



# Abschlag im Wasser

Aquagolf verbessert  
Ihr Golfspiel und  
beugt Rücken-  
schmerzen vor

## Ausrüstung

### DER UNTERWASSER- Golfschläger Ein Abschlag - viele Effekte

Ein spezieller Aquagolfschläger ermöglicht den Golfschwung unter der Wasseroberfläche. Er besteht aus Kohlefaserverbundstoff, Aluminium und Gummi. Bisher gibt es zwei Schlägertypen, die unterschiedliche Widerstände und Geschwindigkeiten zulassen. Die hydrodynamische Ausformung des Schlägerkopfes bewirkt drei verschiedene Widerstandsmomente im Wasser, die unterschiedliche Trainingseffekte erzielen. Die einwärts gewölbte Innenform bietet den größten Widerstand und trainiert speziell die Kraft. Die gerundete Außenform ermöglicht fließende Bewegungen im Wasser und trainiert die Schnelligkeit und die kegelförmige Seitenform erzeugt die stärkste Verwirbelung des Wassers und schult so am besten die Koordination und das Gleichgewicht.

**A**quagolfern steht das Wasser im wahren Sinne des Wortes bis zum Hals. Normalerweise scheut ein Golfspieler den Wassergraben wie der Teufel das Weihwasser, doch beim Aquagolf wird eine Ausnahme gemacht. Wir zeigen Ihnen, warum die nasse Version sowohl für Golfer als auch alle anderen Hobbysportler eine fantastische Sache ist. Beach-Golf gibt es schon. Dabei ersetzen Muscheln und Treibholz am Strand die Löcher. Noch eine Stufe weiter geht das Watt-Golf, bei dem während der Ebbe auf im Boden eingelassene Eimer gezielt wird. Wer sich zu lange Zeit lässt und von der Flut überrascht wird, kommt Aquagolf schon einen Schritt näher. Hier genügt die normale Badehose oder der Badeanzug. Man steht bis zur Schulter im Wasser und ahmt die Golfabschlagbewegungen nach.

### RÜCKENPROBLEME als Auslöser

Wie es zum Golfspiel unter Wasser kam

**E**rfunden wurde Aquagolf von Klaus G. Schreiber. Der deutsche Designer und Innenarchitekt erkannte bei einem Schnuppergolfkurs, dass das größte Handicap beim Goldspielen nicht die Trefferzahl beim Lochspiel, sondern die Überbeanspruchung der Wirbelsäule ist. Mehr als ein

Drittel aller Golfer leidet unter Rückenschmerzen. Es musste also nach Klaus G. Schreibers Ansicht eine Methode geben, wie man dem Golfspiel dieses Handicap nehme - und die Antwort lautet Aquagolf. Mittlerweile ist Aquagolf in Deutschland eine eigenständige Fitness-Sportart - nicht nur für Golfer. Das Trainingskonzept expandiert gerade fleißig ins Ausland. Mit diesem Monat erreicht der neue Trend auch Österreich.

**So funktioniert Aquagolf.** Sie müssen schon etwas tiefer ins Pool rein, als bei der herkömmlichen Aquagymnastik - Brust-tief ist ok, noch besser ist schultertiefes Wasser. Sie steigen natürlich nicht mit ihrer geliebten Golfausrüstung ins Schwimmbecken. Für Aquagolf gibt es spezielle Unterwasser-Schläger. „Der ist dann aber wirklich nur für die Wasser-Golfvariante geeignet“ betont Klaus G. Schreiber. Ball braucht man keinen. Aquagolf ist weniger ein Spiel - eher eine Aerobic. Typische Golfbewegungen werden im Wasser zur Perfektion gebracht. Eine Aquagolfeinheit dauert in der Regel 45 Minuten. Dabei werdet die ersten 15 Minuten ohne Schläger aufgewärmt. Im anschließenden Training kommen folgende Schwerpunkte zum Einsatz: Lockerung und Dehnung, Kräftigung und Stabilisierung, Mobilisierung und Motorik.

**Was soll Aquagolf bringen?** Wie Sie sich vorstellen können, ist die Bewegung unter Wasser auf Grund des 800-fach stärkeren Widerstandes gegenüber Luft viel langsamer. Das hat einen enormen Effekt. Die Gelenke werden geschont, gleichzeitig aber die Muskulatur gestärkt - und zwar genau jene Muskelgruppen, die beim Golfspiel besonders beansprucht werden. Eine deutsche Studie kam zu folgendem Ergebnis:

- Ein 30-minütiges Aquagolf Training entspricht auf Grund des höheren Energieaufwandes im Wasser einem einstündigen Training an Land.
- Bereits mit einem ein- bis zweimaligem Aquagolf-Training pro Woche erzielt man innerhalb weniger Wochen die ersten Fortschritte auf Rasen..

- Nach achtwöchigem Training konnte ein Zuwachs der Muskelmasse und der Muskelleistung von 10-15 Prozent gemessen werden.
- Golfer mit Rückenproblemen konnten bereits nach acht Wochen Aquagolf wieder schmerzfrei am Rasen golfen.

## WASSER-Aerobic für jedermann

### Warum sowohl Golfer als auch Nicht-Golfer vom Aquagolf profitieren

#### Aquagolf bringt dem Golfer viele Vorteile

- Rückenschmerzen, Golferschulter und Tennisarm werden geheilt.
- Alle am Golfsport beteiligten Muskelgruppen werden gekräftigt.
- Der gesamte Bewegungsapparat wird stabilisiert.
- Der komplexe Bewegungsablauf beim Golfschwung wird verinnerlicht.

Wo liegen nun aber die Vorteile für die unterschiedlichen Golfspielerniveaus? Von der Aquagolftechnik können Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen profitieren. Beginnen wir beim Anfänger: Man lernt sich erst gar keine Fehlhaltungen an. Die biomechanischen Aktivitätsmuster des Golfschwunges werden durch den entschleunigten Bewegungsablauf leichter durchschaubar und besser nachvollziehbar. Auf Dauer wird der Bewegungsablauf am Rasen somit fließender und effizienter.

### Der letzte Feinschliff für den Golfplatz.

Auch der bereits gute Golfspieler steht irgendwann mit seinen Trainingsfortschritten am Golfplatz an. Aquagolf kann hier der nötige Turbo-booster sein und das Golf-niveau verbessern. Warum? Durch den Kraftgewinn beim Golfschwung unter Wasser werden die Schläge am Rasen noch genauer und leichter kontrollierbar. Beim Abschlag werden längere Weiten erzielt. Durch die Langsamkeit lernt man, beim Golfspiel entspannt zu bleiben und nicht zu verkrampfen. Dank Aquagolf findet der Fortgeschrittene aber auch eine sinnvolle Art, sein Ausgleichstraining während der Saison und das Vorbereitungstraining im Winter zu gestalten.

**Von jung bis alt.** Die Wirkung der Bewegung im Wasser ist für jeden gesund. Ob Sie nun Aerobicbewegungen oder Golfschwünge nachahmen ist dabei nebensächlich - der Körper wird schonend geformt, kann ausgezeichnet entspannen und Stress wird gelöst. Aquagolf ist also ein willkommener Ausgleich zu vielen langweiligen Wassergymnastik-Einheiten. Das erkennen auch immer mehr Hochleistungssportler aus den verschiedensten Sparten.

So setzt etwa der ÖSV oder die deutsche Fußballnationalmannschaft regelmäßig auf Aqua-Fitness. Mit dem Golfschläger kommt zusätzliche Power dazu. Aquagolf-Studien bestätigen den gesundheitlichen Nutzen der Golf-Bewegung im Wasser. „Selbst bei Menschen über 80 Jahren können Muskelzuwachs und Muskelleistung noch zunehmen“ berichtet Aquagolf-Gründer Klaus G. Schreiber: „Nicht nur der schon ab 50 Jahren einsetzende Muskelschwund wird gestoppt, sondern neue Muskelstrukturen werden gebildet. Aus erschlaffendem Bindegewebe kann wieder ein gefestigter Muskeltonus entstehen.



**So funktioniert der Abschlag:** Die gelben Linien zeigen die variierte Beinposition. Die rote Linie zeigt den Verlauf des Schlägerschwungs. Der Oberkörper dreht sich mit.

## AQUAGOLF in Österreich Kooperationspartner gesucht

Nun kommen auch Österreichs Golfer zum Zug. Im Golf & Thermenresort Stegersbach ([www.dietherme.com](http://www.dietherme.com)) kann man ab sofort Aquagolf betreiben. Angeboten werden Schnupperkurse, Einzel- und Gruppenkurse. Das Aquagolf-Equipment wird vom Veranstalter für das Training zur Verfügung gestellt. Ganz nach dem Motto: Morgens aquagolfen und danach auf der größten Golfanlage Österreichs groß aufspielen. Was allerdings hierzulande noch fehlt, ist eine eigene Ausbildungsstruktur. Um die aufzubauen zu können, bedarf es österreichischer Kooperationspartner.

### So werden Sie Aquagolf-Trainer.

Aquagolf-Workshops finden bei der Trainings Group in Hamburg statt. Voraussetzung zur Teilnahme eines Workshop sind Vorkenntnisse als Aqua- oder Golftrainer. Vorkenntnisse der jeweils anderen Disziplin sind nicht erforderlich. Die von der Aquagolf Training Group definierte Qualifikation befähigt Sie dann zur Leitung eigener Aquagolf-Kurse. Info: [Info@aquagolf.org](mailto:Info@aquagolf.org), [www.aquagolf.org](http://www.aquagolf.org)

### Wirkung

## UNTERSCHIEDLICHE Vorteile

Was bringen die einzelnen Aqua-Disziplinen?

Disziplin	Aus-Dauer	Kraft	Koordination	Entspannung
Aqua Jogging	*****	***	***	*
Aqua Walking	***	*	***	*****
Aqua Spinning	*****	***	*	*
Aqua Power	***	*****	***	*
Aqua Step	***	***	***	**
Aqua Boxing				**
Aqua Dancing	*****	***	*****	***
Aqua Shiatsu	*	*	*	*****

\*\*\*\*\* - trifft sehr stark zu, \*\*\*\* - trifft stark zu, \*\*\* - trifft zu, \*\* - trifft weniger zu, \* - trifft nicht zu