

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	7
KAPITEL I ATEMTPMOTORIK.....	15
Einleitung.....	16
Grundsätzliches zur Motorik.....	16
Zusammenhang von Atmung und Motorik.....	20
Atemtypmotorik Basiswissen.....	29
Das Zentrum der Balance.....	29
Die Geschichte der Atemtypmotorik.....	33
Atemtyp vs. Motorischer Atemtyp ^{MA-Typ}	37
Ein Modell vernetzter Systeme.....	41
Der Motorische Atemtyp - Test.....	43
Welcher MA-Typ bin ich?.....	43
Selbsttest: Motorischer Einatmer.....	44
Selbsttest: Motorischer Ausatmer.....	46
Test durch Trainer oder Übungspartner.....	50
Typische Bewegungen & Verhaltensweisen.....	53
KAPITEL II TYPGERECHTES GOLF.....	59
Grundlagen der typgerechten Golfbewegung.....	60
Schwungtyp Motorischer Einatmer.....	63
Schwungtyp Motorischer Ausatmer.....	67
Der Schwung im Detail.....	71
Setup / Rückschwung / Treffmoment / Finish... ..	71
Griff.....	88

Zentrumsbewegung.....	90
Kraftlinie & Kraftbogen.....	92
Kurzspiel.....	95
Chippen.....	95
Putten.....	103
Tabelle der Referenzpunkte im Golf.....	108
Welche Konsequenzen sind bei körperlichen Einschränkungen zu beachten?.....	110
Schlägeranpassung.....	113
Prominente Schwünge.....	114
KAPITEL III PROFIT-ÜBUNGEN.....	121
ProFit-Übungen für Motorische Einatmer.....	122
ProFit-Übungen für Motorische Ausatmer.....	124
KAPITEL IV DEIN KONKRETER TRAININGSPLAN....	127
KAPITEL V JENSEITS DER MOTORIK.....	131
Persönlicher Fortschritt und Lernverhalten.....	132
Lernverhalten des Motorischen Einatmers.....	137
Lernverhalten des Motorischen Ausatmers.....	139
Differentielles Lernen.....	140
Wie ein Muskel „effektiv“ funktioniert.....	141
„Positive Thinking“ - aber richtig!.....	145
Glossar.....	149