

Trainieren mit dem Schwungstab

Der Schwungstab ist ein perfektes Gerät zum effizienten Training der stabilisierenden Muskulatur des Golfschwungs. Jede kraftvolle Wurf-, Stoß- und Schlagbewegung erfordert ein hohes Maß an Dynamik.

Präzision ergibt sich jedoch erst durch eine stabile Basis. Das Gesetz lautet: Bewegungsqualität kann nur auf der Grundlage von Stabilität stattfinden. Am schlichten Beispiel des Baukrans wird dies deutlich – nur seine stabile Erdung und die interne Verstrebung von Säule und Lastarm gewährleisten das punktgenaue Absetzen der Last. Von Schräglagen ist hier noch gar nicht die Rede.

Grundübung (Bild 1)

Der Stab wird in einer Ebene nach rechts und links in Schwingung gebracht. Achten Sie darauf, nicht zu „rühren“.

Wir fokussieren uns auf einen festen Stand und eine gute Rumpfspannung. Die Oberarme sind fest an den Oberkörper „gekoppelt“. Messungen bei Tour-Pros haben ergeben, daß die Brustmuskulatur (M.pectorales) im Treffmoment des Balles über 80% der Gesamtkraft liefert (!). Nur der rechte Gesäßmuskel leistet mehr.



Rückschwung (Bild 2)

Der Stab wird auch hier nach rechts und links in Schwingung versetzt. Die Schultern haben sich gedreht, das rechte Knie zeigt nach vorn und bildet den Anker. Der Blick bleibt auf den imaginären Ball gerichtet.

9-Uhr-Position der Schlagbewegung (Bild 3)

Wir nehmen die Position kurz vor dem Impact ein. Der Stab



Stefan Grenzbach

PHYSIOTHERAPEUT

MANUALTHERAPEUT
(International anerk./
OMT)

GOLF-PHYSIO-COACH
(DGV-Lizenz)

ist horizontal und wird nach oben und unten beschleunigt. Das Grundgelenk des rechten Zeigefingers macht Druck nach unten.

Durchschwung (Bild 4)

Aus der Körperposition des Durchschwungs bringen wir auch hier den Stab nach rechts und links/zur Fahne in Schwingung.

Jede Übung wird bis zu 30 Sekunden durchgeführt, anschließend aufgrund der hohen koordinativen Beanspruchung 30 Sekunden Pause. Maximal 3 Sätze, 2-3 mal pro Woche.

Integrieren Sie die Übungen in abgekürzter Version in Ihr Aufwärmprogramm vor der Runde und wecken den stabilisierenden Körperkern.

Es gibt unterschiedliche Modelle unterschiedlicher Preisklassen ab 15 € (Swingstick, Bioswing, Flexibar...) Der Beste und Teuerste kommt von Bioswing, da die Gewichtsmassen und damit die Flexibilität verstellbar sind.

Es empfiehlt sich vor dem Kauf ein kurzes Ausprobieren. Das zusätzliche Anbringen von Gewichten an den Enden macht den Stab flexibler.

Viel Erfolg,
Ihr *Stefan Grenzbach*