

Yoga für Ihr Handicap - Kolumne!



Liebe Freunde der

Michaela Kropf
Yogalehrerin und Mitglied im BYV
Michaela Kropf sammelt seit 1988
Erfahrung in Meditation und seit
1998 im Hatha Yoga. Sie arbeitet
nach Abschluss ihrer Ausbildung
zur Yogalehrerin seit 2003 freiberuf-
lich und ist Mitglied im Bund der

Yoga Vidya Lehrer. Die von ihr gelehrt Yogarichtung beruht auf der Tradition von Swami Sivananda, ein Anfang des 19. Jahrhunderts lebender indischer Mediziner und Yogi. Swami Sivananda reduzierte die komplexen Grundlagen der 5000 Jahre alten Yogainhalte auf eine für unsere Zeit angepasste Übungsreihe, sodass die positive Wirkung des Hatha Yoga (Yoga der Körperübungen) für jedermann zugänglich und erfahrbar ist. Fast zeitgleich mit ihrer Ausbildung zur Yogalehrerin lernte Michaela Kropf das Golfspiel kennen. Begeistert von der Ähnlichkeit dieses Sports zum Yoga: der Intensität eines Golfschwungs, Komplexität von Körper und Geist und der vielen Zeit in der Natur während einer Golfrunde, machte sie 2002 ihre Platzreife. Seitdem verbringt sie jede freie Minute auf dem Golfplatz. Golf und Yoga wurden für sie zu einer Einheit, und so entwickelte sie aus ihren Erfahrungen ein spezielles Yogaprogramm für Golfspieler. Die Kurse von Michaela Kropf können Sie in der Pestalozzistraße in Berlin-Charlottenburg oder nach Absprache in Zusammenarbeit mit Martin Westphal im Golfhotel Semlin besuchen. Sie bietet auch Personal Training an.
Kontakt: info@yogamitmadhavi.de oder 0177 51 51 200

Das Jahr neigt sich dem Ende und so auch die Yoga-Kolumne in der Golf in Berlin und Brandenburg. Ich hoffe, es hat Ihnen genauso viel Freude gemacht, die Kolumne zu lesen wie mir das Schreiben bereitet hat. Und ich hoffe ebenfalls, dass Sie ein paar der vorgestellten Yogaübungen ausprobiert und eventuell regelmäßig gemacht haben. Vielleicht hat Ihr Golfspiel sogar schon in dieser Saison davon profitiert!

Ich möchte Sie noch einmal daran erinnern, dass all die Faktoren, die einen guten Golfschwung ausmachen, auch grundlegend im Yoga sind. Das sind Flexibilität, Kraft, Gleichgewicht, mentaler Fokus, Atmung und trainierte Rücken- und Bauchmuskeln. Ich habe Ihnen ein kurzes effektives Programm mit 7 Übungen vorgestellt, für das Sie ca. 30 Minuten benötigen. Die Übungen sind perfekt zum Kräftigen der Muskulatur, zur Verbesserung der Rotation des Schultergürtels und der Beweglichkeit im unteren Rücken.

Machen Sie die von mir in dieser Ausgabe vorgestellten Übungen in der veröffentlichten Reihenfolge zu Hause.

Als regelmäßiges Training, zum Aufwärmen vor einem Spiel oder zur Entspannung nach einem Spiel!

Beginnen Sie Ihr Yogaprogramm immer mit einer kurzen Entspannung durch die Atemübungen, die ich im April beschrieb. Sie können diese im Sitzen oder im Liegen ausführen. Vergessen Sie während der körperlichen Übungen nicht, Ihren Körper langsam in die endgültigen Positionen zu bringen, vollständig zu atmen und den Körper bewusst ins Gleichgewicht zu bringen. Erholen Sie sich zwischen den Übungen auf dem Rücken liegend für drei bis sechs vollständige Atemzüge und machen Sie am Ende Ihres Yogaprogramms, die in der letzten Ausgabe vorgestellten Entspannungsstellungen. Ich lege Ihnen ans Herz, weiterhin Yoga für die Mobilität Ihrer Wirbelsäule und die Flexibilität Ihrer Muskeln, Sehnen und Bänder zu praktizieren, sodass Sie noch lange Freude mit Ihrem Körper und am Golfsport haben werden.

Alles Gute und viel Erfolg für Ihr Handicap wünscht Ihnen Michaela Kropf!

Miriam sichert sich die Tourkarte für die LPGA und die LET für 2006.

Bei dem letzten Turnier in dieser Saison, dem Long Drugs Challenge in Californien verpasste Miriam am letzten Wochenende zwar mit einem Schlag unglücklich den Cut, die Tourkarte für die LPGA Tour 2006 hat sie jedoch sicher in der Tasche.



„Ich habe schon gemerkt, dass ich nach dem 6. Platz bei den John Q. Hammons Hotel Classic vor drei Wochen und dem 6. Platz in Spanien in der darauf folgenden Woche einfach ein wenig ausgepowert war und bin jetzt aber überglücklich, dass ich für 2006 sowohl die Tourkarte in Europa als auch die Tourkarte auf der LPGA Tour habe. Dadurch kann ich jetzt im Vorfeld für das kommende Jahr eine strukturierte Turnierplanung machen, da ich grundsätzlich bei allen Turnieren mitspielen kann und an keinen Qualifikationsturnieren mehr teilnehmen muss,“ freut sich die 24-Jährige. „In diesem Jahr konnte ich in Amerika auf Grund meiner Conditional Card an einigen interessanten Turnieren nicht teilnehmen. Jetzt sind die Voraussetzungen für das kommende Jahr deutlich besser.“

Bei 24 Turnieren stand die junge Berliner in diesem Jahr am Start, sieben davon waren erstmalig Turniere der Ladies European Tour. Bei drei Turnieren kam Miriam unter die Top Ten und in Teneriffa ist sie knapp an ihrem ersten Turniersieg vorbeigeschrammt. Mit \$ 89 905,00 Preisgeld liegt Miriam am Saisonende in Amerika auf dem 87. Platz der Geldrangliste. In Europa konnte sie € 53 865,07 auf ihr Konto verbuchen und beendet die Saison mit dem 32. Platz der Geldrangliste. International ist Miriam damit die erfolgreichste deutsche Golfspielerin in diesem Jahr.

Mit sieben Intercontinental Flügen verband Miriam in dieser Saison ihre Turnierstarts in Amerika mit denen in Europa und Australien. „Es ist schon manchmal ziemlich stressig, vor allem wenn man sonntags abfliegt, dienstags ankommt und am Mittwoch schon wieder am Abschlag stehen muss. Aber es hat mir unglaublich viel Spaß gemacht, in diesem Jahr in Europa zu spielen.“ Und so steht auch im nächsten Jahr wieder sowohl Europa als auch Amerika auf dem Programm für Miriam.

Aber jetzt heißt es erst einmal ein wenig ausruhen, wobei im November/Dezember noch einige Trainingseinheiten in Florida und Berlin mit ihrem Trainer Jochen Kupitz geplant sind. Weihnachten und Silvester verbringt Miriam mit ihrer Familie zur Abwechslung im Schnee und beim Skifahren in Bayern, bevor im Februar die neue Golfsaison beginnt.