

Optimales individuelles Fitting auf ganzer Linie

Die Ergänzung zum individuellen Golfschläger-Fitting durch „Körper- & Mental-Fitting“ birgt viel Potential für ein besseres Handicap durch Yoga

Jeder Golfschläger - egal ob für Anfänger oder Pro - muss zum Spieler passen. Das heißt, dass der Golfspieler sich nicht dem Golfschläger anpassen soll, sondern eigentlich der passende Golfschläger für den individuellen Schwung des Golfspielers gefunden werden muss. Wenn man Glück hat, passen Schläger „von der Stange“, doch in den meisten Fällen ist nur durch eine Anpassung die Garantie für Spielerfolg und Präzision gegeben.

Wenn der ambitionierte Golfer dann gut ausgerüstet mit seinem Training beginnt, feilt er meist an seiner Schlagtechnik. Für die im Golfschwung hochkomplexe Bewegung und intensive Belastung ist es jedoch zunächst Voraussetzung, die physischen Grundlagen zu optimieren. Hier bietet Yoga eine ideale Methode, die besonders bei Amateurgolfern häufig vernachlässigten Aspekte der Ausdauer, Balance, Stabilität, Kraft sowie Flexibilität effektiv zu trainieren.

Körper-Fitting durch golfspezifischen maßgeschneiderten Yoga-Unterricht

Jeder Golfspieler bringt ein ganz individuelles Leistungsvermögen und somit auch individuelle Bedürfnisse bezüglich des Golfspiels mit. Im Rahmen von maßgeschneiderten Yoga Einheiten bekommt der Golfer die für ihn wichtigen körperlichen Übungen, die Flexibilität & Kraft aufbauen, Balance & Stabilität entwickeln, sowie Grundvitalität & Ausdauer verbessern. Schwächen sowie einseitige Belastungen werden ausgeglichen.

Einblicke in die Yoga-Praxis:

Besonders wichtig sind Rotationen für jeden Golfspieler. In erster Linie helfen die Übungen, die Aufdrehung von Hüfte und Oberkörper beim Golfschwung zu erweitern. (z.B. der halbe Drehtiz, das gedrehte Dreieck). Bewegliche Schultergelenke sind Grundvoraussetzung für einen harmonischen, präzisen Bewegungsablauf, eine volle Schwungbreite des Armes sowie das Erreichen einer optimalen Reichweite und eines optimalen Krafteinsatzes beim Abschlag. (z.B. Kobra, Bogen, Kamel).

Der Effekt im Spiel: Gesteigerte Flexibilität in Kombination mit erhöhter Muskelkraft führt zu einem akkurateren Schlag mit höherer Schlägerkopfgeschwindigkeit – und damit zu mehr Präzision und Weite.

Investment: für eine gemeinsame Erarbeitung einer maßgeschneiderten Yogapraxis für das selbständige Üben zu Hause oder auf dem Golfplatz, 5-6 Termine ca. 60 Min. Pro Sitzung für Körper-Fitting.

Die innere Ausrichtung: das mentale Golfspiel

Der Erfolg oder Misserfolg Ihres Golf Spiels, hängt vom Spiel zwischen ihren Ohren ab. Man steht am 1. Loch im Turnier, spürt den Schaft des Schlägers. Jetzt gilt es das Gelernte abzurufen. Vielleicht nerven gewisse Geräusche, vielleicht möchte man auch den perfekten Abschlag machen. Was passiert da in Sekundenbruchteilen vor dem Schlag? Sieht man Bilder des Erfolgs oder Misserfolgs? Egal, was wir sehen, es wird geschehen. Der Kopf kontrolliert den Körper, nicht umgekehrt!

Tiger Woods und Jack Nicklaus stellen unabhängig voneinander fest: „90 % des Golfspiels sind mental!“ Um von den PROs zu lernen, könnte es daher durchaus Sinn machen, „in den Kopf“ der PROs zu schauen als auf deren Equipment.

Mental-Fitting durch maßgeschneidertes Yoga Coaching

Die Yogis haben seit Jahrhunderten nach innen geschaut, um ein Verständnis für ihren Körper und ihren Geist zu erlangen. Heute wissen wir, dass das Gehirn ständig Botschaften von allen Teilen des Körpers empfängt und dass wir uns unseres körperlichen und geistigen Zustandes bewusst werden können. Im Yoga lernen wir, die Fähigkeit zu verfeinern, innere Zustände wertfrei und mit äußerster Klarheit zu beobachten - unabhängig von sich verändernden inneren und äußeren Umständen.

In individuellen Yoga Coaching-Einheiten, die mit diversen Atem- und Entspannungsübungen angereichert werden, lernt der Golfer das mentale Spiel zu meistern. Durch Atmung und Konzentration wird ein für den Golfer optimales Entspannungs-/Anspannungsniveau etabliert. Der Spieler übt sich darin unempfindlich gegenüber Stressoren (Nervosität, Angst, Zweifel, negative Gedanken), Geräuschen, Mitspielern und Ablenkungen zu werden. Über Schulung der Selbst-Bewusstheit lernt der Spieler auf der Runde, Selbstgespräche zu regulieren und somit störende Gespräche gegen positive und motivierende auszutauschen. Zusammen mit dem Coach werden Lösungen für die individuellen Herausforderungen gefunden, Blockaden werden aufgelöst. Es werden Ansätze aus dem mentalen Training genutzt, die dabei helfen, realistische und optimale Vorstellungen neuer Schlagtechniken und Automatisierung des richtigen Schwungs.

Mentales Training beschreibt das planmäßige wiederholen und das sich bewusste vorstellen einer Bewegung ohne deren gleichzeitige praktische Ausführung. Golfer haben eine ganz differenzierte Vorstellung, wie sich ein Drive anhört, wenn er voll getroffen wird. Der Golfer macht sich eine ganz eigene und detaillierte Beschreibung seiner Bewegung, leitet daraus individuelle Kurzformeln ab und übt diese ein, bis sie optimal abrufbar sind.

Beispiele für mentale Sandsäcke, die abzuwerfen sind: „Ich feuere meinen nörgelnden (inneren) Caddy. Ich bin mein eigener bester Freund, ich rede mir über 18 Loch gut zu, bringe mir Wertschätzung entgegen und vertraue mir bedingungslos.“

Besonders geeignet ist Yoga für Golfer, um die lange Saisonpause optimal zu nutzen, Körper und Geist zu fordern und zu fördern. Auf hohem Niveau in die neue Saison starten, mit stark verminderter Verletzungsgefahr und einem guten Gespür für den eigenen Körper. Und : nur keine Panik - Räucherstäbchen schnuppern und **spirituelles Körper verknoten war gestern.**

Infos zu Kathrin Kelz:

Kathrin Kelz ist Jivamukti Yogalehrerin, Coach und NLP Mental Trainerin sowie Betriebswirtin. Im Herzen der Bonner Südstat leitet sie ihr **Butterfly Yoga Studio** und bietet u.a. Körper- & Mental-Fitting an.

Internet: www.butterfly-yoga.de

Mail: info@butterfly-yoga.de