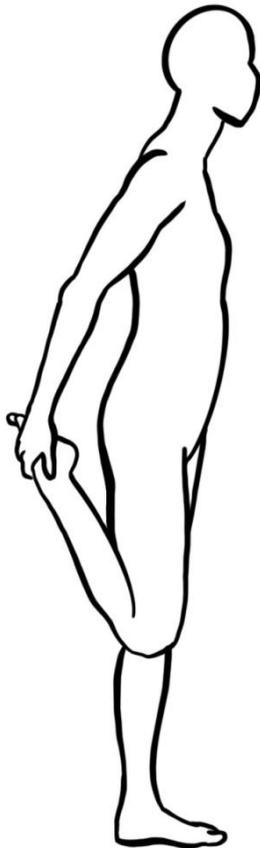


Golf - gezielte Übungen / 1

Beine dehnen

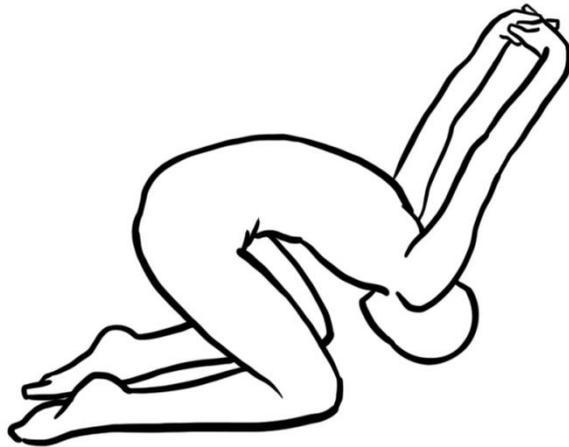


ÜBUNGSABLAUF

- Aus dem hüftbreiten Stand das rechte Bein abwinkeln, mit der rechten Hand am Sprunggelenk das Bein umfassen und die Ferse zum Gesäß führen
- Das Knie des angewinkelten Beines möglichst hinter das Knie des Standbeines ziehen
- Die andere Hand stabilisiert. Das Bein nicht verdrehen!
- Beinwechsel

Golf - gezielte Übungen / 2

Schultern dehnen - 1

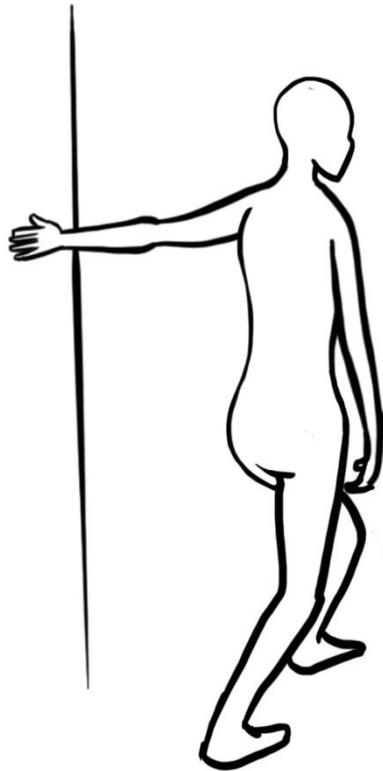


ÜBUNGSABLAUF

- Aus dem Kniestand die Hände hinter dem Rücken verschränken, die Arme strecken, den Oberkörper nach vorne beugen und mit dem Kopf am Boden abstützen (Gymnastikmatte!)
- Die Arme gestreckt nach hinten/oben führen

Golf - gezielte Übungen / 3

Schultern dehnen - 2



ÜBUNGSABLAUF

- Schulterbreiter Stand neben einer Wand oder einem Türstock; eine Hand greift am Türstock in Schulterhöhe, der Arm bleibt gestreckt und die Schulter zieht vorsichtig (!) nach vorne; Beine in Schrittstellung; der Kopf dreht von der Wand weg
- Keinesfalls ruckartige Bewegungen machen!
- Armwechsel