

Auszug „Fit für die Golfrunde“, Seiten 24 und 25

Aufwärmen 8:

Propeller

die Ausgangsposition

- Golfansprechposition (schulterbreiter Stand, leichte Kniebeuge und Oberkörpervorneigung, gerader Rücken)
- die Arme werden zur Seite ausgestreckt

die Bewegung

- kontrollierte Drehung der Schultern nach links und rechts, wobei die Arme lang ausgestreckt bleiben

Achtung: die Oberkörpervorneigung bleibt die gesamte Zeit erhalten, der Rücken bleibt gerade



die Ausgangsposition



die Bewegung

Aufwärmen 9:

Ausschultern

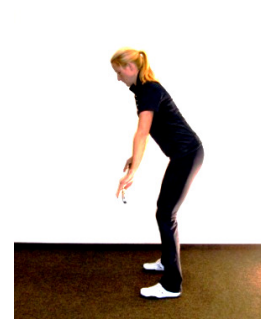
die Ausgangsposition

- Golfansprechposition (schulterbreiter Stand, leichte Kniebeuge und Oberkörpervorneigung, gerader Rücken)
- der Schlägerschaft wird vor dem Körper gegriffen, die Hände liegen oben auf
- die Arme sind gestreckt und werden leicht angehoben

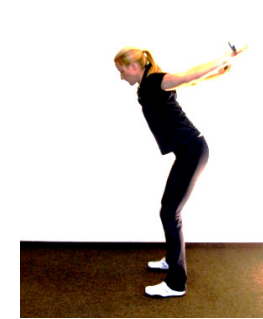
die Bewegung

- der Schlägerschaft wird mit ausgestreckten Armen in die Überkopfposition und darüber hinaus hinter den Körper gebracht
- anschließend auf dem gleichen Weg rückwärts wieder in die Ausgangsposition zurück

Achtung: je schmaler der Schläger gegriffen wird, desto schwieriger wird die Übung; der Rücken bleibt die gesamte Zeit gerade, die Oberkörpervorneigung bleibt erhalten, die Arme bleiben gestreckt



die Ausgangsposition



die Bewegung

