

(12) NACH DEM VERTRAG ÜBER DIE INTERNATIONALE ZUSAMMENARBEIT AUF DEM GEBIET DES
PATENTWESENS (PCT) VERÖFFENTLICHTE INTERNATIONALE ANMELDUNG

(19) Weltorganisation für geistiges Eigentum
Internationales Büro



(43) Internationales Veröffentlichungsdatum
9. Februar 2012 (09.02.2012)

(10) Internationale Veröffentlichungsnummer
WO 2012/016643 A2

(51) Internationale Patentklassifikation:
A63B 69/36 (2006.01)

(21) Internationales Aktenzeichen: PCT/EP2011/003676

(22) Internationales Anmeldedatum:
22. Juli 2011 (22.07.2011)

(25) Einreichungssprache: Deutsch

(26) Veröffentlichungssprache: Deutsch

(30) Angaben zur Priorität:
10 2010 033 475.8
5. August 2010 (05.08.2010) DE

(72) Erfinder; und

(71) Anmelder : PRENZEL, Michael [DE/DE]; Dorotheen-
strasse 2, 49610 Quakenbrück (DE).

(74) Anwälte: ELLBERG, Nils et al.; Meissner, Bolte & Part-
ner GBR, Hollerallee 73, 28209 Bremen (DE).

(81) Bestimmungsstaaten (soweit nicht anders angegeben, für
jede verfügbare nationale Schutzrechtsart): AE, AG, AL,
AM, AO, AT, AU, AZ, BA, BB, BG, BH, BR, BW, BY,
BZ, CA, CH, CL, CN, CO, CR, CU, CZ, DE, DK, DM,

DO, DZ, EC, EE, EG, ES, FI, GB, GD, GE, GH, GM,
GT, HN, HR, HU, ID, IL, IN, IS, JP, KE, KG, KM, KN,
KP, KR, KZ, LA, LC, LK, LR, LS, LT, LU, LY, MA,
MD, ME, MG, MK, MN, MW, MX, MY, MZ, NA, NG,
NI, NO, NZ, OM, PE, PG, PH, PL, PT, RO, RS, RU, SC,
SD, SE, SG, SK, SL, SM, ST, SV, SY, TH, TJ, TM, TN,
TR, TT, TZ, UA, UG, US, UZ, VC, VN, ZA, ZM, ZW.

(84) Bestimmungsstaaten (soweit nicht anders angegeben, für
jede verfügbare regionale Schutzrechtsart): ARIPO (BW,
GH, GM, KE, LR, LS, MW, MZ, NA, SD, SL, SZ, TZ,
UG, ZM, ZW), eurasisches (AM, AZ, BY, KG, KZ, MD,
RU, TJ, TM), europäisches (AL, AT, BE, BG, CH, CY,
CZ, DE, DK, EE, ES, FI, FR, GB, GR, HR, HU, IE, IS,
IT, LT, LU, LV, MC, MK, MT, NL, NO, PL, PT, RO,
RS, SE, SI, SK, SM, TR), OAPI (BF, BJ, CF, CG, CI,
CM, GA, GN, GQ, GW, ML, MR, NE, SN, TD, TG).

Veröffentlicht:

— ohne internationalen Recherchenbericht und erneut zu
veröffentlichen nach Erhalt des Berichts (Regel 48 Absatz
2 Buchstabe g)

(54) Title: PRACTICE DEVICE, USE OF A PRACTICE DEVICE AND METHOD FOR CHECKING THE ALIGNMENT OF
THE LONGITUDINAL AXIS OF A PERSON'S BODY

(54) Bezeichnung : ÜBUNGSGERÄT, VERWENDUNG EINES ÜBUNGSGERÄTS UND VERFAHREN ZUR KONTROLLE
DER AUSRICHTUNG EINER KÖRPERLÄNGSACHSE EINER PERSON

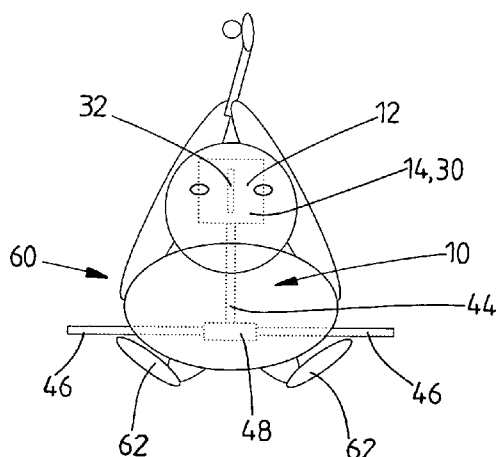


Fig. 12

(57) Abstract: When playing golf, the golf swing of a person (60) is crucial for the quality of the strike. In order to obtain as good a golf swing as possible with high striking reliability and precision, the club has to be rotated by the arms (70) in a positionally fixed manner about an imaginary axis through the head (68) and upper body (66). In order to monitor said positionally fixed rotation, a second person generally has to be consulted. Independent checking is namely possible only with difficulty. The problem addressed by the invention is therefore to provide a practice device (10) with which it is possible independently and without the assistance of other people to check the position of the imaginary axis in order, even alone, to be able to practice the optimum golf swing. This problem is solved by a practice device (10) according to the invention. The practice device (10) has at least two side surfaces (18, 20) which are aligned substantially perpendicularly to the underlying surface and are at a distance which corresponds at least substantially to the distance between human eyes. It is therefore possible, by positioning the practice device (10) on the underlying surface (28), visually to

detect even small lateral deviations from a central ideal position above the practice device (10) by the side surfaces (18, 20) being correspondingly visible to a greater or lesser extent.

(57) Zusammenfassung:

[Fortsetzung auf der nächsten Seite]



Beim Golfspiel ist der Golfschwung einer Person (60) entscheidend für die Schlagqualität. Um einen möglichst guten Golfschwung mit hoher Treffsicherheit und Präzision zu erhalten, ist es notwendig, den Schläger mit den Armen (70) um eine gedachte Achse durch Kopf (68) und Oberkörper (66) ortsfest zu drehen. Zur Überwachung dieser ortsfesten Drehung ist es im Allgemeinen notwendig, eine zweite Person zu Rate zu ziehen. Eine selbstständige Kontrolle ist nämlich nur schwer möglich. Aufgabe der Erfindung ist daher, ein Übungsgerät (10) bereitzustellen, mit dem es möglich ist, selbstständig und ohne Hilfe weiterer Personen die Stellung der gedachten Achse zu kontrollieren, um den optimalen Golfschwung auch alleine üben zu können. Die Aufgabe wird gelöst durch ein Übungsgerät (10) gemäß der Erfindung. Das Übungsgerät (10) weist wenigstens zwei im Wesentlichen senkrecht zum Untergrund ausgerichtete Seitenflächen (18, 20) auf mit einem Abstand, der zumindest im Wesentlichen dem menschlichen Augenabstand entspricht. Damit ist es möglich, durch Positionierung des Übungsgeräts (10) auf dem Untergrund (28) bereits geringe seitliche Abweichungen von einer mittigen Idealposition oberhalb des Übungsgeräts (10) durch entsprechend mehr oder weniger sichtbare Seitenflächen (18, 20) visuell festzustellen.

Übungsgerät, Verwendung eines Übungsgeräts und Verfahren zur Kontrolle der Ausrichtung einer Körperlängsachse einer Person

Beschreibung

Die Erfindung betrifft ein Übungsgerät zur Kontrolle der Ausrichtung insbesondere eines Körperteils bzw. einer Körperlängsachse einer Person. Des Weiteren betrifft die Erfindung die Verwendung eines Übungsgeräts. Schließlich betrifft die Erfindung ein Verfahren zur Ausrichtung insbesondere der

5 Körperlängsachse und/oder eines Körperteils einer Person relativ zu einem Untergrund.

Beim Golfspiel wird ein Golfball von einer Person, insbesondere einem Golfspieler, mit Hilfe eines Golfschlägers geschlagen. Entscheidend für eine

10 zielgerichtete und erfolgreiche Durchführung eines Schlags ist der sogenannte Golfschwung, mit dem der Golfschläger durch den Körpereinsatz der Person zum Golfball bewegt wird. Ein guter Golfschwung zeichnet sich dadurch aus, dass der Schläger mit Hilfe der Arme, der Schulter und des Oberkörpers um eine gedachte Achse, der sogenannten Körperlängsachse durch Kopf und Rückrad gedreht

15 wird. Dabei ist eine Verlagerung dieser Achse beim Golfschwung beispielsweise seitlich oder vor bzw. zurück durch Bewegung des Oberkörpers weitgehend unerwünscht.

Üblicherweise wird die Beibehaltung der Achse beim Golfschwung durch eine

20 Beobachtung des Golfspielers durch eine weitere Person, wie beispielsweise einen Golflehrer überwacht. Dies ist erforderlich, da der Golfspieler selbst praktisch keine Möglichkeit hat, während seiner Bewegung die Ausrichtung der eigenen Körperachse zu beobachten. Somit ist es im Allgemeinen erforderlich,

eine zweite Person zum Üben zu Rate zu ziehen. Somit ist es insbesondere nicht möglich, ohne Hilfe Dritter selbstständig seinen Golfschwung zu verbessern.

Aufgabe der vorliegenden Erfindung ist, einem Golfspieler ein leicht
5 handhabbares Übungsgerät bereitzustellen, mit dem ein selbstständiges Üben des Golfschwungs ermöglicht wird.

Diese Aufgabe wird gelöst durch ein Übungsgerät mit den Merkmalen des Anspruchs 1. Demnach wird ein Übungsgerät bereitgestellt, das zur Kontrolle der
10 Ausrichtung einer Person, insbesondere eines Golfspielers, durch die Person selber dient. Die Ausrichtung wird relativ zu dem Übungsgerät bzw. zu einem Untergrund vorgenommen. Dazu weist das Übungsgerät einen mehrflächigen Grundkörper auf mit wenigstens zwei Seitenflächen. Außerdem sind Mittel zum Aufstellen des Übungsgeräts auf einem Untergrund vorgesehen. Zumindest zwei
15 der Seitenflächen sind zumindest im Wesentlichen senkrecht zu einer gedachten, durch die Mittel zum Aufstellen verlaufenden Ebene ausgerichtet. Bei einer Aufstellung auf einem Untergrund verläuft diese Ebene dann zumindest im Wesentlichen parallel zu dem Untergrund. Außerdem sind die wenigstens zwei
20 Seitenflächen in einem Abstand angeordnet, der zumindest im Wesentlichen einem (durchschnittlichen) menschlichen Augenabstand entspricht. Die zumindest zwei Seiten sind senkrecht zu einer gedachten Ebene verlaufend angeordnet. Diese entspricht einer horizontalen Ebene zum Aufstellen auf einem Untergrund. Dies führt dazu, dass die beiden Seitenflächen senkrecht zu dem Untergrund verlaufen. Indem die zwei Seitenflächen einen Abstand aufweisen,
25 der in etwa einem menschlichen Augenabstand entspricht, kann eine Person vorzugsweise mit jeweils einem ihrer beiden Augen entlang jeweils einer der Seitenflächen blicken, also mit dem linken Auge entlang einer linken Seitenfläche und mit dem rechten Auge entlang einer rechten Seitenfläche. In dieser Position des Kopfes bzw. der Augen befindet sich jedes der beiden Augen in der Ebene je
30 einer der beiden Seitenflächen. Somit lassen sich bereits leichte Abweichungen von dieser Position auf einfache Weise visuell detektieren. Bei zunehmenden seitlichen Abweichungen wird statt der oberen Kante der Seitenflächen ein zunehmender Flächenabschnitt der Seitenfläche sichtbar. Dies ist zumindest der Fall auf der Seite des Übungsgeräts, auf die sich der Kopf bzw. die Person

bewegt hat. Da sich das zweite Auge gleichzeitig nicht ebenfalls seitlich neben sondern zunächst in Richtung der Mitte des Übungsgeräts bewegt, wird dort ein kleiner werdender Teil der Fläche der entsprechenden Seitenfläche bzw. nur die Seitenkante sichtbar. Dementsprechend kann zur Kompensation die Abweichung
5 von der zentralen Position leicht die notwendige Gegenbewegung in die andere Richtung ermittelt und vorgenommen werden.

Bevorzugt entspricht der Abstand der beiden Seitenflächen zumindest im Wesentlichen dem Augenabstand der benutzenden Person. Insbesondere beträgt der Abstand zwischen 5 cm und 8 cm. Insbesondere beträgt der Abstand
10 in etwa 6,5 cm. Ein Abstand von 6,5 cm entspricht dem durchschnittlichen Augenabstand beim Menschen. Dies ist für die meisten Anwendungsfälle ausreichend. Da der Augenabstand jedoch von Mensch zu Mensch variieren kann, lässt sich der Abstand insbesondere an den Augenabstand des jeweiligen
15 Benutzers anpassen. Weiter bevorzugt ist daher der Abstand der beiden Seitenflächen variabel gestaltet. Das kann beispielsweise durch ein paralleles Verschieben, insbesondere mit Hilfe eines Parallelvorschubs, eines Schraubgestänges oder ähnlichem erfolgen. Somit kann je nach Benutzer der Abstand entsprechend eingestellt werden. Auch Übungsgeräte mit
20 verschiedenen Abständen zum Auswählen durch einen Benutzer oder sogar Maßanfertigungen des Übungsgeräts sind denkbar.

Bevorzugt weist das Übungsgerät bzw. der Grundkörper mehrere, insbesondere sechs, vorzugsweise acht Außenflächen auf. Weiter bevorzugt ist das
25 Übungsgerät bzw. der Grundkörper des Übungsgeräts polyederförmig, pyramidenstumpfförmig, quaderförmig, würfelförmig oder ähnlich ausgebildet bzw. weist zumindest eine dementsprechende Grundform auf. Weiter bevorzugt ist wenigstens eine, bevorzugt sind vier, besonders bevorzugt sechs, weiter bevorzugt acht Außenflächen vorhanden. Zumindest zwei, bevorzugt vier der
30 Außenflächen sind vorzugsweise als Seitenflächen ausgebildet. Bevorzugt sind als Außenflächen eine Oberseite und/oder eine Unterseite vorhanden. Dies entspricht gerade den insbesondere sechs Außenflächen, die beispielsweise bei einem Quader oder Würfel vorhanden sind. Wenigstens eine der Außenflächen, bevorzugt jedoch alle Außenflächen sind vorzugsweise zumindest als

abschnittsweise ebene Flächen ausgebildet. Weiter bevorzugt sind die Außenflächen insbesondere paarweise gegenüberliegend und/oder parallel zueinander angeordnet. Somit bilden die Außenflächen vorzugsweise die äußeren Wände bzw. die äußere Begrenzung des Grundkörpers. Die Unterseite
5 dient vorzugsweise als Mittel zum Aufstellen auf dem Untergrund. Insbesondere sind die Seitenflächen zumindest abschnittsweise senkrecht zu den Mitteln zum Aufstellen, insbesondere zur Unterseite bzw. zum Untergrund angeordnet. Weiter bevorzugt sind die Unterseite und/oder die Oberseite zumindest im Wesentlichen parallel zum Untergrund angeordnet.

10

Insbesondere sind die Seitenflächen als ebene Flächen ausgebildet. Die Seitenflächen sind insbesondere als rechteckige und/oder quadratische Flächen ausgebildet. Weiter bevorzugt sind die Seitenflächen farblich gestaltet, vorzugsweise einfarbig, insbesondere homogen. Dazu können beispielsweise
15 Signalfarben dienen, wie insbesondere die Farben rot, gelb, blau oder ähnliche. Bevorzugt wird eine Farbe gewählt, die sich deutlich von einem üblicherweise verwendeten Untergrund abhebt. Bei dem Untergrund handelt es sich im Allgemeinen beim Golfspiel um grünes Gras bzw. gelblichen Sand eines Golfplatzes. Dementsprechend kann die Komplementärfarbe rot gut
20 wahrgenommen werden. Insbesondere für Farbenblinde, beispielsweise rot-grünblinde Personen kann jedoch auch eine andere Farbgebung, insbesondere gelb bzw. blau vorgesehen sein, die einen möglichst starken Kontrast zum Untergrund und zu den übrigen Flächen des Übungsgeräts gewährleistet. Weiter bevorzugt ist auf der Oberseite des Grundkörpers, vorzugsweise mittig eine Markierung
25 angeordnet. Als Markierung kann beispielsweise ein Balken, ein Strich, eine Aussparung oder ähnliches dienen. Die Markierung ist bevorzugt schwarz ausgebildet. Der Strich dient zur Anzeige der Mitte des Grundkörpers bzw. der Blickrichtung eines Benutzers. Die Oberseite des Grundkörpers ist weiter bevorzugt in einer sich möglichst dem Untergrund anpassenden Farbe und/oder
30 vorzugsweise in grün ausgebildet.

Bevorzugt ist dem Übungsgerät bzw. dem Grundkörper ein Ausrichtungsanzeiger zugeordnet. Der Ausrichtungsanzeiger ist vorzugsweise mit dem Grundkörper bzw. Übungsgerät lösbar verbindbar. Zum Verbinden mit dem Grundkörper ist

insbesondere in demselben eine Aussparung, Öffnung bzw. Aufnahme vorgesehen. Die Verbindung zwischen dem Ausrichtungsanzeiger und dem Übungsgerät erfolgt vorzugsweise durch Schrauben, Stecken oder ähnliches. Der Ausrichtungsanzeiger ist vorzugsweise T-förmig ausgebildet. Weiter
5 bevorzugt weist der Ausrichtungsanzeiger mehrere, insbesondere drei mit vorzugsweise stangen- und/oder stabförmigen Elementen bzw. Stangen auf. Die Elemente sind insbesondere miteinander lösbar verbindbar, insbesondere im Bereich eines Verbindungsteils, wie einer Verbindungsmuffe. Eine Stange dient zum Verbinden des Grundkörpers mit der Verbindungsmuffe. Die übrigen beiden
10 Stangen sind kollinear zueinander und senkrecht zu dem dem Grundkörper gegenüberliegenden Endbereich der Stange mit derselben verbunden. Die beiden kollinearen Stangen sind senkrecht zu dieser Stange angeordnet.

Weiter bevorzugt sind zwei gegenüberliegende Außenflächen, insbesondere eine
15 Vorderseite und eine Rückseite des Übungsgeräts bzw. des Grundkörpers vorgesehen. Dabei weisen die Außenflächen, insbesondere die Vorderseite und/oder die Rückseite bevorzugt jeweils eine Aussparung bzw. Einkerbung auf. Diese Einkerbung ist insbesondere identisch bei Vorder- und Rückseite ausgebildet. Vorzugsweise ist die Einkerbung keilförmig und/oder V-förmig
20 ausgebildet. Demnach ist die Querschnittsfläche der Aussparung vorzugsweise dreieckig ausgebildet, insbesondere in Form eines gleichseitigen Dreiecks. Bevorzugt ist die Aussparung mittig auf der entsprechenden Fläche angeordnet. Weiter bevorzugt erstreckt sich die Aussparung über die gesamte Seitenfläche, vorzugsweise zumindest im Wesentlichen in senkrechter Richtung. Dies bedeutet
25 insbesondere, dass sich die Einkerbung von der Oberseite zu der Unterseite des Grundkörpers erstreckt. Vorzugsweise sind die Aussparungen bzw. Einkerbungen zweier gegenüberliegender Seitenflächen parallel zueinander verlaufend ausgerichtet. Die spitz zusammen laufenden Seitenflächen der Einkerbung, also die beiden Flächenabschnitte derselben, zeigen folglich zur
30 Mitte des Grundkörpers hin. Somit sind sie gegenüberliegend bzw. entgegengesetzt zueinander ausgerichtet. Sie zeigen vorzugsweise jeweils in den Grundkörper hinein. Der Querschnitt in horizontaler Richtung der Einkerbung kann, muss aber nicht konstant sein. Insbesondere die Flächengröße kann bei gleichen Verhältnissen variieren. Die Einkerbungen bzw. Aussparungen sorgen

dafür, dass auch eine Abweichung der Positionierung in Vor- und Rückrichtung durch eine Person feststellbar ist. Die seitlichen Abweichungen werden durch eine mehr oder weniger starke Sichtbarkeit der Seitenflächen für die Person visuell erkennbar bzw. messbar. Die Flächenabschnitte der Einkerbung sind abhängig von der relativen Position des Beobachters in unterschiedlichem Umfang sichtbar. Befindet sich der Beobachter bzw. die Person weiter in Richtung der Rückseite des Grundkörpers, sind die Flächenabschnitte der dortigen Einkerbung als größere Flächen sichtbar als diejenigen der Einkerbung der Vorderseite. Demnach kann durch eine Verlagerung in Richtung Mitte des Grundkörpers, d. h. in Richtung Vorderseite entgegengewirkt werden. Eine Positionierung weiter in Richtung der Vorderseite führt entsprechend zu einer großflächigeren Sichtbarkeit der dortigen Einkerbung und einer entsprechenden Abhilfe in der Gegenrichtung.

Demnach weist jede der Einkerbungen bzw. Aussparungen vorzugsweise zwei bevorzugt ebene Flächen bzw. Flächenabschnitte auf. Die Flächenabschnitte grenzen vorzugsweise aneinander an, insbesondere im Bereich einer gemeinsamen Seitenkante. Weiter bevorzugt sind die beiden angrenzenden Flächenabschnitte zueinander winklig angeordnet. Der eingeschlossene Winkel zwischen den beiden Seitenflächen beträgt vorzugsweise zwischen 0° und 180° , bevorzugt zwischen 80° und 140° . Insbesondere beträgt der Winkel zur optimalen Funktion zwischen 100° und 120° , weiter bevorzugt in etwa 110° . Umgekehrt beträgt der zwischen dem Flächenabschnitt und der zugeordneten Außenfläche eingeschlossene Winkel vorzugsweise zwischen 0° und 90° . Dabei werden bevorzugt zur optimalen Sichtbarkeit zwischen 30° und 40° , insbesondere in etwa 35° vorgeschlagen. Vorzugsweise ist insbesondere zur besseren Erkennbarkeit der x-förmigen Ausbildung des Grundkörpers auf dessen Oberseite eine x-förmige Markierung angebracht. Diese erstreckt sich bevorzugt diagonal zwischen gegenüberliegenden Ecken der Oberseite.

30

Insbesondere ist das Übungsgerät und/oder der Grundkörper vollständig oder teilweise einstückig ausgebildet. Durch eine einstückige Ausbildung wird ein sehr robuster Aufbau gewährleistet. Andererseits wird dadurch die Zerlegbarkeit

reduziert. Als Material kommen Holz, Kunststoffe, Metall und ähnliches in Betracht. Auch Kombinationen verschiedener Materialien sind denkbar.

Eine Verwendung eines Übungsgeräts gemäß den oben beschriebenen Ausgestaltungen mit den Merkmalen des Anspruchs 6 löst die oben genannte Aufgabe. Grundsätzlich gelten die obigen Ausführungen zum Übungsgerät hier ebenfalls. Demnach wird ein Übungsgerät entsprechend den obigen Ausführungen zur Kontrolle der Ausrichtung insbesondere der Körperlängsachse und/oder eines Körperteils einer Person durch die Person selber verwendet.

Demnach kann die Person relativ zu dem Übungsgerät positioniert werden bzw. sich positionieren und gegebenenfalls selbstständig Abweichungen von der idealen Position bzw. Idealposition feststellen. Als Idealposition wird eine Position angesehen, die bei Aufstellung des Übungsgeräts auf einem Untergrund mit zumindest im Wesentlichen senkrecht zum Untergrund verlaufenden Seitenflächen bestimmbar ist. In der Idealposition der Person steht die Person mit beiden Beinen von dem Übungsgerät auf unterschiedlichen Seiten gleich beabstandet auf. Der Oberkörper ist leicht nach vorne abgewinkelt. Die Augen werden gleichzeitig jeweils senkrecht oberhalb einer der Seitenflächen des Grundkörpers positioniert. Dabei befindet sich das linke Auge in der Ebene der linken Seitenfläche, während sich das rechte Auge in der Ebene der rechten Seitenfläche befindet. Dies kann dadurch verifiziert werden, dass keine der beiden Seitenflächen bzw. ein möglichst geringer Anteil derselben sichtbar ist. Eine seitlich abweichende Positionierung führt zu einer (stärkeren) Sichtbarkeit derjenigen Seitenfläche, in die die Verschiebung stattgefunden hat. Befindet sich das eine Auge der Person links der linken Seitenfläche, ist diese zumindest teilweise sichtbar, während die rechte Seitenfläche gar nicht oder deutlich weniger sichtbar ist. Stimmt der Augenabstand mit dem Abstand der Seitenflächen des Übungsgeräts überein, so sieht die Person die beiden Seitenflächen überhaupt nicht bzw. nur deren Seitenkante, wenn sie idealerweise oberhalb der Seitenflächen mit den jeweiligen Augen positioniert ist. Von der Seite, deren Seitenfläche überhaupt oder zumindest in größerem Umfang sichtbar ist als die andere, muss sich daher zur Verbesserung der Ausrichtung zur anderen Seite hinbewegt werden. Sollten beide Seitenflächen selbst bei idealer bzw. mittiger Position im geringen Umfang gleichzeitig sichtbar sein, ist

der Augenabstand der Person größer als der Abstand der Seitenflächen. Dann muss dafür gesorgt werden, dass für eine ideale Ausrichtung die sichtbare Fläche beider Seitenflächen minimiert wird. Ist der Augenabstand kleiner als der Abstand der Seitenflächen, so ergibt sich eine Ungenauigkeit in dem Umfang, indem sich der Kopf der Person zwischen den beiden Ebenen der Seitenflächen bewegen kann, ohne dass eines der Augen seitlich auf die Fläche blicken kann. In diesem Bereich ist daher keine visuelle Ausrichtung mit den Seitenflächen möglich. Dementsprechend ist eine Einstellbarkeit des Seitenflächenabstands oder alternativ eine gegebenenfalls personalisierte Ausgestaltung des Übungsgeräts denkbar, bei der der Abstand der Seitenflächen an den Abstand der Augen des Benutzers bzw. der Person individuell angepasst wird. Auch kann aus einer Zahl vorgefertigter Übungsgeräte mit unterschiedlichen Abständen der Seitenflächen ein passendes ausgewählt werden.

Ein Verfahren zur Ausrichtung einer Person relativ zu einem Untergrund mit den Merkmalen des Anspruchs 7 löst die oben genannte Aufgabe. Dementsprechend kann die Person, insbesondere ein Golfspieler, mit Hilfe eines Übungsgeräts gemäß den obigen Ausführungen ausgerichtet werden bzw. kann sich selber ausrichten. Dazu weist das Übungsgerät wenigstens eine, vorzugsweise zwei Seitenflächen auf, die zumindest im Wesentlichen senkrecht zum Untergrund ausgerichtet werden. Außerdem werden die Seitenflächen für die Person abhängig von der Position der Augen der Person in unterschiedlichem Umfang sichtbar. Dies bedeutet, dass je nach Positionierung der Augen die Seitenflächen gar nicht oder abhängig von der seitlichen Abweichung von der Idealposition in entsprechendem Maß als mehr oder weniger sichtbare Fläche erkennbar werden. Zur Kompensierung der so festgestellten Abweichung kann die Person in Gegenrichtung bewegt werden. Dazu muss die Person bzw. entsprechend deren Kopf bzw. Oberkörper in die entsprechend andere Richtung weg von der sichtbaren Seitenfläche bewegt werden.

30

Weiter bevorzugt werden die Seitenflächen gleichzeitig mit jeweils einem der beiden Augen der Person betrachtet. Eines der beiden Augen befindet sich dazu in der Ebene der einen Seitenfläche, während das andere Auge in der Ebene der anderen Seitenfläche angeordnet wird. Dies entspricht der Idealposition des

- Kopfes der Person oberhalb des Übungsgeräts bzw. des Grundkörpers. Weiter bevorzugt wird die Person derart ausgerichtet, dass sie mit einem Auge entlang einer ersten Seitenfläche und mit dem zweiten Auge entlang der zweiten Seitenfläche blickt. Insbesondere ist der Grundkörper dazu derart aufstellbar
- 5 bzw. relativ zu einem Untergrund positionierbar, dass sich je ein Auge der Person in jeweils einer der Ebenen der Seitenfläche befindet, vorzugsweise oberhalb des Grundkörpers, wobei vorzugsweise eine senkrechte Anordnung der Ebenen zum Untergrund erfolgt. So wird sichergestellt, dass die Ausrichtung durch die Person erfolgen kann. Dazu werden die Füße der Person derart mit beidseitig gleichem
- 10 Abstand zu dem Übungsgerät platziert, dass die Achse durch Kopf und Oberkörper, die Körperlängsachse, in einer senkrechten Ebene zum Untergrund verläuft. Die Achse ist aber aufgrund der von dem Grundkörper beabstandeten Fußstellung nach vorne geneigt.
- 15 Insbesondere wird die Sichtbarkeit der beiden Seitenflächen gleichzeitig minimiert, indem eine Körperlängsachse der Person geeignet verlagert wird. Dabei erfolgt vorzugsweise ein gleichzeitiges Peilen mit jeweils einem Auge entlang jeweils einer der Seitenflächen. Dies entspricht der Anordnung der Augen in einer der Ebenen der Seitenfläche. Durch eine gleichzeitige
- 20 Beobachtung beider Seitenflächen kann eine Abweichung, deren Ausmaß und Richtung visuell sofort erkannt werden. Eine gleichzeitige Minimierung der sichtbaren Flächen zweier, vorzugsweise aller Außen- bzw. Seitenflächen bzw. Flächenabschnitte wird zur optimalen Ausrichtung der Person angestrebt.
- 25 Weiter bevorzugt wird das Übungsgerät bzw. der Grundkörper, vorzugsweise mit einer Unterseite, auf dem Untergrund positioniert, abgestellt bzw. abgelegt. Dazu ist die Unterseite als Mittel zum Aufstellen ausgebildet und vorzugsweise zumindest nahezu bzw. abschnittsweise eben ausgebildet. Die Unterseite bzw. deren Kontaktstellen mit dem Untergrund sind damit zumindest nahezu parallel
- 30 zum Untergrund angeordnet. Weiter bevorzugt sind zumindest zwei Seitenflächen des Übungsgeräts zumindest im Wesentlichen senkrecht zum Untergrund angeordnet. Die beiden Seitenflächen werden zumindest nahezu parallel zueinander ausgerichtet. Weiter bevorzugt wird ein dem mittleren bzw. durchschnittlichen Augenabstand einer bzw. der Person entsprechender Abstand

zwischen den Seitenflächen vorgesehen. Dieser Abstand beträgt vorzugsweise zwischen 5 cm und 8 cm, bevorzugt etwa 6,5 cm. 6,5 cm ist als durchschnittlicher Augenabstand beim Menschen bekannt. Im Allgemeinen genügt dieser durchschnittliche Abstand zur Ausrichtung. Insbesondere kann zur exakten
5 Anpassung an einen Benutzer eine Verstellbarkeit vorgesehen oder alternativ eine Maßanfertigung des Übungsgeräts vorgenommen werden. Insbesondere kann der Abstand auch variabel eingestellt werden, abhängig vom Augenabstand des Benutzers bzw. der Person.

10 Insbesondere wird das Übungsgerät derart auf einem Untergrund abgestellt, dass die vorzugsweise parallelen Seitenflächen unter einem vorzugsweise rechten Winkel zum Untergrund angeordnet werden. Weiter bevorzugt werden die Füße der Person mit gleichem Abstand jeweils seitlich in der Ebene der jeweiligen Seitenfläche positioniert. Insbesondere ist die Mitte zwischen den
15 Augen der Person senkrecht oberhalb des Übungsgeräts angeordnet bzw. wird dort angeordnet, so dass die Seitenflächen für die Person vorzugsweise nicht bzw. im gleichen Umfang sichtbar sind.

Bevorzugte Ausführungsbeispiele der Erfindung werden im Folgenden anhand
20 der Zeichnungen näher beschrieben. In diesen zeigen:

Fig. 1 eine perspektivische Ansicht eines ersten Ausführungsbeispiels der Erfindung,

25 Fig. 2 eine Vorderansicht des ersten Ausführungsbeispiels,

Fig. 3 eine Seitenansicht des ersten Ausführungsbeispiels der Erfindung,

Fig. 4 eine Draufsicht des ersten Ausführungsbeispiels,

30

Fig. 5 eine perspektivische Ansicht eines zweiten Ausführungsbeispiels der Erfindung,

Fig. 6 eine Vorderansicht des zweiten Ausführungsbeispiels,

- Fig. 7 eine Seitenansicht des zweiten Ausführungsbeispiels,
- Fig. 8 eine Draufsicht des zweiten Ausführungsbeispiels,
- 5 Fig. 9 eine Draufsicht eines dritten Ausführungsbeispiels der Erfindung,
- Fig. 10 eine Schnittansicht der Vorderseite des dritten Ausführungsbeispiels,
- 10 Fig. 11 eine Seitenansicht einer Person bei der Bemerkung des dritten Ausführungsbeispiels der Erfindung, und
- Fig. 12 eine Draufsicht gemäß Fig. 11.
- 15 Die Fig. 1 bis 4 zeigen ein Übungsgerät 10 als erstes Ausführungsbeispiel der Erfindung. In diesem Fall besteht das Übungsgerät 10 praktisch nur aus einem Grundkörper 12.
- Dieser Grundkörper 12 ist würfelförmig ausgebildet. Demnach weist der
- 20 Grundkörper 12 sechs Außenflächen 14 auf. Die Außenflächen 14 sind dabei in Fläche und Form identisch ausgebildet. Es handelt sich jeweils um quadratische Flächen. Außerdem sind die Außenflächen 14 eben ausgebildet.
- Jeweils zwei der Außenflächen 14 sind zueinander parallel auf
- 25 gegenüberliegenden Seiten des Grundkörpers 12 angeordnet. Dort wo zwei der Außenflächen 14 randseitig zusammenstoßen, befindet sich eine Seitenkante 16. Als Würfel besitzt der Grundkörper 12 zwölf dieser Seitenkanten 16. Jeweils die zwei an einer der zwölf Seitenkanten 16 zusammenstoßenden Außenflächen 14 sind dabei zueinander senkrecht verlaufend ausgebildet.
- 30 Zwei der Außenflächen 14, nämlich die linke Seitenfläche 18 und die parallel dazu verlaufende rechte Seitenfläche 20, sind zur besseren Sichtbarkeit eingefärbt. Sie weisen dazu eine vollflächige homogene Farbgebung auf. Gegenüber einem beispielsweise grünen Untergrund aus Gras hebt sich dabei

besonders gut eine rote Einfärbung der Seitenflächen 18 und 20 ab. Alternativ kann, beispielsweise für farbenblinde Benutzer, eine andere Farbe gewählt werden. In jedem Fall können die beiden Seitenflächen 18 und 20 gleich oder gezielt unterschiedlich eingefärbt sein.

5

Die vordere bzw. hintere jeweils an die Seitenflächen 18 bzw. 20 angrenzende Außenfläche 14 wird aufgrund ihrer Anordnung auch als Vorderseite 22 bzw. als Rückseite 24 bezeichnet. Zur besseren Sichtbarkeit sind sie ebenfalls homogen mit einer im Allgemeinen von der Farbe der Seitenflächen 18 und 20
10 abweichenden Farbe eingefärbt. Dazu eignet sich beispielsweise eine kräftige Farbe wie gelb oder blau. Alternativ kann auch für alle seitlichen Außenflächen 14 also die Seitenflächen 18 und 20, die Vorderseite 22 und die Rückseite 24 dieselbe Farbgebung vorgesehen sein.

15 Die untere Außenfläche 14 ist als Unterseite 26 ausgebildet. Mit dieser Unterseite 26 steht das Übungsgerät 10 auf einem Untergrund 28 auf. So dient die Unterseite 26 als Mittel zum Aufstellen auf dem Untergrund 28. Aufgrund der teilweise senkrechten Anordnung der Außenflächen 14 zueinander stehen die Seitenflächen 18 und 20 wie auch die Vorderseite 22 und die Rückseite 24
20 senkrecht bzw. vertikal auf der Unterseite 26 und damit dem Untergrund 28. Die als Oberseite 30 ausgebildete obere Außenfläche 14 ist dementsprechend parallel zur Unterseite 26 und damit auch parallel zum Untergrund 28 angeordnet. Zur besseren Sichtbarkeit sind die Oberseite 30 und eventuell auch die Unterseite 26 mit einer von den übrigen Außenflächen 14 abweichenden
25 Farbe versehen.

In der Flächenmitte weist die Oberseite 30 eine insbesondere schwarze Markierung 32 auf. Die Markierung 32 ist als gerader Streifen, Balken, Strich oder auch als Aussparung ausgebildet. Sie verläuft dabei in Richtung von der oberen
30 Seitenkante 16 der Vorderseite 22 zu der oberen Seitenkante 16 der Rückseite 24. Dabei markiert sie die Mitte zwischen der oberen Seitenkante 16 der Seitenfläche 18 und der oberen Seitenkante 16 der Seitenfläche 20 bzw. der linken und rechten Seitenkante 16 der Oberseite 30. Die Blickrichtung eines Benutzers verläuft üblicherweise entlang dieser Markierung 32.

Das zweite Ausführungsbeispiel der Erfindung ist in den Fig. 5 bis 8 dargestellt. Auch hier weist das Übungsgerät 10 einen Grundkörper 12 auf. Im Folgenden werden vorwiegend nur die Abweichungen gegenüber dem ersten Ausführungsbeispiel beschrieben, da der grundlegende Aufbau zumindest
5 ähnlich ist.

Der Grundkörper 12 des zweiten Ausführungsbeispiels zeigt ebenfalls eine würfelförmige bzw. kubische Grundform. Dabei sind zumindest Teile der Außenflächen 14 auf der Oberfläche eines Würfels angeordnet. Im Bereich der
10 Vorderseite 22 und der Rückseite 24 sind hier allerdings Einkerbungen 34 und 36 vorhanden. Diese Einkerbungen 34 und 36 verlaufen jeweils senkrecht bzw. vertikal bei Aufstellung des Übungsgeräts 10 auf einem Untergrund 28 mit der Unterseite 26. Die Einkerbungen 34 und 36 springen gegenüber den jeweiligen
15 Abschnitten der Vorderseite 22 bzw. der Rückseite 24 in das Innere des Grundkörpers 12 zurück. Also erstrecken sie sich von den Außenflächen 14 in den Grundkörper 12 hinein. Demnach sind jeweils zwei zusätzliche Flächenabschnitte 38 und 40 als seitliche Begrenzungsflächen der Einkerbungen 34 bzw. 36 vorgesehen. Die Einkerbungen 34 bzw. 36 sind insgesamt V-förmig
20 bzw. keilförmig ausgebildet. Die Winkel, unter dem die Flächenabschnitte 38 und 40 jeweils gegenüber der Vorderseite 22 bzw. der Rückseite 24 abgewinkelt verlaufen, sind dabei bei allen vier Flächenabschnitten 38 und 40 identisch. Somit weisen auch die Flächenabschnitte 38 und 40 dieselbe Flächengröße auf. Sie sind als ebene, rechteckige Flächen ausgebildet.

25

Im Bereich der Oberseite 30 und der Unterseite 26 durchtreten die Einkerbungen 34 und 36 die beiden Flächen jeweils. Die Grundfläche der Oberseite 30 bzw. der Unterseite 26 ist zwar nach wie vor quadratisch. Allerdings sind die beiden Flächen nicht als quadratische Flächen ausgebildet. Im Bereich der Seitenkanten
30 16 zur Vorderseite 22 bzw. zur Rückseite 24 sind aufgrund der keilförmigen Einkerbungen 34 bzw. 36 nämlich jeweils randseitig dreieckige Ausschnitte vorgesehen. Somit verlaufen die Seitenkanten 16 im Bereich der Seitenflächen 18 und 20 abschnittsweise und im Bereich der Vorderseite 22 und der Rückseite 24 jeweils entlang dieser quadratischen Grundfläche. Lediglich die

Flächenabschnitte 38 und 40 schneiden gleichseitige dreieckige Abschnitte aus der Oberseite 30 wie auch aus der Unterseite 26 aus. Somit laufen die Seitenkanten 16 in diesem Bereich entlang der dreieckigen Ausschnitte.

- 5 Die Flächenabschnitte 38 und 40 schließen hier einen Winkel von etwa 110° ein. Dies entspricht einem Winkel zwischen jedem der Flächenabschnitte 38 und 40 bei jeder der Einkerbungen 34 bzw. 36 und der Vorderseite 22 bzw. der Rückseite 24 von in etwa 35° .
- 10 In der Ansicht der Vorderseite 22 gemäß Fig. 6 ist zu sehen, dass die vier in dieser Ansicht zu erkennenden Flächen, nämlich der linke Teil der Vorderseite 22, die Flächenabschnitte 38 und 40 und der rechte Teil der Vorderseite 22, in der Frontalansicht in etwa gleich breit ausgebildet sind. Eine Änderung des Verhältnisses der Breite der Einkerbung 34 bzw. 36 zu den Randbereichen 14,
- 15 22 ist jedoch denkbar. Die Randbereiche bzw. Abschnitte der Vorderseite 22 sollten jedoch jeweils gleich breit ausgebildet sein, ebenso wie auch die beiden Flächenabschnitte 38 und 40. Damit ist sichergestellt, dass einerseits eine mittige Anordnung der Einkerbungen 34 und 36 erfolgt und es sich gleichzeitig um eine dreieckige gleichseitige Grundform bzw. Querschnittsfläche des
- 20 ausgeschnittenen Keils als Einkerbung 34 bzw. 36 handelt. Das Vorstehende gilt sowohl für die Vorderseite 22 als auch entsprechend für die Rückseite 24, die praktisch identisch zu ersterer ausgebildet ist. In der Draufsicht gemäß Fig. 8 weist die Oberseite 30 bzw. damit der gesamte Grundkörper 12 folglich eine Form auf, die als X-förmige Form bezeichnet werden kann. Demnach wird das
- 25 hier gezeigte Ausführungsbeispiel auch als "X-Cube" bzw. "X-Würfel" bezeichnet.

Das dritte Ausführungsbeispiel der Fig. 9 und 10 basiert auf dem in den Fig. 1 bis 4 gezeigten ersten Ausführungsbeispiel. Dementsprechend ist der hier gezeigte Grundkörper 12 des Übungsgeräts 10 nahezu identisch zu demjenigen des

30 ersten Ausführungsbeispiels ausgebildet. Alternativ kann jedoch auch der Grundkörper 12 beispielsweise durch den Grundkörper 12 des zweiten Ausführungsbeispiels oder andere alternative Ausführungen der Erfindung ersetzt werden. Die nachfolgend beschriebenen Änderungen sind dann entsprechend vorzunehmen.

Der Grundkörper 12 ist demnach hier würfelförmig ausgebildet. Mit diesem ist ein Ausrichtungsanzeiger 42 verbunden. Dieser Ausrichtungsanzeiger 42 ist im Wesentlichen T-förmig ausgebildet. Dazu sind drei Stangen 44 und 46
5 miteinander verbunden. Mittels einer Verbindungsmuffe 48 sind die beiden Stangen 46 miteinander und mit der zu diesen senkrechten Stange 44 verbunden. Die beiden Stangen 46 sind kollinear zueinander ausgerichtet. Die Stangen 44 und 46 sind bevorzugt in die Verbindungsmuffe 48 eingesteckt bzw. eingeschraubt. Dazu weist die Verbindungsmuffe drei Aufnahmen bzw.
10 Öffnungen 50 mit vorzugsweise entsprechenden Innengewinden auf. Die Stangen 44 und 46 besitzen entsprechend mit diesen Innengewinden korrespondierende Außengewinde. Somit sind sie in die Verbindungsmuffe 48 einschraubbar. Alternativ kann auch eine beispielsweise rastbare Steckverbindung vorgesehen sein.

15

Das der Verbindungsmuffe 48 gegenüberliegende Ende der Stange 44 ist mit dem Grundkörper 12 verbindbar. Dazu weist der Grundkörper 12 eine Aufnahme bzw. Öffnung 52 auf. In diese Öffnung 52 ist die Stange 44 einsteckbar bzw. einsetzbar. Zur besonders stabilen Halterung ist am Endbereich der Stange 44
20 ein Außengewinde korrespondierend zu einem Innengewinde in der Öffnung 52 angeordnet. Somit kann die Stange 44 in den Grundkörper 12 eingeschraubt werden. Alternativ kann auch hier eine insbesondere rastbare Steckverbindung oder ähnliches vorgesehen sein. Die Öffnung 52 ist am unteren Bereich der Vorderseite 22 des Grundkörpers in der Nähe der unteren Seitenkante 16 zu der
25 Unterseite 26 angeordnet. Außerdem ist die Öffnung 52 mittig zwischen den beiden Seitenflächen 18 und 20 im unteren Bereich der Vorderseite 22 vorgesehen. Demnach liegt der Ausrichtungsanzeiger 42 insgesamt zumindest im Wesentlichen flach auf dem Boden bzw. Untergrund 28 auf, wenn er mit dem Grundkörper 12 verbunden ist und dieser mit seiner Unterseite 26 auf dem
30 Untergrund 28 aufgestellt ist.

Aufgrund der Verschraubungen, die alternativ auch als Stecksystem ausgebildet sein können, ist der Ausrichtungsanzeiger 42 zerlegbar und somit leicht transportierbar. Der Ausrichtungsanzeiger 42 ist durch Anordnung einer

entsprechenden Öffnung 52 im Bereich der Einkerbung 34 des Grundkörpers 12 beispielsweise des zweiten Ausführungsbeispiels auch auf einfache Weise mit selbigem oder auch mit weiteren alternativen Ausführungen der Erfindung kombinierbar.

5

Anhand der Fig. 11 und 12 werden das Übungsgerät, dessen Funktionsweise, die Verwendung des Übungsgeräts bzw. das entsprechende Verfahren im Folgenden beschrieben:

10 Die Beschreibung wird anhand eines Übungsgeräts gemäß dem dritten Ausführungsbeispiel der Erfindung vorgenommen. Demnach ist der würfelförmige Grundkörper 12 vorgesehen, mit dem der Ausrichtungsanzeiger 42 verbunden ist. Der T-förmige Ausrichtungsanzeiger 42 weist wie oben beschrieben eine Stange 44 und zwei dazu senkrechte, kollineare Stangen 46 auf. Zur Verbindung
15 derselben dient eine Verbindungsmuffe 48. Das Übungsgerät 10 mit Grundkörper 12 und Ausrichtungsanzeiger 42 ist auf dem Untergrund 28 aufliegend angeordnet. Dementsprechend verlaufen die Stangen 44 und 46 zumindest im Wesentlichen parallel zum Untergrund 28.

20 Zur Verdeutlichung der Verwendung bzw. des Verfahrens ist in den Fig. 11 und 12 eine Person 60 skizziert. Die Person 60 steht mit ihren zwei Füßen 62 auf dem Untergrund 28 auf. Zwei im Wesentlichen senkrecht ausgerichtete Beine 64 stützen dabei einen leicht nach vorne bzw. geneigten abgewinkelten Oberkörper 66. Der Oberkörper 66 ist derart nach vorne geneigt, dass ein Kopf 68 der
25 Person 60 sich im Wesentlichen oberhalb des Grundkörpers 12 des Übungsgeräts 10 befindet. Insbesondere sind zwei Augen 70 im Kopf 68 der Person 60 oberhalb des Grundkörpers 12 positioniert.

Bei der Person 60 handelt es sich um einen Golfspieler. Dementsprechend hält
30 die Person 60 mit ihren Armen 72 einen Golfschläger 74 schräg nach unten in Richtung Untergrund 28 gerichtet. Ein Schlägerkopf 76 des Golfschlägers 74 befindet sich dabei auf Höhe und neben einem Golfball 78. Der Golfball 78 ist wie üblich auf einen kleinen Stift 80, dem sogenannten "Tee" aufgelegt, der mit

einem spitzen Ende in den Untergrund 28, beispielsweise einer Grasfläche eines Golfplatzes gesteckt ist.

Um die Ausrichtung des Kopfes 68 oberhalb des Grundkörpers 12 zu verdeutlichen, ist in der Fig. 11 eine senkrecht zum Untergrund 28 verlaufende, gestrichelte Linie 82 eingezeichnet, die gleichzeitig die Blickrichtung der Augen 70 markiert. Die Füße 62 der Person 60 sind auf der von dem Grundkörper 12 abgewandten Seite der beiden Stangen 46 platziert. Dabei befindet sich die Stange 44 bzw. die Verbindungsmuffe 48 im Wesentlichen auf einer mittigen Linie zwischen den beiden Füßen 62. Durch die leichte Neigung des Oberkörpers 66 nach vorne gelangt der Kopf 68 der Person 60 oberhalb des Grundkörpers 12. Die Füße 62 sind mit gleichem Abstand jeweils links- bzw. rechtsseitig einer gedachten Verlängerung der Stange 44 über die Verbindungsmuffe 48 hinaus platziert. Dies führt dazu, dass der Oberkörper 66 mit einer entlang der Stange 44 verlaufenden Körperlängsachse 84 in einer vertikalen Ebene in Längsrichtung der Stange 44 ausgerichtet ist, wenn sich der Kopf 68 der Person 60 mittig oberhalb des Grundkörpers 12 befindet (s. Fig. 12). Sobald sich der Kopf 68 beispielsweise seitlich in Richtung einer der Seitenflächen 18 oder 20 bewegt, befindet sich die Körperlängsachse 84 nicht mehr in derselben vertikalen Ebene mit der Stange 44. Diese nachteiligen, seitlichen Abweichungen während eines Golfschwungs zur Ausführung eines Schlags mit dem Golfschläger 74 gilt es zu vermeiden bzw. zu korrigieren.

Die Person 60 kann nun die korrekte bzw. ideale Positionierung bzw. Ausrichtung der Körperlängsachse 84 auf einfache Weise kontrollieren: Dazu weist der Grundkörper 12 eine Querabmessung bzw. einen Abstand zwischen den Seitenflächen 18 und 20 auf, die gerade dem Augenabstand der beiden Augen 70 der Person 60 entspricht. Dies ist in Fig. 12 dargestellt. Die Person 60 blickt bei idealer Ausrichtung einerseits mit jeweils einem der Augen 70 auf je eine der beiden Seitenkanten 16 der Seitenfläche 18 bzw. Seitenfläche 20. Dementsprechend nimmt die Person die jeweilige Seitenfläche 18 bzw. 20 lediglich als Strich in Form der Seitenkante 16 wahr. Bei idealer Ausrichtung sind andererseits die Füße 62 mit gleichem Abstand auf jeweils einer Seite der Ebene der Stange 44 angeordnet. Außerdem sind sie vom Grundkörper 12 beabstandet

insbesondere auf der vom Grundkörper 12 abgewandten Seite der Stangen 46 platziert. Somit verläuft die Körperlängsachse 84 durch Oberkörper 66 und Kopf 68 in einer Ebene mit der Stange 44.

- 5 Um den visuellen Effekt zu verstärken, sind die Seitenflächen 18 und 20 in einer sich deutlich von dem Untergrund 28 abhebenden Farbe ausgestaltet. Da es sich bei dem Untergrund 28 üblicherweise um eine Grasfläche handelt, wird dabei häufig eine intensive Farbe, wie die Farbe rot vorgesehen. Die Markierung 32 auf
10 der Oberseite 30 des Grundkörpers 12 dient in allen Fällen zur Anzeige der seitlichen Mitte des Grundkörpers 12. Sie kann als weiterer Anhaltspunkt für die Ausrichtung der Person 60 dienen.

- Sobald sich der Kopf 68 seitlich in eine Richtung bewegt, gelangt das entsprechende Auge 70 mit seiner Blickrichtung neben dem Grundkörper 12.
15 Durch die seitliche Position kann die Person 60 mit dem seitlich neben dem Grundkörper 12 befindlichen Auge 70 schräg von oben auf die Seitenflächen 18 bzw. 20 blicken. Die Seitenfläche 18 bzw. 20 ist nun nicht mehr als Strich, sondern als mit zunehmender seitlicher Abweichung größer werdende Fläche wahrnehmbar.

- 20 Um die Ausrichtung der Körperlängsachse 84 zu korrigieren, muss die Person 60 lediglich feststellen, welches der beiden Augen 70 eine der beiden Flächen 18 bzw. 20 als Fläche wahrnimmt bzw. welches Auge 70 eine größere Fläche wahrnimmt. In Richtung des die größere Seitenfläche 18 bzw. 20
25 wahrnehmenden Auges 70 besteht daher eine seitliche Abweichung von der Mitte des Grundkörpers 12 nach außen. Zur Korrektur dieser Abweichung muss sich die Person 60 mit seinem Kopf 68 und entsprechend dem Oberkörper 66 daher in entgegengesetzter Richtung bewegen. Dies bedeutet also, dass, wenn das linke Auge 70 einen größeren Anteil der Seitenfläche 18 wahrnimmt als das
30 rechte Auge 70 der Seitenfläche 20, sich die Person 60 zur Korrektur dieser Abweichung nach rechts in Richtung der Seitenfläche 20 bewegen muss. Entsprechendes gilt im umgekehrten Fall, wenn die Wahrnehmung der rechten Seitenfläche 20 größer ist als die der linken Seitenfläche 18. Dann muss sich die Person 60 entsprechend nach links bewegen in Richtung der Seitenfläche 18.

Um auch eine Abweichung der Positionierung der Körperlängsachse 84 von der idealen Position in der zu der Stange 44 parallelen Richtung vornehmen zu können, können die Einkerbungen 34 und 36 des zweiten Ausführungsbeispiels
5 dienen. Durch die in Bezug auf die Vorderseite 22 bzw. die Rückseite 24 schräg nach innen verlaufenden Flächenabschnitte 38 bzw. 40 sieht die Person 60 bei einer Positionierung der Augen 70 in einer Linie mit der Mitte zwischen den Seitenkanten 16 der Vorderseite 22 und der Rückseite 24 die Flächenabschnitte 38 und 40 als gleich große Flächen.

10

Sobald sich der Kopf 68 entlang der Richtung der Stange 44 in der Blattebene nach oben bzw. unten bewegt, also aus Sicht der Person 60 nach vorn bzw. nach hinten, also in Richtung der Vorderseite 22 bzw. der Rückseite 24, ändern sich die wahrgenommenen Flächen der Flächenabschnitte 38 und 40. Eine
15 Bewegung nach vorne führt dazu, dass die Flächenabschnitte 38 und 40 der Rückseite 24 des Grundkörpers 12 als größere Flächen sichtbar sind, als diejenigen der Vorderseite 22. Bei einer Bewegung nach hinten ist es entsprechend umgekehrt. Dementsprechend lässt sich mit Hilfe des Übungsgeräts 10 feststellen, ob sich die Körperlängsachse 84 zur Durchführung
20 eines Schlags beim Golfspiel optimal ausgerichtet ist. Dies kann jeweils ohne Hilfe Dritter bereits durch die Person 60 selber erfolgen.

25

Bezugszeichenliste

5

10	Übungsgerät	74	Golfschläger
12	Grundkörper	76	Schlägerkopf
14	Außenfläche	78	Golfball
16	Seitenkante	80	Stift
18	Seitenfläche	82	Linie
20	Seitenfläche	84	Körperlängsachse
22	Vorderseite		
24	Rückseite		
26	Unterseite		
28	Untergrund		
30	Oberseite		
32	Markierung		
34	Einkerbung		
36	Einkerbung		
38	Flächenabschnitt		
40	Flächenabschnitt		
42	Ausrichtungsanzeiger		
44	Stange		
46	Stange		
48	Verbindungs-muffe		
50	Öffnung		
52	Öffnung		
60	Person		
62	Fuß		
64	Beine		
66	Oberkörper		
68	Kopf		
70	Augen		
72	Arm		

Patentansprüche

1. Übungsgerät zur Kontrolle der Ausrichtung einer Person (60), insbesondere eines Golfspielers, durch die Person (60) selber und relativ zu einem Untergrund (28), mit einem mehrflächigen Grundkörper (12) mit zumindest zwei Seitenflächen (18, 20), und mit Mitteln zum Aufstellen auf einem Untergrund (28), wobei zumindest zwei der Seitenflächen (18, 20) zumindest im Wesentlichen senkrecht zu einer gedachten, durch die Mittel zum Aufstellen verlaufenden Ebene ausgerichtet sind, und wobei die zwei Seitenflächen (18, 20) in einem Abstand angeordnet sind, der zumindest im Wesentlichen einem menschlichen Augenabstand entspricht.
- 10 2. Übungsgerät nach Anspruch 1, **dadurch gekennzeichnet**, dass der Abstand der beiden Seitenflächen (18, 20) zumindest im Wesentlichen dem Augenabstand der benutzenden Person (60) entspricht, und/oder dass der Abstand bevorzugt zwischen 5 cm und 8 cm, besonders bevorzugt etwa 6,5 cm beträgt, und/oder dass der Abstand der beiden Seitenflächen (18, 20) variabel ist, und/oder dass der Grundkörper (12) mehrere, vorzugsweise sechs Außenflächen (14) aufweist und/oder dass der Grundkörper (12) eine polyederförmige, pyramidenstumpfförmige, quaderförmige, insbesondere würfelförmige Grundform mit vorzugsweise sechs Außenflächen (14), wovon vorzugsweise zumindest zwei Seitenflächen (18, 20), vorzugsweise eine Vorderseite (22) und/oder eine Rückseite (24) und bevorzugt eine Oberseite (30) und eine Unterseite (26) vorgesehen sind, und/oder dass wenigstens eine der Außenflächen (14), vorzugsweise alle Außenflächen (14), als zumindest abschnittsweise ebene Flächen ausgebildet sind, und/oder dass die Außenflächen (14) insbesondere paarweise gegenüberliegend angeordnet sind, und/oder dass die Außenflächen (14) zumindest abschnittsweise bevorzugt nahezu parallel zueinander ausgerichtet sind, und/oder dass die Seitenflächen (18, 20) bzw. die Vorderseite (22) und/oder die Rückseite (24) zumindest abschnittsweise senkrecht zum Untergrund (28) angeordnet sind, und/oder dass

die Oberseite (30) und/oder die Unterseite (26) parallel zum Untergrund (28) angeordnet sind.

3. Übungsgerät nach Anspruch 1 oder 2, **dadurch gekennzeichnet**, dass
5 zumindest die beiden Seitenflächen (18, 20) als ebene und/oder rechteckige, vorzugsweise quadratische Flächen ausgebildet sind, und/oder dass die Seitenflächen (18, 20) parallel zueinander angeordnet sind, und/oder dass die Seitenflächen (18, 20) farbig ausgebildet sind, und/oder dass die Seitenflächen (18, 20) farblich markiert bzw. abgesetzt sind, vorzugsweise homogen, wobei
10 eine Leuchtfarbe, insbesondere Rot oder Gelb vorgesehen ist, und/oder dass die Oberseite (30) grün eingefärbt ist, und/oder dass im Bereich der Oberseite (30) des Grundkörpers (12), vorzugsweise mittig, eine Markierung (33) angeordnet ist, insbesondere ein Balken, ein Strich, eine Aussparung oder ähnliches.

15 4. Übungsgerät nach einem der vorhergehenden Ansprüche, **dadurch gekennzeichnet**, dass ein insbesondere T-förmiger Ausrichtungsanzeiger (42) mit dem Grundkörper (12) vorzugsweise lösbar verbindbar ist, insbesondere durch Schrauben, Stecken oder ähnliches, und/oder wobei der Ausrichtungsanzeiger (42) vorzugsweise mehrere, insbesondere drei miteinander
20 lösbar verbindbare, vorzugsweise stangen- und/oder stabförmige Elemente bzw. Stangen (44, 46) aufweist, und/oder wobei der Grundkörper (12) wenigstens eine Aufnahme bzw. Öffnung (52) zur Aufnahme der Stange (44) aufweist.

5. Übungsgerät nach einem der vorhergehenden Ansprüche, **dadurch**
25 **gekennzeichnet**, dass zwei gegenüberliegende Seitenflächen (18, 20), und/oder vorzugsweise die Vorderseite (22) und die Rückseite (24), jeweils eine vorzugsweise zumindest im Wesentlichen identische, insbesondere keil- oder V-förmige Aussparung bzw. Einkerbung (34, 36) aufweist, wobei die Einkerbung (34, 36) insbesondere mittig auf der jeweiligen Fläche angeordnet ist, und/oder
30 wobei die Einkerbung (34, 36) sich über die gesamte Fläche, vorzugsweise in senkrechter Richtung erstreckt, vorzugsweise zwischen der Oberseite (30) und der Unterseite (26), und/oder dass die Einkerbungen (34, 36) zweier gegenüberliegender Flächen parallel zueinander verlaufen, vorzugsweise

entgegengesetzt ausgerichtet sind, insbesondere jeweils in den Grundkörper (12) hinein zeigen.

6. Verwendung eines Übungsgeräts (10) nach einem der vorhergehenden Ansprüche zur Kontrolle der Ausrichtung insbesondere einer Körperlängsachse (84) und/oder eines Körperteils einer Person (60) durch die Person (60) selber.

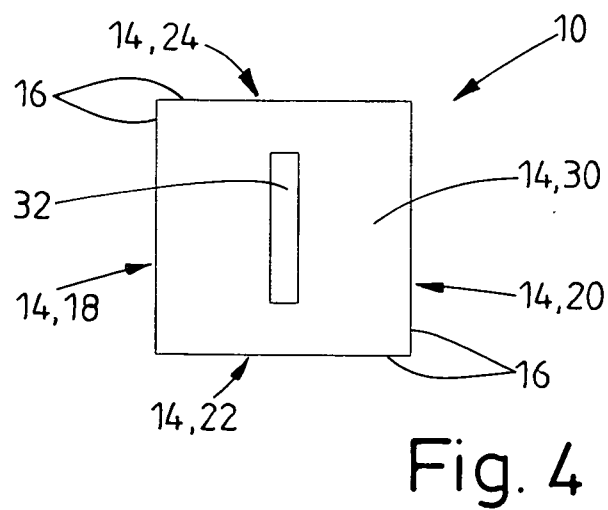
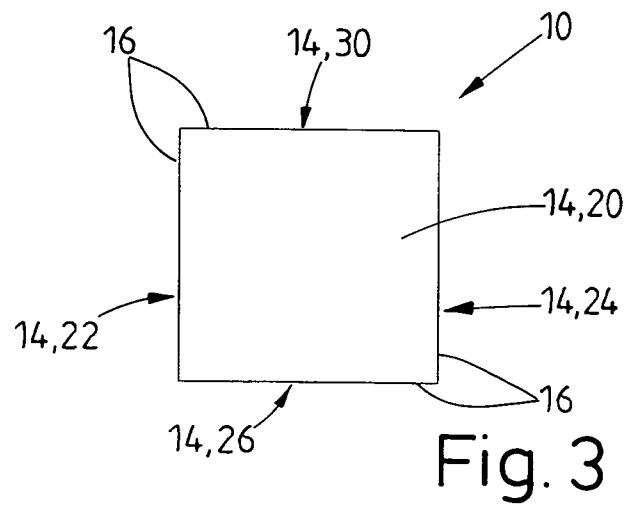
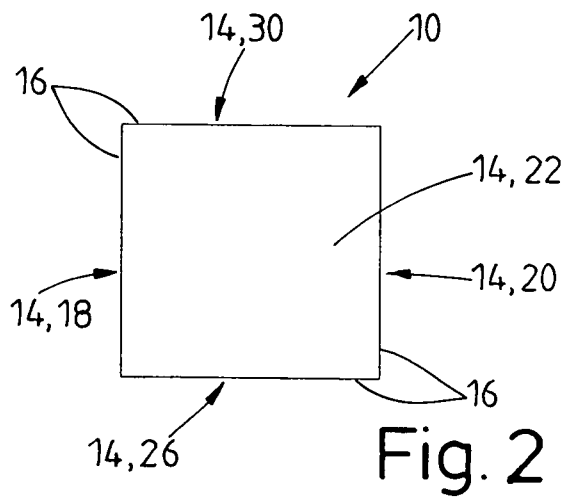
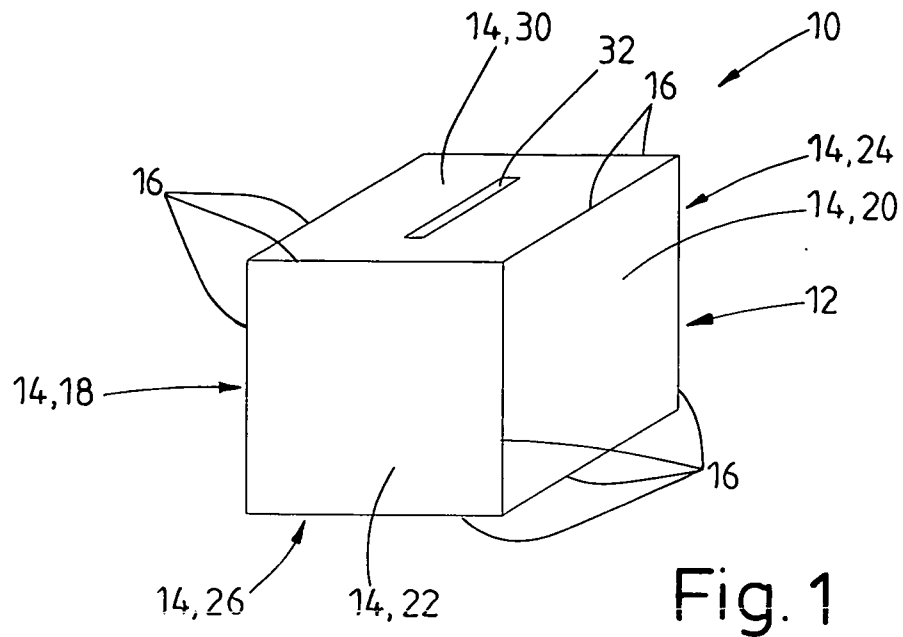
7. Verfahren zur Ausrichtung einer Person (60), insbesondere eines Golfspielers, relativ zu einem Untergrund (28), mit Hilfe eines Übungsgeräts (10) bzw. dessen Grundkörpers (12) insbesondere nach einem der vorhergehenden Ansprüche, wobei wenigstens eine, vorzugsweise zwei Seitenflächen (18, 20) des Übungsgeräts (10) zumindest im Wesentlichen senkrecht zum Untergrund (28) ausgerichtet werden, wobei abhängig von der Position der Augen der Person (60) relativ zu dem Übungsgerät (10) die Seitenflächen (18, 20) für die Person (60) in unterschiedlichem Umfang sichtbar werden.

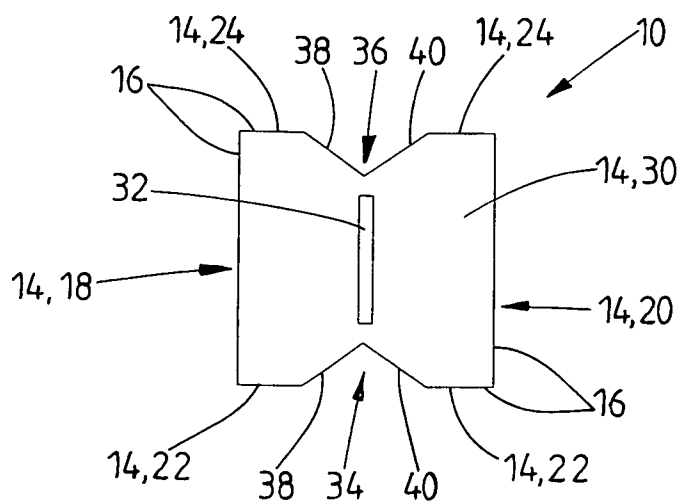
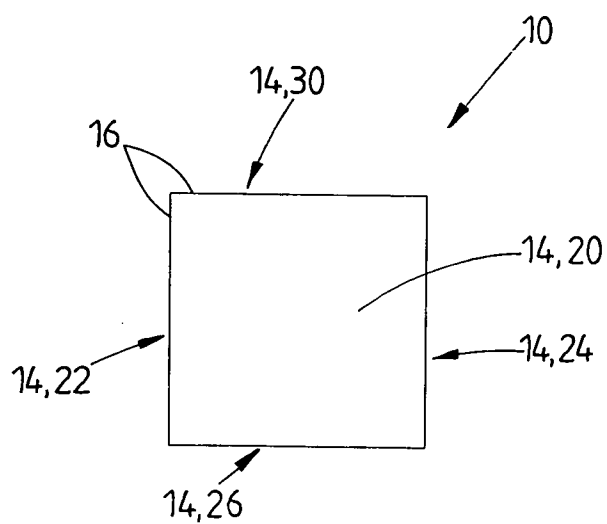
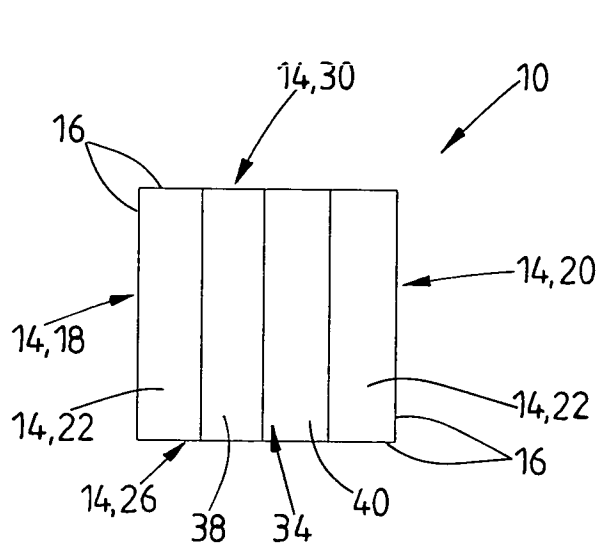
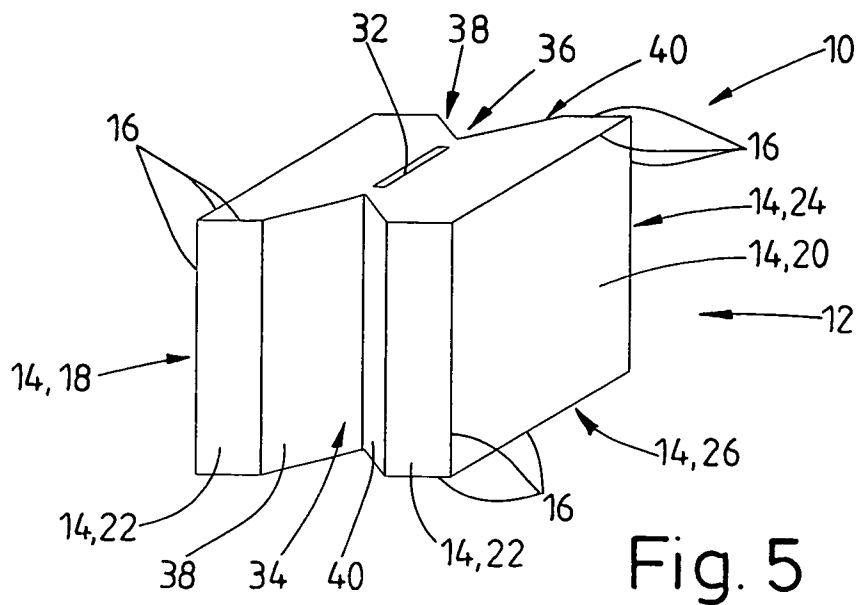
8. Verfahren nach Anspruch 7, **dadurch gekennzeichnet**, dass die Außenflächen (14) des Grundkörpers (12), insbesondere die Seitenflächen (18, 20), mit jeweils einem der beiden Augen gleichzeitig betrachtet werden, und/oder dass die Person (60) derart ausgerichtet wird, dass sie mit einem Auge (70) entlang der ersten Seitenfläche (18, 20) und mit dem zweiten Auge (70) entlang der zweiten Seitenfläche (18, 20) blickt bzw. blicken kann, und/oder dass der Grundkörper (12) derart aufstellbar bzw. relativ zu einem Untergrund positionierbar ist, dass sich je ein Auge (70) der Person (60) in jeweils einer der Ebenen der Seitenflächen (18, 20) befindet, vorzugsweise oberhalb des Grundkörpers (12), wobei vorzugsweise eine senkrechte Ausrichtung zum Untergrund (28) erfolgt, und/oder dass wenigstens zwei der Seitenflächen (18, 20) derart angeordnet sind, dass ein Abweichen der Position der Person (60) von der optimalen Position visuell erkennbar ist.

9. Verfahren nach Anspruch 7 oder 8, **dadurch gekennzeichnet**, dass der Abstand zweier gegenüberliegender Seitenflächen (18, 20) derart gewählt wird, dass die Person (60) gleichzeitig mit jeweils einem der Augen (70) entlang jeweils einer der beiden Seitenflächen (18, 20) peilen kann, vorzugsweise derart, dass bei mittiger Ausrichtung relativ zum Grundkörper (12) beiderseits gleich viel Fläche der Seitenflächen (18, 20) sichtbar wird, wobei insbesondere beide Seitenflächen (18, 20) gerade nicht bzw. minimal sichtbar sind, wobei bevorzugt bei einer bereits geringen seitlichen Abweichung von der winkelrichtigen bzw. idealen Ausrichtung der Person (60) eine größere Fläche wenigstens einer der Seitenflächen (18, 20) vorzugsweise zumindest mit einem der beiden Augen (70) sichtbar wird, und/oder dass der Abstand der gegenüberliegenden Seitenflächen (18, 20) fest gewählt ist, und/oder dass der Abstand der gegenüberliegenden Seitenflächen (18, 20) verändert wird, insbesondere kontinuierlich, zur Anpassung an den Augenabstand der Person (60) und/oder, dass der Grad und die Richtung der Abweichung der Körperlängsachse (84) von der vorherbestimmten Ausrichtung durch die wahrnehmbare Größe der Seitenflächen (18, 20) bzw. deren Verhältnis zueinander von der Person (60) visuell erfassbar sind.
10. Verfahren nach einem der Ansprüche 7 bis 9, **dadurch gekennzeichnet**, dass durch Verlagerung einer Körperlängsachse (84) der Person (60) die Sichtbarkeit der beiden Seitenflächen (18, 20) gleichzeitig minimiert wird, wobei vorzugsweise ein gleichzeitiges Peilen mit jeweils einem Auge (70) entlang jeweils einer der Seitenflächen (18, 20) erfolgt, und/oder dass das Übungsgerät (10) auf dem Untergrund (28) positioniert, vorzugsweise abgestellt wird, insbesondere mit einer vorzugsweise ebenen Unterseite (26), und/oder dass zumindest zwei Seitenflächen (18, 20) des Übungsgeräts (10) zumindest im Wesentlichen senkrecht zum Untergrund (28) angeordnet werden, vorzugsweise zumindest nahezu parallel zueinander, und/oder vorzugsweise mit einem Abstand, der dem mittleren Augenabstand einer Person (60) entspricht, vorzugsweise zwischen 5 cm und 8 cm, bevorzugt in etwa 6,5 cm, wobei der Abstand bevorzugt variabel eingestellt wird abhängig vom Augenabstand des Benutzers bzw. der Person (60), und/oder dass die Füße (62) der Person (60) mit gleichem Abstand jeweils seitlich außerhalb bzw. neben dem Grundkörper (12)

und neben der Ebene der jeweiligen Seitenfläche (18, 20) positioniert werden, und/oder dass die Mitte zwischen den Augen (70) der Person (60) senkrecht oberhalb des Übungsgeräts (10) angeordnet wird, wobei die Seitenflächen (18, 20) nicht bzw. in gleichem Umfang sichtbar sind.

5





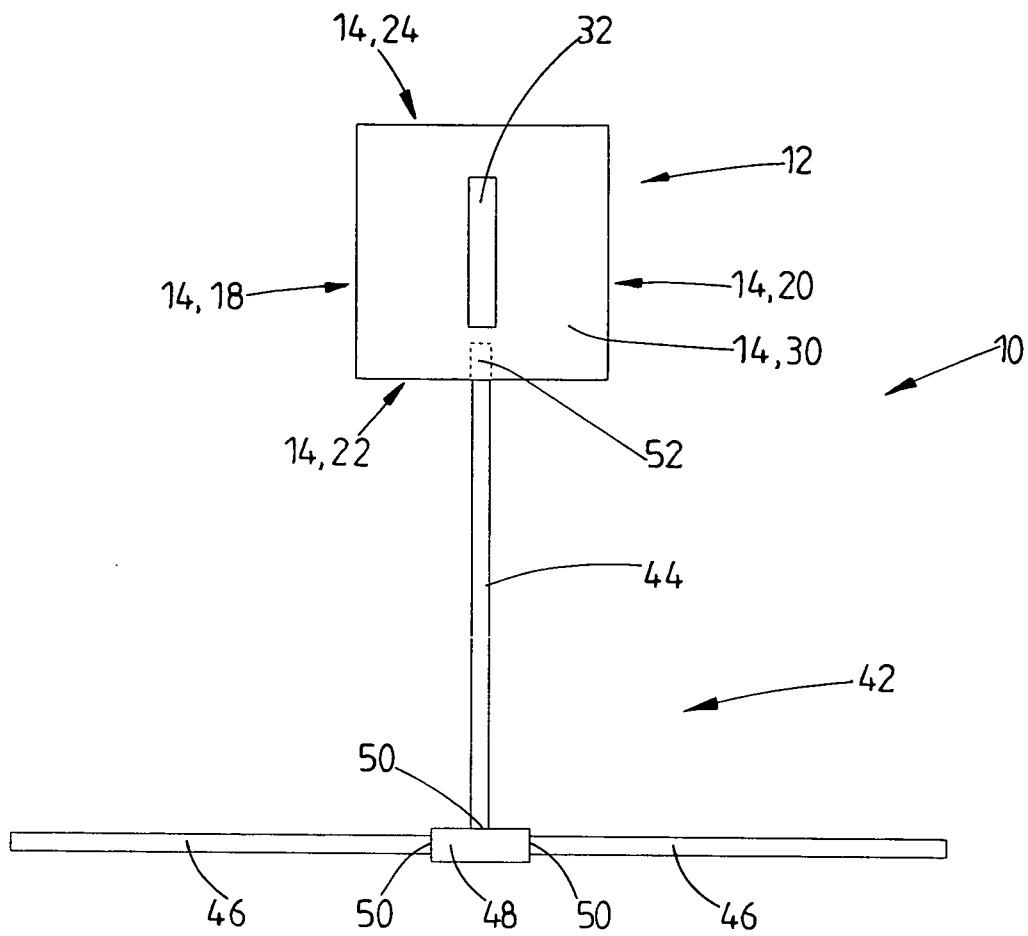


Fig. 9

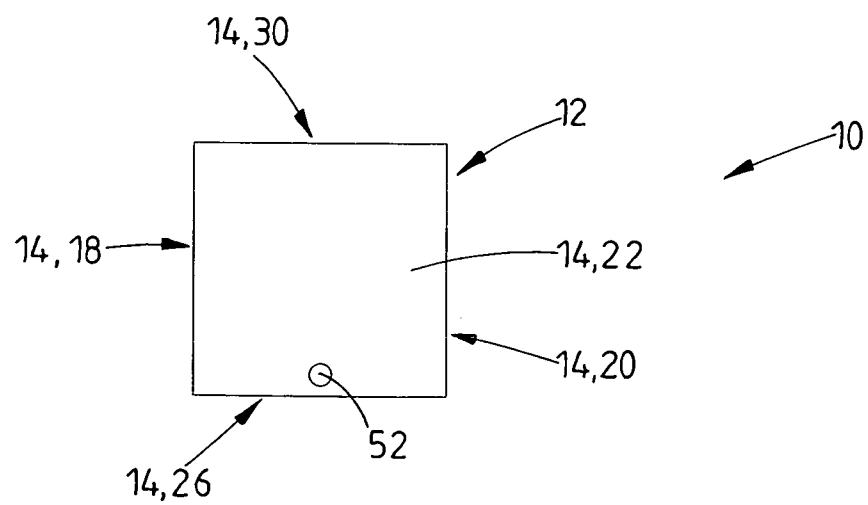


Fig. 10

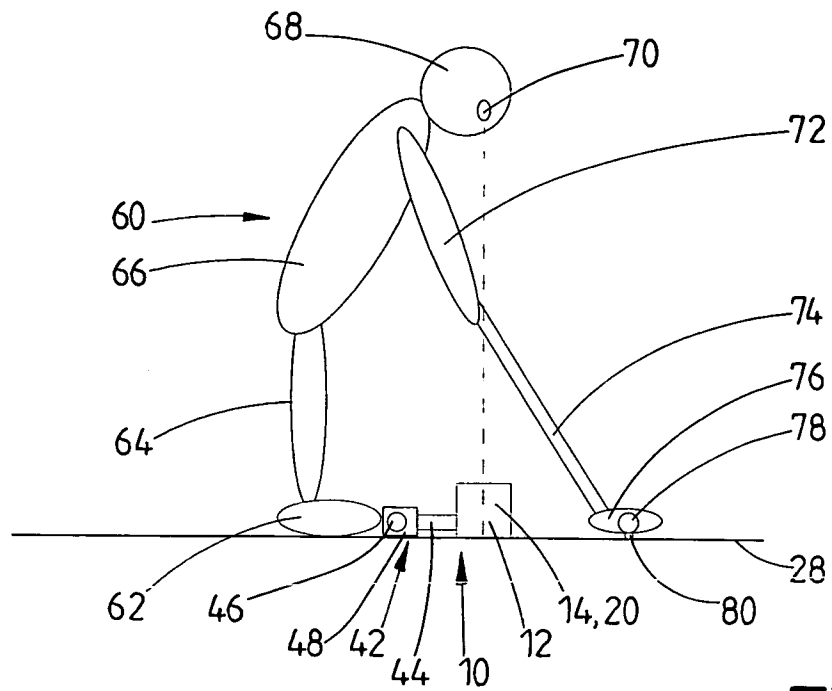


Fig. 11

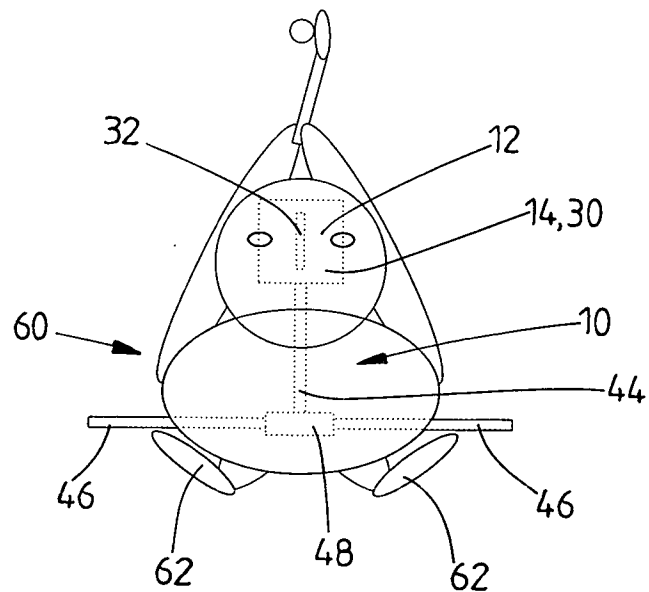


Fig. 12