

## Richtig rotieren – das Geheimnis

Was macht eine gute Schulterrotation möglich? Wie wird die Rotation ausgelöst?

Die Brustwirbelsäule (BWS) spielt eine wichtige Rolle beim Golfschwung. Wenn sie zu steif ist, übernimmt die Lendenwirbelsäule, und dies kann zu unerwünschten Belastungen und Verletzungen führen. Und so ist die richtige Ansprechposition sehr wichtig (Bild 1), damit die BWS gestreckt wird. Nur so kann die BWS rotieren und eine Schulterdrehung von 80 bis 90 Grad ermöglichen.

In der Ansprechposition hat der Oberkörper eine Vorneigung. Daraus ergibt sich die Achse für die Schulterrotation. Im Rückschwung sollten sich die Schultern um diese Achse drehen. Die Schulterrotation wird durch die Zusammenarbeit der verschiedenen Rumpfmuskeln (gerade und seitliche Bauchmuskeln, unterer Rücken sowie hüftbeugende und -streckende Muskulatur) in Bewegung gebracht. Dies erzeugt Spannung in der schrägen Bauchmuskulatur und erhöht die Stabilität im Rückschwung.

Die drei folgenden Übungen werden ausnahmslos ohne Schläger ausgeführt und sollen eine gute Basis für die korrekte Schulterrotation und die Körperrotation für den Rückschwung schaffen.

### Drill 1

Nimm einen Alignment Stick vor die Brust auf Höhe der Schultern. Drehe deine Schultern von der Ansprechposition aus um 90 Grad. Beachte, dass der Alignment Stick in der ursprünglichen Rotationsachse dreht. Viele Spieler machen den Fehler und kippen die Schulter, statt die Schulter zu drehen. Achte gleichzeitig darauf, dass der Körper in der Achse bleibt und nicht ins Schwanken kommt.

### Drill 2

Überkreuze in der Ansprechposition deine ausgestreckten Arme und platziere die Handrücken gegeneinander. Drücke mit dem rechten Handrücken gegen den linken und bewege die Arme in den Rückschwung, bis die linke Schulter hinter den Ball zeigt. Bei dieser Übung bleibt der linke Arm gestreckt und der rechte wird leicht angewinkelt (Bild 2). Auch hier solltest du die Spannung im Rumpfbereich deutlich spüren.

### Drill 3

In der Ansprechposition werden die Arme verschränkt. Achte darauf, dass die BWS gestreckt ist. Konzentriere





Videolink zum Thema  
richtig Rotieren:



dich auf die rechte Schulter und versuche, deine Schultern wieder um 90 Grad zu drehen. Achtung: Bleibe in der Achse! Beide Schultern befinden sich jetzt 90 Grad zur Ziellinie. Dabei spürst du eine gesunde Spannung in der Bauch- und Rückenmuskulatur.

**Tipp:** Benütze einen Spiegel oder deinen eigenen Schatten, falls die Sonne scheint. Damit kannst du die Ausführung der Übungen besser kontrollieren.

**Fazit:** Eine gute Trainerin erkennt schnell die Defizite und kennt die passenden Übungen für dich. Bei mir ist es meist ein Mix aus Krafttraining, Pilates, Yoga, fascialem Arbeiten, Mobilisieren und klassischem Dehnen. Durch eine korrekte Schulterrotation kannst du die Basis legen für eine kraftvolle und dynamische Bewegung, was zweifellos zu mehr Länge führt.

Nimm an einer unserer «Gesundes Golfen»-Wochen mit Proette Jill Kinloch und Golf-Physio-Expertin Gabi Tobler teil und erfahre mehr über den richtigen Körperinsatz, um den Golfball zum Fliegen zu bringen und Verletzungen beim Golfspiel zu vermeiden.



## «Drill Jill» Jill Kinloch

Swiss PGA Advanced Professional  
German PGA Health Professional  
British PGA Fellow Professional

Jill hat über 25 Jahre Erfahrung als Golf Professional, davon 6 Jahre als Spielerin auf der European Tour. Sie erlangte als erste Proette in der Schweiz die Auszeichnung «Advanced PGA Professional».

Viele Stammkunden beweisen ihre Qualifikation als Coach. Ihr spielerisches Können und die erfolgreichen Unterrichtsmethoden garantieren eine hohe Ausbildungsqualität. Ihre direkte und doch einfühlsame Art steigert die technischen und mentalen Aspekte des Golfens, genauso wie die Freude am Spiel.

