

Wie geil ist das denn: GOLF & YOGA?



GolfWomen-Yoga-Expertin Petra Orzech ist als Autorin für YogaEasy.de sowie als Yogalehrerin und Ernährungswissenschaftlerin tätig. Sie lebt in der Schweiz und geht in ihrer Freizeit sehr gerne golfen. Anfang dieses Jahres ist das von ihr entwickelte Konzept Slim-Yoga als Buch beim GU-Verlag erschienen (ISBN 9783833821974, € 17). Mehr über Petra Orzech erfahren auf: www.petra-orzech.com



YogaEasy.de ist das erste deutsche Online-Yoga Studio mit über 80 professionellen Videos der besten Yogalehrer Deutschlands. Mehr Informationen auf www.yogaeasy.de.



Foto: LanaK - fotolia.com

Yoga hat schon lange seinen Müsli-Charme abgelegt und ist inzwischen absoluter Trendsport geworden. So hat seit Jürgen Klinsmann sogar unsere Fußball-Nationalmannschaft ihren eigenen Yogalehrer. Kann Yoga dann vielleicht auch zueinem besseren Golfspiel führen? Aber ja! GolfWomen sagt Ihnen, welche Übungen zu einem besseren Schwung und zu mehr Balance verhelfen.

Nicht nur in Amerika nutzen inzwischen immer mehr Golfer die Methoden der alten indischen Lehre, um ihr Spiel zu verbessern und auch auf den letzten neun Löchern kraftvoller schwingen zu können und ausgeglichener über den Platz zu gehen.

Balance für den Schwung

Ein wichtiger, aber von Golfern oft unterschätzter Aspekt des Spieles ist die Balance. Wer bei oder nach dem Durchschwung aus dem Gleichgewicht gerät, verliert automatisch an Geschwindigkeit und Präzision. Behält man dagegen seine Balance, kann man mit mehr Power schlagen, auf der Schwungebene bleiben und bekommt eine höhere Präzision.

Im Yoga gibt es spezielle Übungen, welche die Balance

schulen, so dass man auch in schwierigen Situationen sein Gleichgewicht behält. Eine regelmäßige Yogapraxis verbessert nicht nur die für einen sauberen und präzisen Schlag notwendige Schwungbalance, sondern optimiert auch die Fußkoordination und die Bewegungsabläufe in der Bein- und Gesäßmuskulatur.

Egal, auf welchem Niveau Sie spielen – Petra Orzech von YogaEasy.de zeigt Ihnen mit den folgenden effektiven Yoga-Balance-Übungen, wie Sie die nächste Stufe Ihres Spiels erreichen.

Mentale Stärke für die Runde

Übrigens: Yoga wird noch mehr Positives für Ihr Golfspiel bewirken – die Konzentration auf die Atmung beim Üben hilft den Geist zu fokussieren, was auf der Runde für mentale Stärke und Ausgeglichenheit sorgt.



Der Baum

Stellen Sie Ihren Golfschläger mittig vor sich auf. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf den rechten bzw. linken Fuß und bringen Sie die linke Fußsohle an Ihre rechte Wade. Das linke Knie zeigt dabei möglichst zur Seite. Fixieren Sie Ihren Blick auf einen Punkt, der sich nicht bewegt. Entspannen Sie die Schultern, machen Sie sich lang und atmen Sie tief und langsam ein und aus. Halten Sie den Baum fünf bis zehn Atemzüge. Dann die Seite wechseln.

Körperliche Wirkung: stärkt den Gleichgewichtssinn, verbessert die Haltung, festigt den Körper.

Seelische Wirkung: harmonisiert und hilft, Bestimmtheit und Zielorientiertheit zu entwickeln.



Exklusiv für GolfWomen

Golftraining mit Claudia Pöhlmann

Abschwung mit dem Seilzug



Claudia Pöhlmann gehört zum Stab der Martina Eberl Golfakademie. Für GolfWomen hat Claudia ein kleines Golftraining für zu Hause entwickelt.

Für GolfWomen hat YogaEasy.de eine „Kleine Yogapause für Golferinnen“ gedreht, die Sie unter www.golfwomen.de anschauen können.



Der Krieger

Verlagern Sie Ihr Gewicht auf den rechten Fuß. Nehmen Sie den Golfschläger in die linke Hand, bringen Sie ihn an die Innenseite Ihres linken Beins und legen Sie den Schlägerkopf über die linke Ferse – für den Halt. Strecken Sie den rechten Arm nach oben

aus. Atmen Sie ein und beugen Sie ausatmend den Oberkörper nach vorne und heben Sie dabei gleichzeitig das linke Bein. Der Blick geht zum Boden, der Nacken bleibt lang. Ziehen Sie den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule – das hilft der Balance. Konzentrieren Sie sich auf die Atmung. Versuchen Sie, drei bis fünf Atemzüge im Krieger zu halten. Wechseln Sie die Seite.

Körperliche Wirkung: fördert die Balance, kräftigt die gesamte Muskulatur – insbesondere die Gesäß- und Oberschenkelmuskeln. Seelische Wirkung: entwickelt geistige Kraft, Festigkeit und Mut.



Der Tänzer

Nehmen Sie den Schläger zur Hilfe, indem Sie ihn mit der rechten Hand greifen und mit gestrecktem Arm vor sich aufstellen. Verlagern Sie das Gewicht auf den rechten Fuß, greifen Sie das linke Fußgelenk von außen oder innen mit der linken Hand. Pressen Sie Hand und Fuß gegeneinander, so dass sich im Körper Spannung aufbaut. Fixieren Sie mit den Augen einen Punkt. Bleiben Sie in dem Tänzer drei bis fünf tiefe, entspannte Atemzüge. Wechseln Sie die Seite.

Körperliche Wirkung: sorgt für Gleichgewicht, belebt die Wirbelsäule und dehnt gleichzeitig die vordere Oberschenkelmuskulatur. Seelische Wirkung: stärkt die geistige Stabilität und öffnet durch die leichte Rückbeuge im Stehen das Herz.



Das Fotoshooting fand in der Golf Lounge in Hamburg (www.golflounge.de) statt. Wir danken für die Unterstützung.



Der Abschwung mit dem Seilzug ist Bewegungs- und Krafttraining in einem. Dazu ist ein Seilzug im Studio nötig (oder ein Theraband, das Sie an einer Tür anbringen).

1 Spannen Sie Oberschenkel und Bauch an.

2 Stellen Sie sich Ihre Abschwungsbewegung vor und schwingen Sie langsam und konzentriert nach unten.

3 Die Bewegung endet unmittelbar mit dem „Treffen des Balles“.

4 Wichtig: den Bauch anspannen und die Übung langsam ausführen.

1–2 Sätze, 5–10 mal zu jeder Seite, 30 Sekunden Pause.

