

## Golf

<b>Teilnahme von Kindern bzw. Jugendlichen</b>	Im Jahr 2015 waren in den Vereinen und Abteilungen des Deutschen Golf Verband (DGV) ca. 32.000 Jungen und 15.000 Mädchen bis 18 Jahren organisiert.
<b>Historie</b>	Golfgeschichte beginnt in Schottland im 14./15. Jahrhundert, 1744 wurde der erste Golfverband gegründet, Golf boomt in Deutschland erst seit 1980er Jahren, weltweit häufigste Sportart
<b>Kurzcharakteristik</b>	Ziel des Spiels ist es einen kleinen Ball mit Hilfe verschiedener Schläger mit möglichst wenigen Schlägen vom Abschlag in ein Loch zu bringen. Gespielt wird auf Bahnen mit 9 oder 18 Löchern. Der Golfer absolviert pro Runde 4-6 km Wegstrecke. Auf 18 Loch-Plätzen muss er je nach Spielstärke und Handicap zwischen 70 und mehr als 100 Schlägen ausführen. Das Schlagspektrum umfasst Abschlag (Drive), Fairway-Schlag, Chippen (kurzer flacher Schlag), Pichen (kurzer hoher Schlag), Putten (Einlochen)

### Anforderungsprofil

<b>konditionell (primäre)</b>	keine spezifischen Anforderungen
<b>konditionell (sekundär)</b>	keine spezifischen Anforderungen
<b>Koordinativ</b>	Koordination bei Präzisionsanforderungen
<b>Psychisch</b>	Konzentrationsfähigkeit, psychische Stabilität, Aufmerksamkeit
<b>Besonderheiten</b>	Komplexe Bewegungsabläufe

### Kontraindikationen

<b>absolut</b>	Spondylolisthesis, Skoliose
<b>relativ</b>	
<b>sportarttypische Verletzungen</b>	Platzwunden, Distorsion Sprunggelenk, Zerrungen Rückenstreckmuskulatur, Rippenbrüche, Schädigung Daumengrundgelenk durch Schläge auf Boden, Verletzungen Knöchel, OSG, Bandrupturen durch Ausrutschen, Verletzungen durch Fremdeinwirkung (Golfbälle, Schläger) insbesondere Schädelverletzungen
<b>sportarttypische Überlastungsfolgen</b>	Obere Extremität: Im Bereich Schulter Sehnenreizungen Bizeps und Sehnen der Rotatorenmannschette, Ellenbogen Reizungen der Ansatzzonen der Streck- und Beugesehnen, Epikondylitis radialis, ulnaris, im Bereich Handgelenk Entzündungen Strecksehnen und Entzündung Gelenkinnenhaut, Läsion Discus articularis, Instabilität Radioulnargelenk, Blasenbildungen Untere Extremität: Band- und Kapselverletzungen Knie- und Sprunggelenk, Tendinose Achillessehne, Apophysitis calcanei, Golfknie (rezidivierende bzw. chronische Beschwerden im Gelenk und im

	Bereich Sehnenansätze um Kniegelenk), Arthritis, degenerative Veränderungen, Tendopathien im Bereich Hüftgelenk, Reizung Tractus iliotibialis, Bursitis Trochanterica Rumpf: Reizung Bandscheiben, besonders LW 4 und 5 , Bandscheibenvorfall Stressfrakturen, Verkürzung Rückenstrecker Muskulatur, Hartspann
<b>Verletzungs- und Überlastungsprophylaxe</b>	Gute Schuhwahl, Optimierung BGangablauf, muskuläre Stabilisierung Wirbelsäule und gesamter Bewegungsapparat, Beachtung auf der Driving Range, mentale Reife, Krafttraining und propriozeptives Training, koordinative Trainingsinhalte
<b>spezifische (sport-) medizinische Betreuungsmaßnahmen</b>	Sonne-/Wetterschutz im Spiel/Wettkampf, Vermeidung Dehydrierung und Hypoglykämie, Vermeidung muskulärer Dysbalancen v.a. Lateralflexoren, Rotatoren Rumpf

### Bedingungen für den Wettkampfsport

<b>Teilnahmebedingungen</b>	keine Altersbegrenzung oder Alterseinteilungen. Für Kinder unter 14 Jahren werden Kindergolfabzeichen angeboten. Golfclubs haben auf ihren Anlagen Hausrecht und genehmigen eine Platzrunde autonom. Voraussetzung ist die sog. Platzreife (Theorie, Praxis, Etikette)
<b>Trainingshäufigkeit</b>	
<b>Komplementärsportart</b>	Training aerobe Ausdauer, Haltungstraining
<b>Anmerkungen</b>	Deutscher Golf Verband (DGV) <a href="http://www.golf.de/publish/dgv-services/dgv">www.golf.de/publish/dgv-services/dgv</a>