so ist es naheliegend, auf Graphit-Schäfte zu setzen. Besonders in den letzten Jahren haben Graphit-

Schäfte den Markt erreicht, welche unter 50g liegen und ein hohes Maß an Flexibilität aufbringen, ohne Stabilität einzubüßen. Nicht nur, dass

ein Graphitschaft leichter und flexibler ist, er wirkt ebenfalls vibrationsdämpfend, lässt sich müheloser beschleunigen und unterstützt die Ballflughöhe.

## Dicke und weiche Griffe

Sollten Sie ein Gelenkleiden haben, welches das Greifen des Schlägers beeinträchtigt, empfiehlt sich ein besonders dicker und weicher Griff gegenüber dem Standardgriff üblicher Eisen. Die Hand

muss weniger geschlossen werden und die weiche Haptik vermittelt bei geringerem Griffdruck einen guten Halt und dämpft ebenfalls die beim Schlagen entstehende Vibration. Lassen Sie sich vielleicht

vorher nur einen Schläger mit einem solchen Griff versehen und testen Sie das neue Gefühl, bevor Sie den gesamten Satz darauf umrüsten.

## Eisen-Länge optimieren

Bei Rückenbeschwerden sollten Sie gezielt die Länge Ihrer Eisen kontrollieren lassen - zu kurz sollten sie in gar keinem Fall sein und eine leichte Überlänge erleichtert die Körperfrehnung sowie eine aufrechte weniger ermüdende Körperhaltung! Auch hier bietet sich an, erst ein einzelnes

mittleres Eisen um sagen wir ein halbes bis einem ganzen Zoll verlängern zu lassen, um sich einen persönlichen Eindruck von der Veränderung zu machen, bevor Sie den gesamten Satz in Angriff nehmen.

Das Austauschen von langen Eisen (3,4,5) gegen adequate

Hybrids wird ebenfalls hohen Comfort und damit ein beschwerdefreies Golfspiel mit sich bringen - lange Eisen schlagen sich schwer und produzieren somit oftmals sehr unangenehme Ballkontakte die ein regelrechtes ‚Klirren‘ auf die Hände und Unterarme übertragen!

## Trolley statt Golftasche

Wenn sie Ihre Golftasche tragen - wechseln sie unbedingt auf ein Trolley, bzw. nutzen Sie bereits ein 2-Rad Trolley, wechseln Sie auf ein Modell mit 3 Rädern! Golfer, die ihre Golftasche tragen, verletzen sich doppelt so häufig an Rücken, Schulter und Gelenken. Das Tragen Ihrer

Tasche verspannt die Schulter - sowie Nackenmuskulatur und ein Trolley mit nur 2 Rädern, welches Sie hinter sich her ziehen, führt zu einer einseitigen Belastung. Das 3-Rad Trolley lässt sich bequem vor sich herschieben und vermeidet so einseitige Belastungen.

Vor allem aber in Situationen, in denen es leicht Berg auf oder Berg ab geht, ist ein 3-Rad Trolley, oder auch Push-Trolley genannt, eine erhebliche Erleichterung!

Mit sportlichen Grüßen,  
Ihr Denis Hohmann

# Wie kann Ihnen Mentaltraining helfen, schmerzfreier Golf zu spielen?

August 2015  
Ausgabe 2

Ron Last, positive golf Mentaltraining

Es gibt 2 Aspekte aus dem Mentaltrainingsbereich, die Ihnen helfen können, schmerzfrei Golf zu spielen.

Zum einen geht es darum, Verletzungen von vorn herein zu vermeiden. Zum anderen geht es darum, ein Trauma,

dass sich durch eine Verletzung im Unterbewusstsein manifestieren kann, wieder zu lösen.



## Wo aber röhren die meisten Verletzungen beim Golf her?

Die meisten Verletzungen, die Golfer erleiden, sind Überlastungs- oder Abnutzungsverletzungen.

Statistiken zeigen, dass mehr als die Hälfte dieser golftypischen Verletzungen und Überlastungsschäden während der Beschleunigungsphase des

Abschwungs bis zu einem Moment kurz nachdem der Ball getroffen wird, passieren.

Eine hohe Zahl von Wiederholungen im Training kann durch Überbelastung und Ermüdung ebenfalls zu Verletzungen führen.

Ein Golfer-Ellenbogen ist zum Beispiel das Ergebnis einer Überbelastung.

Ein übermäßig angespannter Muskelapparat, in Verbindung mit der hohen Geschwindigkeit die ein Golfschwung produziert, führt nahezu zwangsläufig zu Verletzungen.

## Mentaltraining kann Ihnen helfen, Anspannung zu reduzieren

Sie können lernen, durch gute Atemtechniken Ihren Muskelapparat zu entspannen und mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen. Ebenso können gute, individuell angepasste Routinen in Vorbereitung auf Ihren Schlag Ihnen den men-

talen Druck nehmen. Wenn tatsächliche oder empfundene Ängste, wie die Angst vor einer Blamage oder vor dem eigenen Versagen, gelöst werden, werden Sie feststellen, dass sich physische An-

spannungen ebenfalls aufzulösen beginnen.

Es gibt viele Techniken, die Ihnen das Golfspielen und -üben erleichtern werden und sie dadurch vor Verletzungen schützen.

## Machen Sie doch einmal folgende Übung:

Bitte sorgen Sie für einen sicheren Abstand zu allem, was Ihnen wichtig, lieb und teuer ist.

Schwingen Sie einen Golfschläger in die Rückschwungposition.

Wenn Sie nun, wie die meisten Golfer, den Abschwung mit einem kräftigen Einsatz beginnen, werden Sie feststellen, dass sich die Muskeln der letzten drei Finger (kleiner Finger bis Ringfinger) Ihrer

linken Hand anspannen. In Folge spannen sich auch die Muskeln im linken Unterarm bis hin zur Schulter an. Jetzt ist ein freies Auflösen des Schwungs schon nicht mehr möglich.

Je höher die Geschwindigkeit des Abschwungs ist, desto stärker halten die meisten Golfer ihren Schläger fest. Je öfter Sie diese Art der Bewegung machen, desto schneller wird Ihr linker Ellenbogen schmerzen.





## Machen Sie doch einmal folgende Übung: (Fortsetzung)

Achten Sie jedoch darauf, dass der Griffdruck in den letzten drei Fingern Ihrer linken Hand während der ersten Phase des Abschwungs gleich

bleibt, werden Sie feststellen, dass auch die Überbelastung der Muskulatur im linken Unterarm ausbleibt.

Obendrein werden Sie feststellen, dass sich Ihr Golfspiel ebenfalls verbessert.

## Mentaltraining nach Verletzungen

Nach einer Verletzung kann Ihnen Mentaltraining dabei helfen, unterbewusst gesteuerte Schonbewegungen aufzulösen. Die Wissenschaft zeigt, dass jede physische Verletzung gleichzeitig eine Art mentales Trauma darstellt, dass zu Vermeidungsbewegungen führen kann.

Eine derart komplexe Bewegung, wie der Golfschwung, kann schon nach einer vergleichsweise geringen Verletzung am Bewegungsapparat oftmals nicht mehr mit der gleichen Effizienz ausgeführt werden, wie es vor der Verletzung der Fall war.

Heutzutage können wir mit Techniken, wie zum Beispiel dem Brainspotting, Lösungen finden. Brainspotting, geht davon aus, dass relevante physiologische und emotionale Empfindungen mit Augenpositionen korrespondieren. Diese können über das Gesichtsfeld zielgerichtet in einer Weise aktiviert werden, dass eine tiefgreifende Verarbeitung des Problems einsetzt und sich ein solches Verletzungstrauma auflöst.

Entscheiden Sie sich dafür, mental besser, stärker und gesünder zu golfen und freuen Sie sich stets darüber, diesen schönen und gesunden Sport für sich entdeckt zu haben.

Ich wünsche Ihnen Pars, Birdies und vor allem Spaß auf der Runde!

Ihr Ron Last

**positive golf**

[www.positivegolf.net](http://www.positivegolf.net)

**Ab**

Wenn Sie keine Tipps verpassen wollen, können Sie unseren alle 2-4 Monate erscheinenden Expertenbrief ganz einfach regelmäßig beziehen - kostenlos und ohne Haken per E-Mail. Sie brauchen lediglich Ihre E-Mail-Adresse angeben unter:

[www.bessergolfen.net](http://www.bessergolfen.net)

Diese wird nicht an Dritte weitergegeben und Ihre Abmeldung ist jederzeit per E-Mail und einfachem "Nein Danke" möglich.

Experten-Brief für besseres Golfen

[www.bessergolfen.net](http://www.bessergolfen.net)

c/o one two Golf Fitness  
Starstraße 11  
14195 Berlin

T. 030.83 20 20 93

Copyright und inhaltliche Verantwortung liegen beim jeweiligen Autor

## besser golfen Autoren-Team



Paul Archbold



Joel Goodson



Jürgen Hohmann



Denis Hohmann



Jürgen Jaschke



Ron Last



Markus Ochel