

# Der richtige Dreh . . .

Eine ideale Ergänzung zu Golf-Trainingsübungen stellt die Feldenkrais-Technik dar. Damit wird der Bewegungsablauf über die Beeinflussung des Nervensystems verbessert. Mit folgender Übung optimieren Sie Wirbelsäulenrotation und Koordination von Becken und Schultergürtel. Das Ergebnis ist ein lockerer und leichter Schwung und somit ein längerer Abschlag.

● Legen Sie sich bequem auf den Rücken und stellen Sie beide Beine auf. Dann schlagen Sie das rechte Bein über das linke und versuchen Sie langsam, beide Knie nach

rechts in Richtung Boden zu bringen. Senken Sie die Knie nur so weit ab, wie es Ihnen angenehm ist. Dann begeben Sie sich wieder zurück in die Ausgangsposition.

Richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf die Bewegungen. Verfolgen Sie mit den Augen das Absenken und Aufstellen der Knie, beobachten Sie, welche Körperteile an der Bewegung beteiligt sind, wie Sie bei welchem Teil der Übung atmen, etc.



Bilden Sie ein Armdreieck

Nun bilden Sie ein Armdreieck, indem Sie die Handflächen vor dem Brustkorb bei leicht gestreckten Armen aufeinander legen. Während die Knie nach rechts gehen, bringen Sie das Armdreieck gleichzeitig nach links und achten Sie darauf, wie sich diese Verdrehbewegung im Kreuz anfühlt. Füh-

ren Sie die Übung dann auch zur anderen Seite hin durch.

Eine Kombination aus Feldenkrais- und Golfübungen zur Verbesserung Ihres Spiels vermittelt ein zweitägiges Seminar im Golfklub Frühling bei Wien. Das Seminar leiten Golf-Pro Matthias Mezei und Feldenkrais - Trainer Alois Schwent.

Nächster Termin: 16. bis 17. Juli, jeweils 13.00 bis 17.00 Uhr. Anmeldungen: [www.easymoving.at](http://www.easymoving.at) oder ☎ 0676-88087318.