

Sachverzeichnis

A

A. vertebralis 115, 197
Abduktionsübung 182
Acceleration 77
Achillessehne 89, 132
Alternating Pattern 55
Anatomy Trains 86
Anfangskraft 56, 69
Ansprechposition-Setup 36
Aponeurosis plantaris 89, 214
Armmuskulatur, Übung 125
Armposition 44
Art. genus 216
Art. talocruralis, Außenbänder 88
Aufschwungphase 44
Aufwärmen 28, 238
Augen-Hand-Koordination 38
Außenknöchel 215
Außenrotatoren 70
Ausschwungphase 53
auxotonische Kontraktion 231

B

Baker-Zyste 88
Balanceübung 30, 71
Ballposition 38
Bechterew-Krankheit 99
Beckenvorneigung 41
Beckenwippe 31, 81, 108
Becker, Boris 37
Belly-Putter 190
Bertini-Band 77
Bi-Matrix-Schaft 23, 145
biceps femoris 74
Bionic-Handschuh 210
Bioswing-Schwungstab 127
Bioswing-Stab 192
Bird, Darran 200
Blade-Schlägerkopf 144
Bremsphase 53, 93
Brille 212
Broomstick-Putter 190
BWS 92
– Beschwerden 197
– Hyperkyphose 222

C

C-Position 54, 94, 222
Cavity-Schlägerkopf 144
Chicken Wing 89, 92, 124, 136, 139
Club-Fitting 24, 26
– neuromuskuloskelettales 27
Crunch-Factor 24, 42

D

Daumengelenk 90
– Beschwerden 208
Daumengrundgelenk 88
Dehnungsverkürzungszyklus 79
Diaphragma 71
Divot 142

Draw 38
Driver 146
Druckstellen 142
Durchschwung 78
dynamisches Fitting 27

E

Ellenbogen 92
Ellenbogengelenk, Beschwerden 203
Els, Ernie 166, 174
En-bloc-Drehung 52
– Übung 106
Ende des Golfschwungs 54
Epicondylitis humeri 203
Epicondylitis lateralis bzw. medialis humeri 92
Erste-Hilfe-Utensilien 212

F

Facettengelenke 88, 90
Fade 38
Fairway-Holz 145
Faldo, Nick 200
Falx cerebri 229
Fascia thoracolumbalis 33, 189, 226–227, 231
– C-Position 96
– Übung 105
Fast-twitch-Fasern 50
Faszien 213
Finger-Boden-Abstand 31
Finish 54, 78
– C-Position 54
Fitting
– Club-Fitting 27
– dynamisches 27
– statisches 27
Flat Back 190
fliegender Ellenbogen 87, 89, 123
Flying Ellbow 139
Follow Through 53
Foramen suprapiriforme 137
Forward Swing 74
Fossa olecrani 88
Fowler, Rickie 166
Free Wheeling 51, 143, 155, 221
Freizeitgolfer 16
funktionelles Golftraining 239
Fuß, Beschwerden 168
Fußbelastung 40
Fußdruck 176
Fußsehnenplatte 214
Fußstellung 40

G

geöffneter Stand 162
Gesäßmuskulatur, Übung 130
Geschichte des Golfsports 15
geschlossener Stand 163
Gewichtsverlagerung 41, 56

Gleichgewicht 59
– Balanciergleichgewicht 60
– Drehgleichgewicht 60
– dynamisches 60
– Standgleichgewicht 60
– statisches 60
Gleitsichtbrillen 211
Golfer mit Sehhilfen 211
Golferschulter 121
– Schwungphasenanalyse 121
Golfhandschuhe 142
3D-Golfpower-Übungen 125
Golfschläger 22
Golfschuhe 144, 168
Golfschwung 17, 146–147
– Ende 54
– Finish 54
– Videoanalyse 146
golfspezifisches Training 238
Golfsport, Geschichte 15
Golftraining, funktionelles 239
Golfunterricht, Zukunft 15
Grafiterschaft 145
Graphit Boron 23
Grasnarbe 142
Griff 41
– Hook- oder starker Griff 42
– Interlocking Grip 41
– neutraler oder korrekter 42
– Overlapping Grip 41
– schwacher Griff 43
– Slice 43
– Vardon-Griff 42
Griffgröße 22
Griffhaltung 143
Griffstärke 44, 208
Großzehengrundgelenk 89, 168

H

Hagen, Walter 17, 166
Hallux rigidus 171
Hallux valgus 170
Hamstring-Syndrom 155
Hamstrings, *siehe* ischiokrurale Muskulatur
Handgelenk 88
– Beschwerden 206
Handschuhe 210
Hohlrücken 99
Hohlrundrücken 98
Hook 40, 100
Hüfte, Beschwerden 183
Hüftgelenk 88, 91
Hüftgelenkkapsel 90, 93
Hüftmuskulatur, Übung 130
HWS 92
– Beschwerden 197
– Haltung 44
– Hyperextension 140
Hyperkompensationssyndrom, laterales 135
Hyperkyphose 141, 222
Hyperlordose 99

I

i-Position 101
Iida-Rolf-Funktionstest 110
Iliosakralgelenk 88, 90, 92–93
– Beschwerden 188
Impact 52, 78, 90
Impulsgebung mit Tapes 233
Innenrotatoren des Hüftgelenks 77
Interlocking Grip 41–42
ischiokrurale Muskulatur, Übung 104

J

Jacquelin, Raphaël 20, 168
Janda Lower and Upper Test 80
Janda Overhead 109
Janda-Multifunktionstest 30
Jiménez, Miguel Angel 200
Jochbeingriff 229

K

Kaymer, Martin 18
Kick Point 24
Kick-Start 136, 169
Kinästhesie 243
kinesiologisches Taping 88–89, 91, 93, 110, 124, 135, 145
Knickfuß 135, 144, 170, 172
Kniegelenk 91, 93, 216
– Außenband 90
– Baker-Zyste 88
– Innenband links 88
Kniewinkel 41
Knochenhautreizung 92
Komperdell-Handschuh 210
Kompressionskleidung 244
Kontaktlinsen 212
Kopf still halten 20, 114–117, 166
Kopf unten halten 20, 114, 117, 166, 200
Kopfhaltung 44
korrekter Griff 42
Kostotransversalgelenke 121
Koxarthrose 99, 136

L

laterales Hyperkompensationssyndrom 135
Lendenwirbelsäule, *siehe* LWS
Lie-Winkel 23
Ligamentum (-a)
– iliofemorale 66, 74, 77, 89, 91, 101
– iliolumbale 87, 91, 194
– ischiofemorale 77, 91, 101
– plantare longum 214
– pubofemorale 77, 91, 101
Löffeln 146
Loft 146
Loftwinkel 25
Lower Crossed Syndrom 101

LWS, Beschwerden 188

M

- Magnus-Effekt 59
- Malleolus lateralis 215
- Manibula 229
- McEnroe, John 37
- Medizinball, Übungen 241
- Metallspikes 186
- Multi-Balance-Koordination 103
- Multifunktionstest nach Janda 30
- Musculus (-i)
 - abductor hallucis 214
 - adductor hallucis 214
 - adductor magnus 69, 75, 78
 - adductor und abductor hallucis 66
 - adductores 70, 73
 - biceps brachii 90
 - biceps femoris 66, 69, 73, 77–78, 135, 225
 - C-Position 96
 - deltoideus 66, 75, 77, 219, 223
 - erector spinae 69, 73, 75, 77–78, 92, 99, 218, 226
 - C-Position 96
 - Übung 104
 - erector trunci 66, 74
 - extensor carpi radialis und ulnaris 78
 - extensor carpi ulnaris 78, 88
 - flexor carpi radialis 73
 - flexor carpi radialis bzw. ulnaris 76
 - flexor carpi ulnaris 77–78, 89
 - gastrocnemius 66, 69, 74, 77–78, 225
 - gemellus 77
 - glutei 92, 226
 - gluteus 66, 77–78
 - gluteus maximus 69, 73–74, 77–78, 87, 231
 - C-Position 96
 - gluteus medius 69
 - C-Position 96
 - gluteus minimus 69
 - iliopsoas 66, 69, 78, 99, 101
 - C-Position 96
 - infraspinatus 66, 73, 75, 77, 223, 232
 - intercostalis, Mobilisierung 71
 - intercostalis externus, C-Position 96
 - intercostalis internus 71
 - intertransversarii lumborum 75, 92
 - latissimus dorsi 33, 66, 70, 72–73, 75, 77, 80, 89, 231–232
 - C-Position 96
 - Übung 105
 - levator scapulae 66, 70–71, 73, 75, 77–78, 232
 - C-Position 96
 - Übung 108
 - longissimus dorsi 226
 - masseter 229
 - multifidii 92

- obliquus abdominis 66, 73
- obliquus externus abdominis 75, 79, 217–218
- C-Position 96
- obliquus internus abdominis 69, 78–79, 217
- obliquus internus u. externus abdominis 71
- obturatorius 77
- pectoralis 89–90, 99
- pectoralis major 66, 69, 71, 78, 222
- pectoralis major/minor, C-Position 96
- pectoralis minor 70, 222
- peroneus 66, 69, 85, 92
- peroneus longus und brevis 85
- peroneus longus/brevis 66
- piriformis 77
- Übung 104
- popliteus 66, 78, 92, 224–225
- pronator teres 90
- quadratus lumborum 66, 73, 75, 77, 92, 218, 227
- quadriceps femoris 66, 75, 78
- rectus abdominis 66, 69, 75, 77, 218
- C-Position 96
- rectus femoris 73
- C-Position 96
- rhomboidei 66, 70, 99, 232
- C-Position 96
- rhomboidei major und minor 75
- rhomboideus 66
- rhomboideus major 71, 73, 77–78
- semimembranosus 66, 69, 74, 77, 225
- semitendinosus 66, 69, 74, 225
- serratus, Übung 105
- serratus anterior 66, 71, 75, 77, 79, 90, 232
- C-Position 96
- serratus lateralis 66
- serratus posterior inferior 33
- splenius capitis 79, 232
- sternocleidomastoideus 90, 116
- supraspinatus 73, 75, 78
- tensor fasciae latae 75, 77, 79, 92, 99, 216
- teres minor 66, 73, 75
- tibialis anterior 69, 73, 78, 92
- tibialis anterior/posterior 66
- tibialis posterior 69
- transversus abdominis 69, 227
- transversus thoracis 97
- C-Position 96
- trapezius 66, 70, 75, 78, 99, 223
- triceps brachii 66, 72–73, 78
- Übung 104, 106
- vastus 73
- vastus lateralis 69, 74, 216
- Myofascial X-Factors 82, 230
- myofasziale Therapie 213

N

- Nervus (-i)
 - axillaris 116
 - fibularis communis 137
 - ischiadicus 87, 137
- neuromuskuläre Rumpfdrehung 34
- neutraler Griff 42
- Nicklaus, Jack 17, 166, 181, 200

O

- O-Beine, *siehe* Varusstellung
- Oberarm 219
- Oberkörperverneigung 41
- offener Stand 162
- Olekranon 88
- One-piece-Takeaway 44, 70, 119
- Os
 - frontale 229
 - parietale 230
 - pisiforme 89
 - zygomaticum 229
- Overlapping Grip 41–42
- Overrolling 203

P

- Peitscheneffekt 221
- Periostitis 92
- Pes planus 172–173
- Pes valgus 172
- Pezziball 191
- Pfannenband 172
- Pilates, Joseph 190
- Pinguin-Gang 71
- Piriformis-Syndrom 87, 137, 155
- Piriformis-Test 138
- Plattfuß 170, 172
- Player, Gary 166, 184
- Plexus brachialis 70
- plyometrisches Training 241
- Power Drives 79
- Preset 37
- Proc. mastoideus 228
- Processus condylaris 229
- Profigolfer 17
- Pronator-teres-Syndrom 139
- Propriozeption 244
- Pugh, Denis 200
- Putter 146

Q

- Quergewölbe 89
- Quick-Test/Pro 80

R

- Rektus-Phänomen 138
- Reverse Pivot 49, 88, 135, 181, 194
- Reverse-C Haltung 112
- reziproke Hemmung 37
- Rolf-Funktionstest 249
- Rubano, neuromuskuläre Rumpfdrehung 34

- rückengerechtes Verhalten 27
- Rumpfmuskulatur
 - -stabilisation, Übung 127
 - -twist, Übung 128
 - Übung 126
- Rundrücken 95, 141, 222

S

- S-Position 99
- Sandwedge 25
- Schaft 208
 - -flex 24
 - -flexibilität 24, 145
 - -länge 24, 145
 - -material 145
- Schläger, -material 22
- Schlägerblatt 22
- Schlägergriff 22, 145, 208
- Schlägerkopf 22, 144
- Schlägerkopfgeschwindigkeit 59
- Schlägersatz 22
- Schlägerschaft 145
 - zu kurz 111
- Schlägervermessung 24
- Schulter 88, 92
 - -blattstabilisation, Übung 127
 - -eckgelenksprengung 122
 - -gelenk 93, 219
 - -gürtel, Übung 126
 - -lifting, Übung 130
 - -muskulatur, Übung 125
 - -stellung 44
 - -twist, Übung 128
 - Beschwerden 201
- schwacher Griff 43
- Schwindel 90
- Schwindelgefühl 115
- Schwung
 - -bahn 25
 - -ebene 25
 - -gefühl, Übung 131
 - -phase 93
 - -übung 29
- Sehhilfen 211
- Senkfuß 144
- Shiften 184
 - seitliches 50
- Shin Splints 138
- Siem, Marcel 18
- Singh, Vijay 18, 41, 203
- Skapulothorakalgelenk 92
- Skoliose, Beschwerden 194
- Slice 40, 43, 100, 145
- Slide 90, 135, 144, 157
- Snead, Sam 200
- Socket 145
- Soerenstam, Annika 19–20, 167
- Sonnenbrille 212
- Spikes 144, 186
- Spiraldynamik, Übung 103, 128
- Spreizfuß 170
- Sprunggelenk 91, 93
 - Beschwerden 174
- Stahlschaft 145
- Stand
 - -breite 39
 - -gleichgewicht 40

- -positionen 162
- geöffnet 162
- geschlossen 163
- offen 162
- starker Griff 42
- statisches Fitting 27, 145
- Sternokostalgelenke 121
- Stretching 28
- Sway 32, 70, 85, 144
- Sweetspot 144, 208

T

Takeaway 44
 Taylor, Jonathan 200
 Top of Backswing 49
 Topspieler 15
 Torque 24, 145
 Tractus iliotibialis 75, 89, 92, 99,
 216, 224
 Treffmoment 26, 52, 78, 91
 Trizepsdehnübung 72
 Trochanter major 90
 Trolly 188

U

Ulnariskompressionssyndrom 204
 Unterberger-Tretversuch 110
 Unterschenkelmuskulatur 215
 Upper-crossed-Syndrom 97

V

Valgusstellung 136, 173
 Vardon-Griff 42
 Varusstellung (Knie) 135
 Videoanalyse, Golfschwung 146
 Vorpress 177

W

Waageln 37
 Wie, Michelle 19, 167
 Wirbelsäule, Dehnung 223
 Woods, Tiger 18–19, 115, 132, 166

X

X-Beine 173
 - *Siehe auch* Valgusstellung
 X-Factors, myofascial 230
 X-Faktor 49
 - Stretch 48, 56–57