



# Präzision in der Ausführung

Was ist Koordination? Wie kann sie durch Golftraining verbessert werden und inwiefern können Fitnessstudios dieses Training anbieten? Claudia Romano beantwortet diese und weitere Fragen.

## Koordinationstraining – nicht nur für Golfer

**K**oordinative Fähigkeiten bilden die Grundlage jeder menschlichen Bewegung und sind somit für das Erlernen, Steuern und Anpassen von Bewegungen verantwortlich. Koordination ist auch als zentraler Faktor der motorischen Leistungsfähigkeit zu sehen, denn erst ihre Wirkung führt zum Nutzen aller anderen konditionellen motorischen Grundeigenschaften, wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Je höher die koordinativen Fähigkeiten sind, umso ökonomischer und präziser erfolgt der Bewegungsablauf. Das bedeutet einen verminderten Energieaufwand und Kräfteinsatz, und eine geringere Ermüdbarkeit.

### Golf ist kein Spaziergang

Die sportliche Leistung des Golfspielers darf nicht unterschätzt werden! Eine vollständige Runde über 18 Löcher dauert im Schnitt vier Stunden oder mehr. Dabei legt der Spieler eine Distanz von acht bis zehn Kilometern zurück und koordiniert bei jedem Schwung 124 der 432 Muskeln des menschlichen Körpers.

Beweglichkeit und Koordination sind die Grundvoraussetzungen für das Beherrschen der komplexen Schwungbewegung beim Golf. Sie werden durch das zentrale Nervensystem gesteuert und geregelt sowie durch die Gelenkigkeit und die Dehnfähigkeit der Muskulatur und Sehnen realisiert. Wichtig ist hier das Zusammenwirken der elastischen Eigenschaften von Muskeln, Sehnen und Bändern und ein

bestimmtes Mass an Kraft. Für die intermuskuläre Koordination ist ein funktionierendes Gleichgewichtsorgan entscheidend. Da Beweglichkeit und Koordination ihren Höhepunkt bereits im Kindesalter haben und mit Beginn der Pubertät erste Einschränkungen zeigen, ist ein kontinuierlicher Rückgang mit 50 deutlich feststellbar. Regelmässig durchgeführtes Bewegungs- und Koordinationstraining hat einen positiven Einfluss auf das Nerven-, Knochen- und Bindegewebsystem des Körpers. Ebenso werden altersbedingte Veränderungen im Stoffwechsel positiv beeinflusst.

### Bedeutung für den Golfsport: Basics

Die Bewegungskoordination beziehungsweise die Technik stellt die entscheidende motorische Grundeigenschaft im Golfspiel dar. Je koordinierter eine Bewegung ist, desto grösser ist die Präzision und ihre Bewegungsökonomie, das heisst gleiche Bewegungen werden mit einem geringeren Aufwand an Muskelkraft vollzogen. Als Komponenten der koordinativen Fähigkeiten gelten:

- Differenzierungsfähigkeit (unterschiedliche Schläger)
- Orientierungsfähigkeit (Balllage zum Loch, Ausrichtung der Position)
- Gleichgewichtsfähigkeit (Standfestigkeit beim Schwung)
- Motorische Anpassungsfähigkeit (Variation des Schwungs)

#### Golfspezifische Übungen:

##### Differenzierungsfähigkeit:

Verschiedene Bälle chippen: Tennisball, Baseball, Softball.

##### Orientierungsfähigkeit:

Ballposition wieder finden: man sieht einen 1 Meter entfernten Ball, schliesst die Augen und versucht sich so nah wie möglich an diesen Ball zu stellen.

##### Gleichgewichtsfähigkeit:

Ganz enger Stand und einbeinig schlagen

##### Wackelbretter:

Ein oder beide Füsse stehen auf wackeligen Brettern

##### Hanglagen:

Schlagen mit gekreuzten Beine

##### Motorische Anpassungsfähigkeit:

Einarmig schlagen, linkshändig mit und ohne Linkshänder-Schläger schlagen, Schlägerlänge variieren: kurz oder lang greifen

##### Rhythmisierungsfähigkeit:

Ballreihe schlagen: mehrere Bälle werden nacheinander geschlagen, ohne dass der Schläger zwischendurch neu angesetzt wird.

##### Geschwindigkeit variieren:

langsam oder schnell schwingen

##### Kopplungsfähigkeit:

Mit einer Hand ein Sprungseil neben dem Körper schwingen und mit der anderen Hand den Ball mit dem Golf-Schläger frei im Raum führen.

### Was bedeutet Koordination?

Koordination ist das Zusammenwirken vom Zentralnervensystem als Steuerungsorgan und der Skelettmuskulatur als Ausführungsorgan innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufes. Koordination ist die Grundlage jeder Bewegung und auch als zentraler Faktor der motorischen Leistungsfähigkeit zu sehen, denn erst ihre Wirkung führt zum Nutzen aller anderen konditionellen motorischen Grundeigenschaften wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Je höher die koordinativen Fähigkeiten, desto ökonomischer und präziser

erfolgt der Bewegungsablauf. Das bedeutet einen verminderten Energieaufwand und Kräfteinsatz. Man unterscheidet zwischen der intramuskulären und der intermuskulären Koordination:

**Intramuskuläre Koordination** = Zusammenwirken von Nerv und Muskel innerhalb eines Muskels.

**Intermuskuläre Koordination** = Zusammenwirken von verschiedenen Muskeln.

- Rhythmisierungsfähigkeit (Zeit und Tempo von Rückschwung zu Abschwung)
- Kopplungsfähigkeit (Zusammenwirken von Oberkörperrotation, Arm- und Handgelenksbewegung)

### Golf im Fitnessstudio

Das Training der koordinativen und der konditionellen Fähigkeiten können die Golfer im Fitnessstudio absolvieren. Für die Gleichgewichtsfähigkeit eignen sich instabile Unterlagen wie Balance Pad, Bosu, T-Bow oder eine MFT-Platte. Um die Rhythmisierungsfähigkeit zu schulen, werden die Schwungbewegungen zur Musik verbunden und im Takt und Tempo variiert.

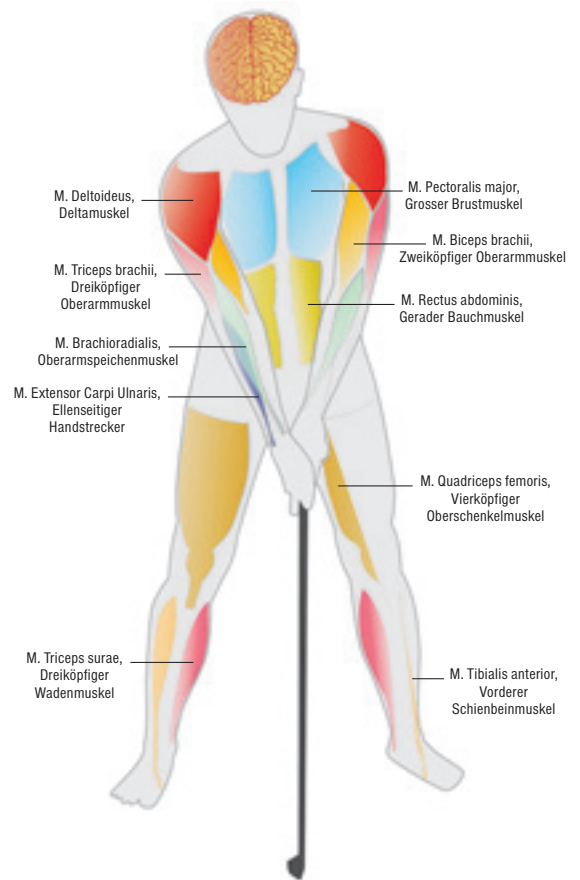
Die konditionellen Fähigkeiten lassen sich mit Kleingeräten wie Hanteln, Therabändern und Tubes etc. trainieren (kraftorientiert). Auf der Trainingsfläche eignen sich unterschiedliche Gerätelinien (z.B. Explanar, Kinesis). Der korrekte Bewegungsablauf kann gezielt trainiert und gefestigt werden. Für ein optimales Training lassen sich also Group Fitness Raum und Trainingsfläche gut kombinieren.

**FAZIT** Auch im Golfsport beginnt die Professionalität bereits mit der entsprechenden Vorbereitung. Durch ein regelmässiges golfspezifisches Training wird nicht nur das Golfpotenzial gesteigert, sondern es bietet gleichzeitig auch präventiv Schutz vor möglichen Golfverletzungen. Zu viele Golfer schenken dieser Tatsache noch zu wenig Beachtung.

Zum Schluss eine weitere gute Nachricht: Auch im übertragenen Sinn ist Golf ein „Herzsport“ mit präventivem Charakter, denn es hat kardioprotektive, also das Herz schützende Effekte. Wer drei bis vier Stunden Golf pro Woche spielt, erzielt vergleichbare Effekte wie jemand, der zweieinhalb bis drei Stunden walkt. Und auch als Rehabilitationssport, z.B. nach einem Schlaganfall, ist Golf aufgrund der hohen Konzentrations- und Koordinationsanforderungen im Trend.

Koordinative Fähigkeiten bilden die Grundlage jeder menschlichen Bewegung – jetzt gilt es sie nur noch zu trainieren.

Claudia Romano



Claudia Romano ist als Eidg. Dipl. Turn- und Sportlehrerin Ausbildungsleiterin Groupfitness bei S.A.F.S. und hat dort die Bereichsleitung Dance Academy sowie die Leitung der Qualitätssicherung inne. Zusätzlich hat die internationale Presenterin einen Lehrauftrag am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Uni Basel und gilt als Expertin für Gymnastik & Tanz.

# Fit wie ein Turnschuh! Wir helfen Ihnen.

Die erste Adresse für Fitness, Sport und Zubehör! Für Profis und Amateure.

David-Fitness, Emotion-Fitness, Powerfit, Tuff Stuff, Airex, Bodyvib Vibrationshanteln, LifeFitness, Kettler, Tunturi, All Stars, BMS, Sponser, Inkospor, Multipower, EAS, Winforce, Weider, Togu, Flexibar, XCO, Reebok, Harbinger, Trimilin, Tanita Waagen ... und viele mehr.



[www.FitnessShop24.ch](http://www.FitnessShop24.ch)

FitnessShop24 | Zweierstrasse 99-105 | 8036 Zürich | Tel. 044/463 11 63