

7	<b>Vorwort</b>	63	<b>Der Golfschwung</b>
9	<b>Die Ansprechposition</b>	64	<b>Der Golfschwung: perfektes Zusammenspiel</b>
10	<b>Jeder Ansprechposition wohnt ein Zauber inne ...</b>	67	<b>1</b> Die Füße: das stabile Fundament
13	<b>1</b> Die Wirbelsäule aktiv verlängern	73	<b>2</b> Die Sprunggelenke: Elastizität im Fundament
19	<b>2</b> Den Rumpf nach vorne neigen	79	<b>3</b> Die Kniegelenke: Kraft durch den richtigen Dreh
25	<b>3</b> Hüft-, Knie- und Sprunggelenk koordinieren	85	<b>4</b> Das Becken und die Hüftgelenke: Bewegung in 3-D
31	<b>4</b> Das Gewicht auf den Füßen verteilen	91	<b>5</b> Das Kreuz: stabile Brücke zwischen Hüfte und Oberkörper
37	<b>5</b> Kraftvolle Beine, entspannter Oberkörper	97	<b>6</b> Die Brustwirbelsäule: Hier entsteht der Schwung!
43	<b>6</b> Körperstabilität, breite Schlüsselbeine und lockere Arme	103	<b>7</b> Die Schulterblätter: Rotationshelfer für den Rumpf
49	<b>Die Ansprechposition auf dem Prüfstand</b>	109	<b>8</b> Die Schultergelenke: Schwungverstärker
51	<b>1</b> Die C-Fehlhaltung: Rundrücken	115	<b>9</b> Die Ellbogen: Bewegliche Gelenke, guter Flug!
57	<b>2</b> Die S-Fehlhaltung: Hohlkreuz	121	<b>10</b> Die Handgelenke: verantwortlich für die Feinheiten
		127	<b>11</b> Die Halswirbelsäule: Körper führt, Kopf folgt

133 Nebenwichtigkeiten

134 **Stehen, Gehen, Bücken & Co.**

137 **1** Warten: Stehen im dynamischen Gleichgewicht

143 **2** Gehen: Aufrecht und im Kreuzgangmuster

149 **3** Tragen, Schieben, Ziehen: Unterwegs mit Sack und Pack

155 **4** Perspektivenwechsel: Bücken

161 Schläger: das Interface zwischen Körper und Ball

163 Schuhe: das Interface zwischen Körper und Boden

165 Medical Golfing

166 **Die Gelenke schützen – von Kopf bis Fuß**

169 **1** Kreuzschmerzen

173 **2** Hüftschmerzen

177 **3** Knieschmerzen

181 **4** Fußschmerzen

185 **5** Nackenschmerzen

189 **6** Schulterschmerzen

193 **7** Ellbogenschmerzen

197 **8** Handgelenkschmerzen

200 Service

200 **Glossar**

201 **Stichwortverzeichnis**

203 **Empfehlungen von Dr. Christian Larsen, Petra Zbuzkova und Mario Caligari**