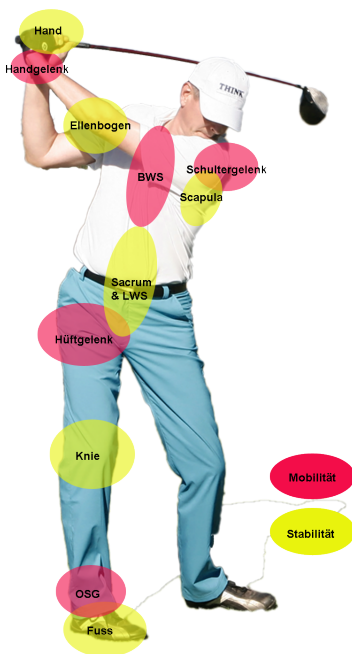


Physical Screening

Das vom Titleist Performance Institut in Oceanside, Kalifornien entwickelte Physical Screening zeigt die physischen Stärken und Schwächen eines Golfspielers. Alle für das Golfspiel erforderlichen Bewegungskomponenten werden getestet. So wird auf einen Blick sichtbar, welche körperlichen Einschränkungen (z.B. Muskelschwäche, gelenkige Einschränkung) welches Training bedarf. Dieses System wird nur von der TPI ausgebildeten Golfpro's, Physiotherapeuten, Ärzten und Fitnesstrainern angewendet und ist in dieser Form einzigartig. **Michael Hemberger und PD. Dr. med Sokiranski** haben diese Ausbildung absolviert und sind TPI certified Golf Fitness Instruktoren (C.G.F.I) Level 1.

Warum ein Physical Screening ?

Das Fundament des Screenings wird gebildet durch die Tatsache, das Bewegungsmuster nach einem bestimmten System den menschlichen Körper durchlaufen.



Quelle: Mike Boyle und Craig Cook

Stabile und mobile Körperabschnitte wechseln sich ab. Wird zum Beispiel die Brustwirbelsäule in Ihrer Mobilität (Beweglichkeit) eingeschränkt, passen sich alle angrenzenden Abschnitte in Ihrer Funktion an. Das bedeutet das im weiteren Verlauf das Schulterblatt mobil wird und die Schulter stabil usw.. Daraus resultieren Veränderungen in der Golfbewegung, die kein biomechanisches und physiologisches Schwingen mehr ermöglichen. Der Körper kompensiert und es entstehen unphysiologische und/oder schmerzhaft Bewegungen, mit den entsprechenden Folgen. Dies zu analysieren ist die Aufgabe eines TPI certified Golf Fitness Instructor. Eine gute physiologische Bewegung (kinematische Sequenz) gibt Genauigkeit und Wiederholbarkeit, gute segmentale Stabilisation ergibt Kraft (Power).

TPI – Titleit Performance Institut Physical Screening

1	Pelvic Tilt Test	4	Overhead Deep Squat	8	Lat Length Test	
	Starting Pelvic Tilt (Subjective)		Standing Squat	L	Low Back Flat Against Wall	R
	Neutral Tilt		Bar Overhead Deep Squat		Below the Nose	
	S-Posture		Arms Down Full Deep Squat		Covers the Nose	
	C-Posture		Arms Down Limited Deep Squat		Between Nose and Wall	
	Amount of Motion		Half-Kneeling Anke Test		Touches Wall	
	Normal Movement		Good Dorsiflexion Bilateral	9	Lower Back Rotation	
	Hard Time Arching Back		Right Ankle Dorsiflexion Limited	L	Internal Rotation (Rt. Backswing – Lt. Downswing)	R
	Hard Time Flattening Back		Left Ankle Dorsiflexion Limited		Greater than 60 Degrees	
	Both Limited		Both Ankle's Dorsiflexion limited		Equal to 60 Degrees	
	Quality of Movement		Do They Weight Shift		Less than 60 Degrees	
	Smooth Movement		No Weight Shift		External Rotation (Lt. Backswing – Rt. Downswing)	
	Shake and Bake Movement		Weight Shift Right		Greater than 60 Degrees	
	Did Not Test		Weight Shift Left		Equal to 60 Degrees	
					Less than 60 Degrees	
2	Pelvic Rotation Test	5	Toe Touch Test	10	Seated Trunk Rotation	
	Upper Body Stability		Bilateral Toe Touch	L	Club In Front	R
	Good Stability	Can		Can't	Greater than 45 Degrees	
	Right Rot. Improves w/ Hold		Unilateral Toe Touch		Equal to 45 Degrees	
	Left Rot. Improves w/ Hold	Yes	Both Limited	No	Less than 45 Degrees	
	Both Rot. Improves w/ Hold	L	One Side Limited	R		
	Lower Body Mobility	6	90/90 Test	L	Club Behind Back	R
	Good Mobility	L	Standing	R	Greater than 45 Degrees	
	Rt. Rot. Doesen't Improve w/ Hold		Greater Than Spine Ankle		Equal to 45 Degrees	
	Lt. Rot. Doesen't Improve w/ Hold		Equal To Spine Ankle		Less than 45 Degrees	
	Both Rot. Doesen't Improve w/Hold		Less Than Spine Ankle			
	Coordination		Golf Posture	11	Bridge w/ leg Extension	
	Good Rotary Movement		Equal To Standing	L	Lying Supine	R
	More Lateral Movement		Less Than Standing		Glute Normal	
			Greater Than Standing		Glute Weak	
					Cramping	
3	Torso Rotation	7	Single Leg Balance	OP	Reach Roll Lift Test	
	Lower Body Stability	L	Thigh Parallel	R	Prayer Position	R
	Good Stability		0 – 5 Seconds		Good Range	
	Right Rot. Improves w/ Hold		6 – 10 Seconds		Between Ground and Ear	
	Left Rot. Improves w/ Hold		11 – 15 Seconds		Covers or Above Ear	
	Both Rot. Improves w/ Hold		16 – 20 Seconds			
	Upper Body Mobility		21 – 25 Seconds		Leg Lowering Test	
	Good Mobility		Greater than 25 Seconds		Stays between 40-50 pounds	
	Rt. Rot. Doesn't Improve w/ Hold				Pressure dropped below 40 lbs.	
	Lt. Rot. Doesen't Improve w/ Hold				Pressure increased above 50 lbs.	
	Both Rot. Doesen't Improve w/Hold				↓ After Leg Movement ↓	
				L	Slide Each Leg	R
					Maintained Neutral	
					Pressure Dropped 5 – 20 lbs.	

Equals PGA Tour Norms

