

# Schalten Sie auf's Golfprogramm

*Hadern Sie mit Ihrem Golfspiel... dann und wann? Und trauen Sie in diesen Momenten weder Ihrem technischen Können noch Ihren mentalen Strategien? Schalten Sie Geist und Körper einfach auf „Golf“, empfiehlt die Kinesiologin **Maria Auinger\*** und verrät uns auch wie.*



**HOOK-UPS. Phase I:** Beine kreuzen, Arme/ Hände vor der Brust. **Phase II:** Parallele Beinsetzung, Finger der linken und rechten Hand berühren einander. Pro Phase eine Minute halten.

**M**aria Auinger ist Kinesiologin. Der Begriff Kinesiologie kommt aus dem Griechischen und heißt übersetzt „Lehre von der Bewegung“, wobei es jedoch um den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit geht. Das klingt vielversprechend. Ist es auch, wie die mannigfachen Anwendungen in Pädagogik, im Arbeits- und Therapiebereich zeigen. Doch die Hintergründe kümmern uns vorerst

nicht: Wir wollen das eigene Golfspiel verbessern. Ganz konkret während einer Runde im GC Kremstal, wo Auinger seit letztem Jahr Mitglied ist – und gleich zum Schwung ausholt, theoretisch gesehen.

**SWITCHED-ON GOLF.** „In der Kinesiologie gehen wir weg vom Problem und wenden uns hin zum Ziel“, sagt Auinger: „Im Golf besteht letzteres zum Beispiel darin, das Potential, das jedem Spieler körperlich und mental gegeben ist, höchstmöglich auszuspielen. Die Kinesiologie hält dazu verschiedene Techniken bereit, um eine positive Einstellung zu erlangen und Stressfaktoren zu bereinigen.“ Speziell für Golf verwendet Auinger die Grundlagen des so genannten „Brain Gym“ von Dr. Paul Dennison: Bewegungsübungen sollen die Integration und Koordination von Gehirn und Sinnesorganen verbessern. Mit folgenden vier Grundelementen des „Switched-On Golf“ können auch wir unseren Körper und unser Hirn mit einfachen Übungen für Golf einschalten.

**POSITIVE EINSTELLUNG.** Diese geht weit über das positive Denken hinaus. Zu denken „Dieser Schlag wird perfekt!“, ist zu wenig. Im Mittelhirn gibt es einen *Mandelkern* (Amygdala), der bei Angst oder negativen Erfahrungen aktiv wird und über unsere Logik und rationales Denken regiert. Dagegen gibt es bestimmte Übungen, um einen angstfreien, positiv motivierten Schlag durchzuführen: Die Hook-Ups, eine zweiteilige Übung (siehe Bilder) unterstützen die Balance von Groß-, Mittel und Hinterhirn. Achten Sie auf die Atmung: Beim Einatmen liegt die Zunge am Gaumen, beim Ausatmen locker im Mund.

**FOKUS UND KONZENTRATION.** Man sagt, ein Schlag erfordere drei Sekunden maximale Aufmerksamkeit. Das Ziel ist, voll und ganz im Hier und Jetzt zu sein. Negative

Erfahrungen sind jedoch muskulär gespeichert und verkürzen (!) speziell hintere Muskelgruppen, was lockeres Schwingen behindert. Wenige Zentimeter beim Putten oder etliche Meter Abweichung beim Abschlag können die Folge sein. Spezielle „Längungsübungen“ (Teil des Kurses) bringen die Muskulatur in die ursprüngliche Länge, der Schlag kann durch optimales Zusammenspiel der Muskeln besser gelingen. Aber auch die Aktivierung „positiver Punkte“ (siehe Bild) hilft.

**ZENTRIEREN.** Störende Faktoren wie Misserfolg, Ballverlust, Angst vor Blamage, Wetter und Flightpartner bringen uns oft aus der Balance. Um unsere Gefühle wieder zu zentrieren, gibt es Übungen, die auch einfach vor oder nach einem Schlag anwendbar sind. Dafür bietet sich vor allen die Aktivierung der „Erddpunkte“ sowie der „positiven Punkte“ an. Durch die aufsteigende innere Ruhe ist der Zugang zum eigenen Können wieder offen. Dieser Zustand lässt Selbstvertrauen wachsen, das wiederum für einen perfekten Schlag die Grundlage ist.

**DENKEN UND KREATIVITÄT.** Linke und rechte Gehirnhälfte interagieren in einem bestimmten System mit Augen und Ohren, Armen und Beinen, jeweils links und rechts. Für das Golfspiel bedeutet diese Integration eine gute Balance zwischen logischem, rationalem Denken (rechte Hirnhälfte, linke/s Auge/Hand/ Bein) und Gefühl (vice versa). Jeder Schlag ist eine neue Situation, die mit Ratio und Gefühl gemeistert werden sollte, wofür beidäugiges Sehen gefordert ist: So erkennt das rechte Auge Einzelheiten, Details wie Rasenbeschaffenheit und Distanz, während das linke Auge Gesamtheiten wie enges Fairway und Formen (Brakes) wahr nimmt. Die Putter-Achter optimieren das binokulare Sehen und verbessern vor allem das Putten. ■



**POSITIVE PUNKTE:** Die Fingerspitzen berühren die Stirnhöcker links und rechts zwischen Augen und Haaransatz.



**ERDPUNKTE:** Mit einer Hand den Nabel berühren. Mit der anderen Hand sanft die Unterlippe.



**PUTTER-ACHTER:** Mit dem Putter um den Golfball eine Achterschleife (von der Mitte aufsteigend) zeichnen. Dabei abwechselnd auf den Ball und Achter schauen.

\* Maria Auinger bietet Spezialkurse SWITCHED-ON GOLF für Teams, Golfclubs, Gruppen etc. auf Anfrage. Der Ganztages-Kurs (circa 8 Stunden) vermittelt Übungen, die spontane Veränderungen in der geistigen und körperlichen Ausführung des Golfspiels bewirken. Infos: Tel.: 0732-30 83 53, E-Mail: [maria.auinger@linzag.net](mailto:maria.auinger@linzag.net), [www.kinesiologie-maria-auinger.at](http://www.kinesiologie-maria-auinger.at)  
Nächster Termin: 20. Oktober 2006, GC Kremstal, 9-17 Uhr. 125 / 75 Euro (Erwachsener / Partner bzw. Schüler).