

<b>1 Technik der Golfbewegung und Übungen</b>	7	<b>Übung 8: Handwahrnehmung links mit Schläger</b>	35
<b>Die Logik des Spiels</b>	9	<b>Übungen für das Arm-Hand-System</b>	36
Die Schläger	9	<b>Übung 9: Beugen und Halten (Fokus: Handfunktion)</b>	37
Einfluss des Bewegungsumfangs	11	<b>Übung 10: Beugen, Strecken und Halten (Fokus: Armfunktion)</b>	38
Einfluss des Loft	11	<b>Übung 11: Feedback zur Hand-Arm-Funktion</b>	39
Einfluss des vertikalen Eintreffwinkels	12	<b>Übung 12: Kopplung rechter Arm und rechte Hand</b>	40
Vertikale Eintreffwinkel bei verschiedenen Schlägern und Schlägen	13	<b>Übung 13: Kopplung plus Oberarmrotation</b>	41
<b>Techniktraining - was zählt?</b>	16	<b>Übung 14: Erweiterung des Umfangs der Arme</b>	42
Welche Komponenten zuerst?	17	<b>Übungen zur besseren Kopplung des Arm-Hand-Systems</b>	43
Die wichtigste Komponente – der Schulter-Arm-Hand-Trakt	18	<b>Übung 15: Kopplung – Ideale zeitliche Abfolge</b>	43
Welche Fähigkeiten entscheiden?	19	<b>Übung 16: Kopplung – Frühe zeitliche Abfolge</b>	44
<b>Die Schlagflächenkontrolle</b>	21	<b>Übung 17: Kopplung – Späte zeitliche Abfolge</b>	45
Einflussgrößen für das Schlagflächenverhalten in der Treffphase	23	<b>Übung 18: Kopplung – Variationen im Treffmoment</b>	46
Der Einfluss der Rumpfrotation	23	<b>Übung 19: Ideal vertikaler Eintreffwinkel</b>	48
Der Einfluss der Oberarmrotation	24	<b>Übung 20: Schlechter vertikaler Eintreffwinkel</b>	49
Der Einfluss der Unterarmrotation	25	<b>Übung 21: Variation der Ballflughöhe</b>	50
Der Einfluss der Lateralflexion des Oberkörpers	26	<b>Übungen für die Rumpfbewegung</b>	51
Der Einfluss der Streckung des rechten Arms	27	<b>Übung 22: Beschleunigung durch Körperrotation</b>	51
<b>Übungen zur Verbesserung der Schlagflächenkontrolle</b>	28	<b>Übung 23: Rumpfbeschleunigung durch das linke Bein</b>	52
<b>Übungen zum besseren Schlagflächenempfinden der rechten Hand</b>	29	<b>Übung 24: Sprunghocke als Turbo</b>	53
Übung 1: Einhand rechts	29	<b>Die Schwungrichtung</b>	54
Übung 2: Einhand rechts mit Schläger	30	<b>Schwungrichtung</b>	54
Übung 3: Klatsch-Hand	31	<b>Schlagflächenstellung</b>	55
Übung 4: Getrennte Hände	32	<b>Analyse des Ballflugs</b>	56
Übung 5: Hockey-Griff mit ausgestelltem Zeigefinger	32	<b>Einfache Methoden zum Erlernen der Schwungrichtung</b>	60
Übung 6: 10-Finger-Griff	33	Übung 1: Von innen nach außen	60
<b>Übungen zum besseren Schlagflächenempfinden des linken Arms und der linken Hand</b>	34	Übung 2: Von außen nach innen	61
Übung 7: Handwahrnehmung links	34	Übung 3: Handbewegung und Schwungrichtung – Beugung zur Handrückseite	62

<b>Die Schlägerkopfgeschwindigkeit .....</b>	68	<b>Die Hauptphase – Treffphase oder zweite Hälfte des Abschwungs .....</b>	121
Einflussgrößen .....	68	Die Rotation des Beckens nach links .....	122
Trainingsmöglichkeiten .....	69	Die Rotation des Oberkörpers nach links .....	124
<b>2 Golf und andere Schlagsportarten .....</b>	71	Die Rumpfstreckung – Einsatz der Sprungkraft .....	126
<b>Typische Merkmale der Rumpfbewegung .....</b>	73	Die Verschiebung der Oberarme nach links .....	128
<b>Typische Merkmale des Schulter-Arm-Hand-Trakts, der rechte Arm als Schlagarm .....</b>	79	Die Rotation der Oberarme nach links .....	130
<b>3 Analyse der Golfbewegung .....</b>	87	Die Streckung des rechten Arms .....	132
<b>Die grundsätzlichen Merkmale der Golfbewegung .....</b>	88	Die Rotation der Unterarme .....	134
<b>Bezeichnung von Bewegungen und Bewegungsrichtungen .....</b>	90	Die Bewegung der Hände .....	136
<b>Die Bewegungsphasen im Golf .....</b>	92	<b>Die Endphase – Durchschwung .....</b>	138
<b>Hinweise zur Darstellung .....</b>	94		
<b>Die Vorbereitungsphase I – Aufschwung .....</b>	96	<b>4 Biomechanik und Golfsport .....</b>	141
Die Grundhaltung .....	97	<b>Die wichtigsten biomechanischen Prinzipien .....</b>	143
Die seitliche Verschiebung des Beckens nach rechts .....	98	Das Prinzip der maximalen Anfangskraft .....	144
Die Rotation des Beckens nach rechts .....	100	Das Prinzip des optimalen Beschleunigungswegs .....	146
Die Rotation des Oberkörpers nach rechts .....	102	Das Prinzip der zeitlichen Koordination von Teillimpulsen .....	148
Die Bewegung der Oberarme hinter den Körper .....	104	Das Prinzip der Impulserhaltung .....	150
Die Beugung der Unterarme .....	108	Das Prinzip der Gegenwirkung .....	152
Die Rotation der Unterarme .....	109	Das Prinzip der Kinetion und Modulation .....	154
Die Bewegung der Hände .....	110	<b>Bodenreaktionskräfte im Golfsport .....</b>	157
<b>Die Vorbereitungsphase II – Übergangsphase oder erste Hälfte des Abschwungs .....</b>	113		
Die seitliche Verschiebung des Beckens nach links .....	114	<b>5 Bewegungssystem Mensch und Golfsport .....</b>	161
Die Verstärkung der Rumpfwinkel .....	116	<b>Skelett und Co. – die Stabilitätgeber .....</b>	162
Das seitliche Beugen des Oberkörpers nach rechts .....	118	Die Knochen .....	162
Das vertikale Absenken der Oberarme .....	119	Die Gelenke .....	162
		Die Wirbelsäule .....	163
		<b>Muskeln und Co. – die Bewegungsmacher .....</b>	164
		Grundformen der Skelettmuskulatur .....	164
		Aufbau des Muskelgewebes und der Sehnen .....	166
		Muskelfasertypen .....	168
		Arbeitsweise der Muskulatur .....	169

Festlegung der arbeitenden Muskeln .....	170
Das Zusammenspiel der Muskeln .....	170
Muskelketten und Muskelschlingen .....	172
Steuerung der Muskulatur .....	174
Rolle des Gehirns .....	174
Zusammenwirken von Gehirn und ZNS .....	175
Rolle des Rückenmarks und der Nervenbahnen .....	175
Nervensystem und Bewegungssteuerung .....	176
Zusammenwirken von Nerven und Muskeln .....	176
<b>Gelenke und Co. – die Richtungsgeber .....</b>	<b>178</b>
Freiheitsgrade des Hüftgelenks .....	179
Freiheitsgrade des Kniegelenks .....	180
Freiheitsgrade des Sprunggelenks .....	181
Freiheitsgrade der Wirbelsäule .....	182
Freiheitsgrade des Schultergelenks .....	184
Freiheitsgrade des Ellbogengelenks .....	186
Freiheitsgrade des Handgelenks .....	187
<b>A Anhang .....</b>	<b>188</b>
<b>Special Thanks .....</b>	<b>189</b>
<b>Literatur- und Quellenverzeichnis .....</b>	<b>194</b>
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>196</b>