



SimplyHardCore

Core-Programm des GTG

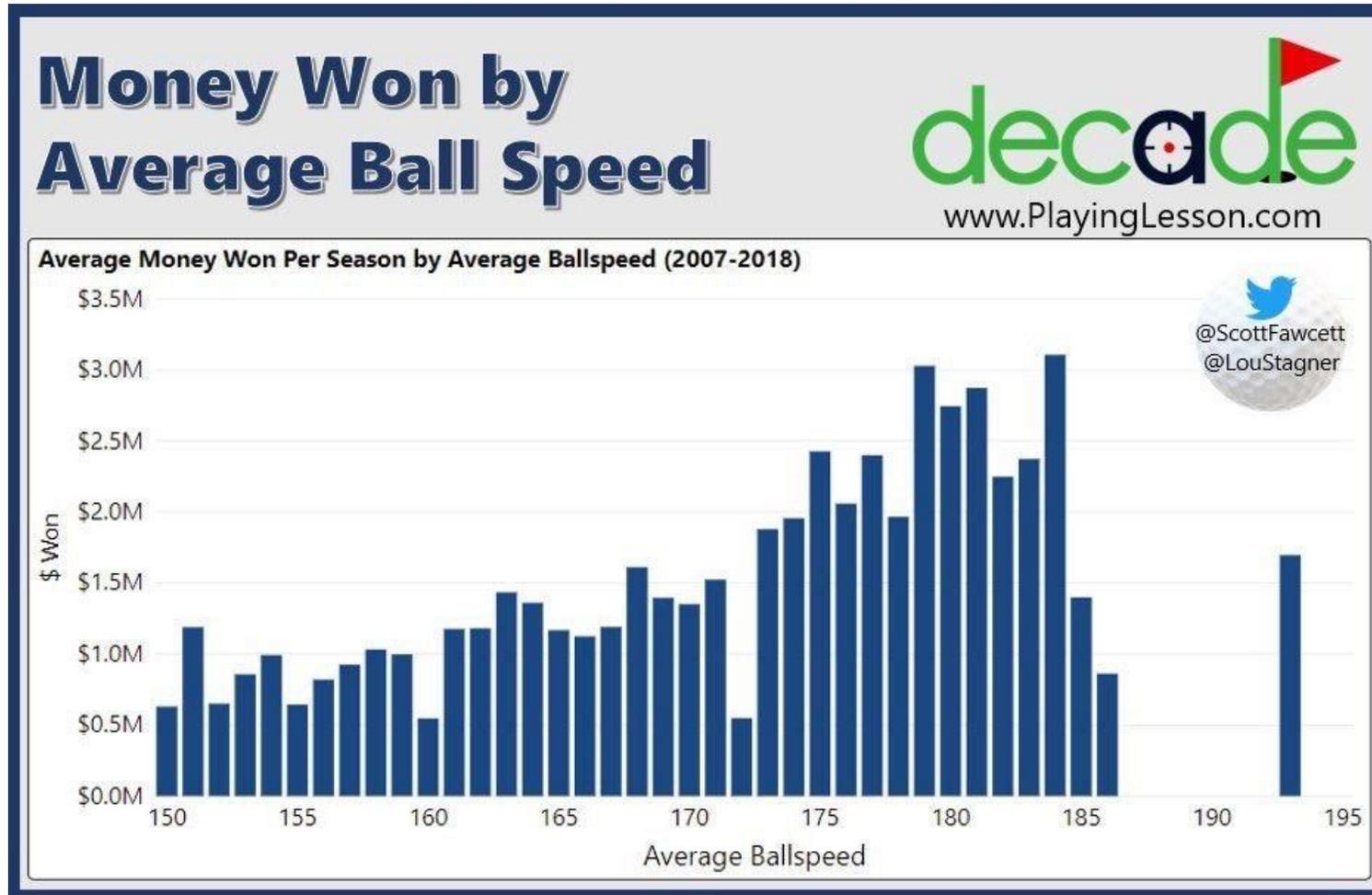


Partner
des DGV

HanseMerkur 

 **KINDERSCHUTZALLIANZ**
THE ALLIANCE FOR CHILDREN

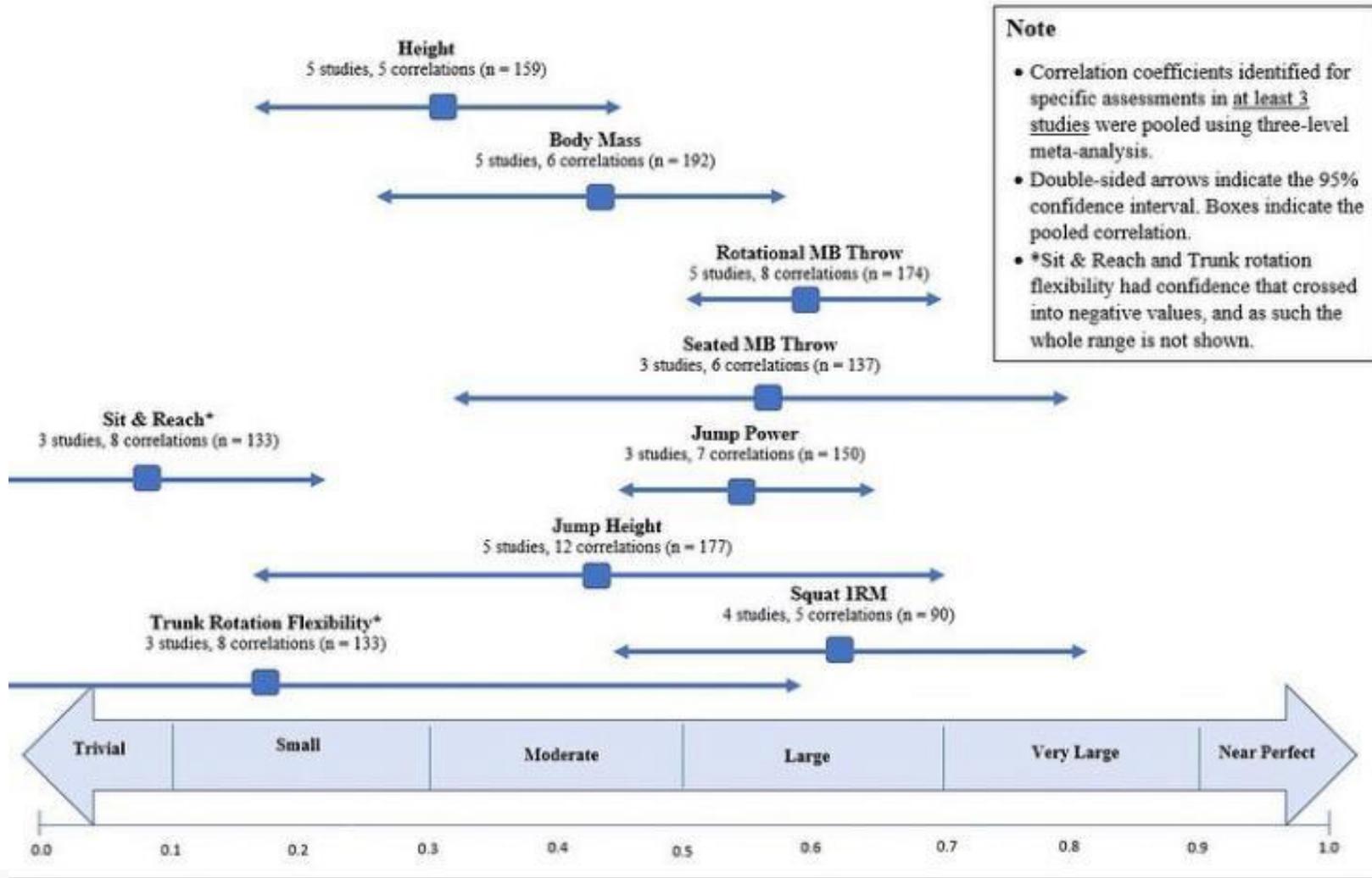
Fakt



Partner des Deutschen Golf Verbandes



Pooled Correlation Between Specific Physical Assessments and Golf Clubhead Speed



Partner des Deutschen Golf Verbandes

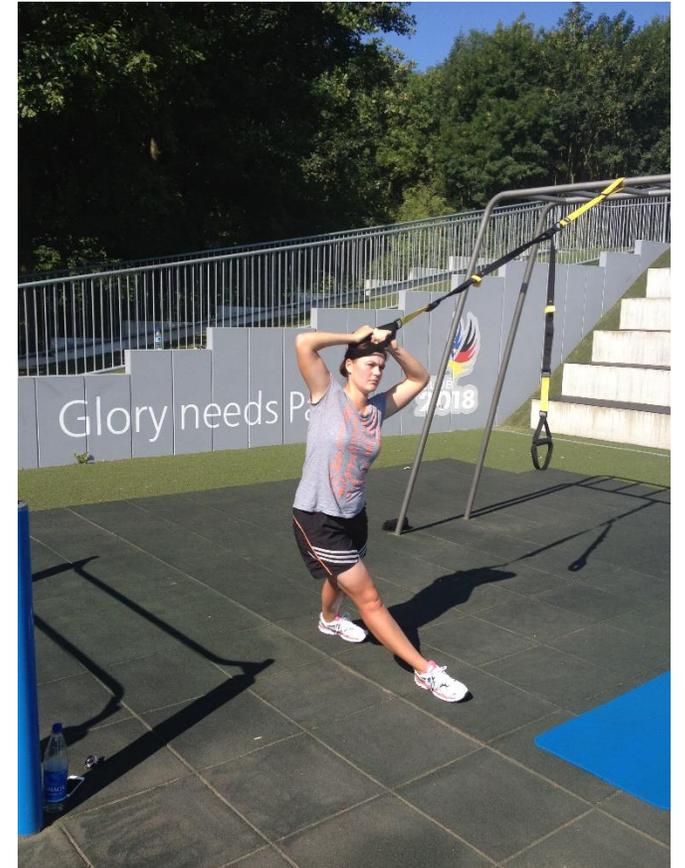
HanseMerkur

KINDERSCHUTZALLIANZ
THE ALLIANCE FOR CHILDREN



Trainingsphilosophie GTG

- Gesundheit vor Performance
- Qualität vor Quantität
 - „Own the movement before you do the exercise!“ *Gray Cook*
- Messen vor Planen
 - Wer nicht misst rät!
- Mobilität – Stabilität – Propriozeption vor Kraft
- Kraft vor Schnellkraft
- Instabilität führt zu Stabilität
- Subjektives Empfinden angleichen
- Progression (immer weiter)



SimplyHardCore

- Einfach
 - Körper
 - Gymnastikball
 - Band
 - Suspension-Trainer
- Überall
- Immer
- Immer weiter (Progression)
 - Zeit
 - Übungsvariation



Core - Kontrolle

- Fähigkeit die Extremitäten zu nutzen, ohne kompensatorische Bewegungen im Bereich der Wirbelsäule zu haben

Übungskategorien

- Anti – Extension – Übungen
- Anti – Lateralflexion – Übungen
- Anti – Rotation – Übungen
- Anti – Flexion – Übungen

Grundschemata Progression

- Vom Boden in den Stand



- Übungsgeschwindigkeit
- Zeit

Test

- Unterarmstütz
- Seitstütz li/re
- Single Leg Bridge li/re

Anti – Extension *Stütz gestreckte Arme*



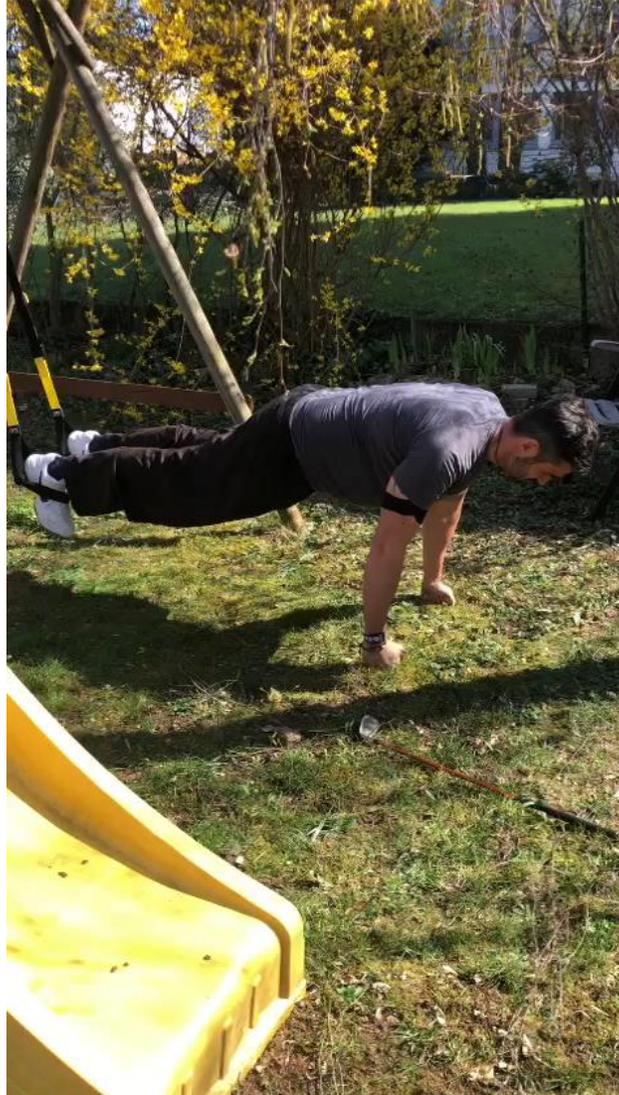
Anti – Extension *Unterarmstütz*



Anti – Extension *Rollouts Gymnastikball*



Anti – Extension *TRX* Crunches



Anti – Rotation *Harakiri Kniestand Band*



Anti – Rotation – *Harakiri* Ausfallschritt



Anti – Rotation *Rühren* Gymnastikball



Anti – Rotation *Harakiri TRX*



Anti – Lateralflexion *Seitstütz knieend*



Anti – Lateralflexion *Seitstütz Zusatz*



Anti – Lateralflexion *Himmel Harakiri*



Anti – Lateralflexion *Seitstütz TRX Zusatz*



Anti – Flexion *TRX Dorsal*



Anti – Flexion *Gymball Dorsal Zusatz*



Anti – Flexion *TRX Dorsal Beinurl*



Anti – Flexion *TRX Dorsal Beincurl einbeinig*

