

Ansprechposition – Setup

Die Wirbelsäule ist in neutraler Haltung. Es wird weder eine Hohlkreuzstellung in der Lendenwirbelsäule noch eine zu starke Vorwärtskrümmung in der Brustwirbelsäule eingenommen. In jedem Wirbelsäulenabschnitt muss daher noch Beuge- bzw. Streckbewegung möglich sein. Der Kopf darf nicht zu stark nach vorne gebeugt sein.

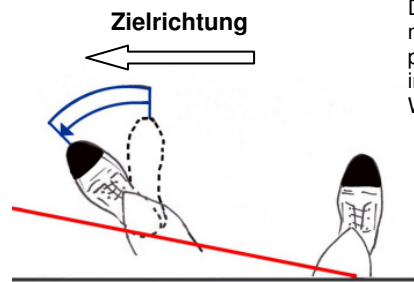


Je kürzer der Schläger umso stärker muss der Oberkörper nach vorne neigen. Im Treffmoment muss der Schlägerkopf den Boden erreichen. Aus diesem Grund entstehen während des Schwunges eine kombinierte Vorwärtsneigung und Verdrehung des Oberkörpers.

Tipp:

Muskuläre Stabilisierung und die Verwendung längerer Schläger vermindern schädigende Belastungen

„Der geschlossene geöffnete Stand“ ist eine Möglichkeit bei Kreuzschmerzen die Rotation in der Aufholbewegung zu erleichtern. Beim Durchschwung muss die rotationshemmende Wirkung des linken Beines berücksichtigt werden. Durch die Drehung der Fußspitzen Richtung Ziel und eines nicht zu statischen „Finish“ werden ungünstige Belastungen reduziert.



Dies ist ein Beispiel von sieben möglichen Fußstellungen zur partiellen Entlastung bei Problemen in den Extremitäten und in der Wirbelsäule

- Sprunggelenk re./li.
- Knie re./li.
- Hüftgelenk re./li.
- LWS / ISG
- Schultergürtel
- Ellbogengelenke re./li.
- Handgelenk re./li.

Körperwinkel bei Becken- und Schultergürtel in der Ansprechposition – Setup

(schematisch dargestellt von schräg vorne)

