



BAYERISCHER GOLFVERBAND E.V.



Athletik Training BGV

Grundlagen und Programmvorschläge

www.bayerischer-golfverband.de



Athletik Training BGV

Koordinative Fähigkeiten

- ▶ Kraft
- ▶ Schnelligkeit
- ▶ Ausdauer
- ▶ Koordination
- ▶ Beweglichkeit



Kraft

Athletik Training BGV

Beim *Golfschwung* werden hauptsächlich diese zwei unterschiedliche **Kraftarten** benötigt:

Maximalkraft: Größtmögliche Kraft die gegen einen Widerstand ausgeübt werden kann. Diese Basiskraft kommt hauptsächlich in Trainingseinheiten vor.

Schnellkraft: Den Schläger mit hoher Geschwindigkeit bewegen zu können. Sehr sportartspezifisch sowohl im Training als auch im Wettkampf.



Verletzungsprophylaxe, Länge und Stabilität



Schnelligkeit

Athletik Training BGV

Die Fähigkeit eine Bewegung mit geringem Widerstand mit höchster Geschwindigkeit auszuführen:

Beschleunigungsleistung: Den Schläger in kürzester Zeit gezielt und kontrolliert auf höchste Geschwindigkeit beschleunigen.

Dabei arbeiten kognitive Prozesse, Willenskraft und die Funktionalität des Nerv-Muskelapparats Hand in Hand



Höhere Schlägerkopfgeschwindigkeit



Ausdauer

Athletik Training BGV

- ▶ Erhöhung der physischen Leistungsfähigkeit
- ▶ Längeres, intensiveres Training möglich
- ▶ Optimierung der Erholungsfähigkeit
- ▶ Minimierung von Verletzungen
- ▶ Steigerung der psychischen Belastbarkeit



**Schnellere Regeneration. Höheres Durchhaltevermögen im Alltag,
Training und Wettkampf**



Koordination

Athletik Training BGV

Die Koordination ist die harmonische und rhythmische Verbindung aller Teil- bzw. Einzelbewegungen eines *Golfschwungs* in einer reibungslos und sinngemäß ablaufenden Gesamtbewegung:

Differenzierungsfähigkeit. Feindosierte Körperbewegungen innerhalb des Schwungs

Kopplungsfähigkeit. Teilkörperbewegungen werden zweckgemäß miteinander verknüpft

Gleichgewichtsfähigkeit. Gleichgewicht im Schwung wird gehalten

Rhythmisierungsfähigkeit: Tempo und zeitlicher Ablauf des Schwungs



Bessere Umsetzung technischer Ansprüche. Schnellere Anpassung an Neues im Schwung



Beweglichkeit

Athletik Training BGV

Beim *Golfschwung* wird sowohl die allgemeine Beweglichkeit als auch die spezielle sportartspezifische Beweglichkeit benötigt:

Den Schwung mit großer, optimalen Schwingungsweite der Gelenke ausführen zu können

Mobilität: Aktiv eine Bewegung in kontrolliertem Bewegungsumfang ausführen um gezielt einen effizienten Golfschwung ausführen zu können.



Verletzungsprophylaxe. Voller Bewegungsumfang im Schwung



Einheit 1: Home HIIT

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wdh.	Gewicht	Pause	Trainiert
BLOCK 1	Jumpin' Jack	3-4	30sek			
	Climbers	3-4				
	Beine beugen strecken	3-4				
	Seitstütz aufdrehen	3-4				
BLOCK 2	Burpees	3-4				
	Ausfallschritte aufdrehen	3-4				
	Fersenlift	3-4				
	Seitstütz aufdrehen	3-4				
BLOCK 3	Dreh Sprung	3-4				
	U Arm Stütz dyn.	3-4				
	Kniehebelauf	3-4				
	Schwimmer	3-4				



3x3 Golf Warm Up

Wie Sie zuverlässig und schnell auf Betriebstemperatur kommen. Ob vor dem Training oder vor der Runde.



1 Knie Kicks 10x

- tiefen hocke Arme über Kopf
- Ein Knie zur Brust, Oberkörper rotiert zum Knie

2 Becken Kippen 10x

- Becken kippen zum Hohlkreuz und Rundrücken

3 30% Schwung/Pitch 10x

- Probe Schwung mit geringem Kraftaufwand



4 A-Frame 10x

- Tiefe Hocke, Rücken gerade
- Oberkörper und Arm rotieren zur Seite

5 Oberkörper Rot. 10x

- Becken fix
- Oberkörper Rotiert zur Seite

6 50% Schwung/Pitch 10x

- Probeschwingung mit mittlerem Kraftaufwand



7 Ausfallschritt Rot. 10x

- Ausfallschritt, Arme über Kopf
- Oberkörper Rotation zur Seite

8 Becken Rotation 10x

- Oberkörper fix
- Becken rotiert zur Seite

9 Voller Schwung 10x

- Probeschwingung mit vollem Kraftaufwand



Athletik Sportmedizin



Ansprechpartner:
Wolfgang Stern

Funktion: Physiotherapeut

E-Mail: wstern.golfphysio@gmx.de



Ansprechpartner:
Marco Bräuninger

Funktion: Sportwissenschaftler

E-Mail: marco.braeuninger@gmx.de