

# Fitter for Golf



Ihr Wegweiser zu einem stärkeren Golf-  
Körper

# Balance & Koordination : *1 Legged Forward Dive*



Stehen Sie in einem leichten Ausfallsschritt, hintere Ferse anheben. Mit einem geradem Rücken nach vorne neigen und gleichzeitig das gestreckte hintere Bein anheben (Schulter, Hüfte, Knie und Fußgelenk bilden eine gerade Linie). Arme auf Brusthöhe gestreckt. Das Knie des Standbeines ist leicht gebeugt.

# Balance & Koordination : *Leg Raise with Kick*



Stehen Sie aufrecht, die Beine hüftbreit auseinander. Arme sind auf Schulterhöhe nach vorne gestreckt. Heben Sie das rechte Knie auf Hüfthöhe. Von dieser Position aus Strecken Sie den Unterschenkel nach vorne und winkeln ihn langsam wieder an. Bein wechseln und wiederholen.

# Balance & Koordination : *Superman*



In der Liegestützposition strecken Sie den rechten Arm nach vorne aus, so dass sich die Hand auf Schulterhöhe befindet. Gleichzeitig das linke Bein etwa 5cm vom Boden anheben. Zur Ausgangsposition zurück und auf der anderen Seite wiederholen.

# Balance & Koordination : *Bicycle Crunch*



Auf dem Rücken liegend, Hände zu den Ohren. Heben und rotieren sie den Oberkörper nach links und gleichzeitig bringen sie das rechte Knie in Richtung des linken Ellbogens. Das rechte Bein bleibt gestreckt. Das gleiche auf der anderen Seite wiederholen.

# Balance & Koordination : *1 Legged Bridge*



Auf dem Rücken liegend, Beine angewinkelt (Ferse unter Knie), Arme am Boden ausgestreckt. Hüfte anheben, so dass Knie, Hüfte und Schultern eine gerade Linie bilden. Das linke Bein strecken und Position halten. Zur Ausgangsposition zurück und auf der anderen Seite wiederholen.