



Zur Einstimmung

golsong.de

Fitness und Golfschwung verbessern.

"Schlagen Sie im Walzerschritt!"

Dieser Satz von Jack Nicklaus war für unser Team¹ Impuls zu unseren Trainings-Tipps.

Wiederholungen - mit Musik. Das Erfolgsrezept.

Dazu hat James Last (Hansi) dem Autor passende Rhythmen arrangiert und großzügig zur Verfügung gestellt. Dieser per Qr-Code abrufbare Sound motiviert zu längerem Pendelschwung-Training mit Genussfaktor. In nur 14 Minuten sind mit verschiedenen, attraktiven Übungen bis zu 460 Schwünge locker machbar. (gesund wie Tanzen)

Wir üben auch mit Medizin-Bällen - Büchern usw.



3:20 Min.

Schwünge: **170**



Mit diesen und vielen anderen bekannten Übungen stärken Sie die Muskulatur für einen gesunden Golfschwung.



Rote Stäbe
Zeigen zum Ball
3:15 Min.

Schwünge: **100**

Der 8-Uhr Pendelschwung

Durch die Beachtung der Checkpoints an den Schwung-Umkehrpunkten festigen wir, spielerisch das Ineinandergreifen der für den Golfschwung relevanten Muskeln.

5 Checkpoints am Ende des Rückschwungs:

1. Zeigt der linke, gerade Arm nach ca. 8 Uhr?
2. Zeigt die Schaftverlängerung zur Ballposition?
3. Ist das linke Knie zum rechten Knie gedreht?
4. Ist viel Körpergewicht auf dem rechten Fuß?
5. Ist die rechte Hüfte nach rechts gedreht?



5 Checkpoints am Ende des Durchschwungs:

1. Zeigt der linke gerade Arm nach ca. 4 Uhr?
2. Zeigt die Schaftverlängerung zum Ball?
3. Ist das rechte Knie zum linken Knie gedreht?
4. Ist viel Körpergewicht auf dem linken Fuß?
5. Ist der Kopf hinter der Ballposition?

2:20 Min.

Schwünge: **100**



Der 10-Uhr Pendelschwung

Sie erreichen damit gute Flugweiten bei gleichzeitig präzisiertem, gelenkschonendem Spiel. Für "Best Ager" der Favorit.

5 Checkpoints am Ende des Rückschwungs:

1. Zeigt der linke, gerade Arm auf ca. 10:00 Uhr?
2. Ist die linke Schulter unter dem Kinn?
3. Ist die Hüfte weit nach Rechts gedreht?
4. Ist viel Gewicht auf dem rechten Fuß?
5. Ist Spannung im rechten Oberschenkel?



5 Checkpoints am Ende des Durchschwungs:

1. Zeigen beide Arme gestreckt nach 2:00 Uhr?
2. Ist die Rechte Schulter unter dem Kinn?
3. Ist die Hüfte weit zum Ziel gedreht?
4. Ist das ganze Gewicht auf dem linken Fuß?
5. Ist das rechte Knie nahe am linken Knie?

2:00 Min.

Schwünge: **70**



Der Einzelschwung mit dem Golsong - Wählen Sie selbst!

Vor jedem Schwung ist eine kurze Pause eingebaut. Das erleichtert die Beachtung der Checkpoints. Für den simulierten Balltreffmoment ist jeweils ein Ping eingespielt. Das Üben auf der Range mit Musik im Ohr, ohne Andere zu stören, ein wahrer Genuss!

Mit Song
2:10 Min.

Schwünge: **20**

Ohne Song
2:10 Min.

Schwünge: **20**



Song Vers 1:

Rückschwung und Durchschwung, das ist der Hit
Rückschwung und Durchschwung, das hält uns fit,
Locker zu schwingen, das ist jetzt neu
I: Der Sound von James Last, hilf uns dabei. :!



Einzelschwung langsam,
mit Song = 1,50 Sek.



Im Wesen der Musik liegt es,
Freude zu bereiten
(Aristoteles)



Einzelschwung schnell, mit
Song = 1,20 Sek.



Mit Song
1:50 Min.

Schwünge: **20**

Ohne Song
1:50 Min.

Schwünge: **20**

Song Vers 4:

Rückschwung und Durchschwung, rhythmisch und schön
Rückschwung und Durchschwung, so muss es geh' n
Rückschwung und Durchschwung, das hält uns fit.
I: Der Sound von James Last, das ist der Hit. :!

Wenn diese, hier vom gesamten Team, **kostenlos** zur Verfügung gestellten Tipps, für Sie wertvoll und Erfolg versprechend sind, bitten wir um eine Spende an: Krebsverein Schwäbisch Hall -Stichwort: Golsong. Sparkasse Schwäbisch Hall - Crailsheim Spendenkonto: IBAN DE 62 6225 0030 0005 0300 06 Herzlichen Dank.

¹ Das Team: Martin Wiederholl, Willi Hofmann †2022, James Last †2015, Ron Last, Bernhard Klein; © Martin Wiederholl 2024