

Inhaltsverzeichnis

Einführung	5
Die Phasen des Golfschwunges und ihre leistungsbestimmenden Faktoren	7
Die Ansprechhaltung — das Set Up	8
Der Rückschwung	9
Der Abschwung bis zum Treffmoment	9
Der Durchschwung bis zum Finish	10
Die Trainingsschwerpunkte des Get ready for the Golfswing - Programms	11
Aufwärmen und Abbau von reflektorischen Bewegungsstörungen	13
Gelenkbeweglichkeit	13
Kraft	13
Muskelkoordination und Muskelgleichgewicht = Körpergleichgewicht	14
Ganzkörperspannung	14
Ausdauer	14
Das Trainieren des Get ready for the Golfswing - Programms	15
Die Ausgangsstellung	16
Die Trainingsdauer	17
Das Trainingsprogramm	18
1. Strecken der Wirbelsäule mit "Hinsetzen"	18
2. Seitneigen der Wirbelsäule	22
3. Gewichtsverlagerung vor und zurück	24
4. Streckung der Beinrückseite	32
5. Streckung der Beininnenseite	34
6. Drehung der Wirbelsäule	36
7. Drehung der Wirbelsäule und der Beingelenke	38
8. Drehung der Wirbelsäule und der Beingelenke: Golfschwung	40
9. Einhändiger Golfschwung	44