

Spezifisches Golf-Warmup zur Verletzungsprävention und Leistungssteigerung



Übung 1 – Beinpendel, 8 WH pro Seite

Ausführung:

Stabiler Einbeinstand, mit schwungvoller und gleichzeitig lockerer Bewegung übers Kreuz die Zehen berühren

Varianten:

Bein seitlich schwingen und dabei zeigen die Zehenspitzen nach oben



Übung 2 – Seitneigen, 8 WH pro Seite

Ausführung:

Schwungvolle und gleichzeitig lockere Ganzkörperseitneigung

Varianten:

Kann auch ohne Schläger mit der Hand auf dem Becken ausgeführt werden



Übung 3 – Rotationsübung, 8 WH pro Seite

Ausführung:

Im Ausfallschritt Hände auf den Schultern überkreuzen und Oberkörper rotieren. Dabei das Becken stabil halten

Varianten:

Zur Erschwerung kann das hintere Bein noch leicht vom Boden abgehoben werden



Übung 4 – Aktivierung Schultergürtel, 8 WH pro Seite

Ausführung:

Stabiler Stand, Hände leicht auseinanderziehen und dazu kreisende Bewegung der Hände

Varianten:

Seitliche Bewegung der Hände