

„Mit Spiel und Spaß zum Erfolg“

Durch gezielte Übungen „zu Hause“ verbesserst du dein Golfspiel auch außerhalb des Golfplatzes.

Im heutigen Thema geht es um die Erhöhung der Schlägerkopfgeschwindigkeit für mehr Distanz.

Ohne einen Ball zu schlagen – trotzdem die Schlägerkopfgeschwindigkeit steigern?? Ja, es funktioniert!!! Ein weiterer Vorteil dieser Übung liegt in der Verbesserung der Balance zwischen der dominanten und nicht-dominanten Seite.

Um eine langfristige Steigerung der Schlägerkopfgeschwindigkeit zu ermöglichen, bitte ich euch die folgenden Übungen 3x pro Woche durchzuführen. Es ist wichtig, nicht nur seine dominante Seite zu trainieren. Durch beidseitiges Training -Schwünge als Rechts- und Linkshänder ausführen- wird eure Koordination der Muskelketten geschult. Diese ist für das Timing im Schwung entscheidend.

Bevor ihr mit dem Training beginnt, schafft euch eine sichere Umgebung. In der Schwungrichtung sollten sich keine Menschen oder Gegenstände befinden. Vermeidet bitte Bodenkontakt mit dem Schlägerschaft. Zwischen Schläger und Boden sollten 6-8cm Abstand liegen.

Übung - schnell -> schneller -> am schnellsten

Was wird benötigt?

- Längerer Schläger eurer Wahl (Holz oder Driver)

Ort der Übung

Garten

Ziel der Übung

- Spaß haben
- „Im Schwung“ bleiben
- Schwunggeschwindigkeit erhöhen

Spielformen

1. Aufwärmen

Wer für sich schon ein Aufwärmprogramm entwickelt hat, kann dieses nun durchführen. Wenn nicht, empfehle ich vor dem Training die Handgelenke und Schultern zu kreisen und leichte Probeschwünge durchzuführen.

2. Ausführung

Dreht den Schläger um und greift ihn unterhalb des Schlägerkopfes. Startet dann in der gewohnten Ansprechposition des Golfschwungs, wobei das Schaftende deutlich über dem Boden ist und macht drei Schwünge in der für euch jeweils maximalsten Geschwindigkeit. Als nächstes wechselt ihr die Schwungrichtung zur nicht-dominanten Seite, d.h. ein Rechtshänder führt nun Linkshand-Schwünge aus. Auf dieser Seite werden ebenfalls drei Schwünge mit maximalster Beschleunigung durchgeführt.

Das fühlt sich zu Beginn sehr ungewohnt an, wird aber mit der Zeit harmonischer.



Im weiteren Durchgang hebt ihr nun im Rückschwung das vordere Bein (beim Rechtshänder das linke Bein) und macht damit im Abschwung einen Seitwärtsschritt in Richtung Ziel, um den Schläger noch mehr zu beschleunigen. Führt auch hier 3 Schwünge so schnell wie möglich durch und wechselt danach wieder zu eurer schwächeren Seite.



Viel Spaß! Bleibt gesund!

Eure Trainerin Lara Lehnstaedt

0157 77 0 55 66 8

www.lara-golf.de