



Zur Einstimmung:

**golsong.de**

# Golfschwung- und Fitness-Verbesserung mit Musik.

"Schlagen Sie im Walzerschritt!"

Dieser Rat von Jack Nicklaus, war für unser Team<sup>1</sup> Impuls zu unserem Erfolgsrezept.

Dazu hat James Last (Hansi) dem Autor passende Rhythmen arrangiert und großzügig zur Verfügung gestellt.

Motivation zum Üben sind unsere fünf hier per QR-Code abrufbaren Rhythmen. Damit sind in 14 Minuten ca. 460 faszinierende, zum gesunden Golfschwung führende Übungen locker und mit Genuss machbar.

Wir üben auch mit Medizin-Bällen - Büchern usw.



3:20 Min.für:

**170 Übungen**



Ähnliche Übungen zur Stärkung Ihrer Muskulatur sind bekannt bitte wählen Sie selbst..



Rote Stäbe Zeigen zum Ball

3:15 Min. für: **100 Übungen**

## Der 8-Uhr Pendelschwung

**Wiederholungen** festigen das harmonische Ineinander greifen der für den Golfschwung relevanten Muskeln!!

Ab und zu bei den Schwung-Umkehrpunkten anhalten und die Checkpoints **im Spiegel kontrollieren**.

### 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.für: **100 Pendel-Schwünge**



## Der 10-Uhr Pendelschwung

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

### 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.-für: **70 Pendel-Schwünge**



## DER EASY GOLFSCHWUNG MIT DEM GOLFSONG!! (In 1,5 oder 1,2 Sek.Tempo)

Für den simulierten Balltreffmoment ist ein Ping eingespielt. Bitte Checkpoints beachten.

Das Üben mit Rhythmus im Ohr, ohne Andere zu stören wird ein wahrer Genuss!

Mit Song 2:10 Min.für 20 Schwünge

Ohne Song für 20 Schwünge



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.für 20 Schwünge:

Ohne Song für 20 Schwünge:

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. :l

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. :l

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.

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