

Alles im Griff? Begreifen Sie das Wesentliche!

Köln, Deutschland

Autor: Stefanie Eckrodt



Golftraining



Die Kommunikation zwischen Trainer und Golfer ist wesentlicher Bestandteil des Coachings, wird aber oft unterschätzt. (Foto: Getty)

Artikel teilen:



Verständliche Sprache ist das A und O in der Kommunikation zwischen Golfer und Trainer. Doch nur wenige legen Wert darauf. Zu Unrecht, findet Stefanie Eckrodt!

Es ist schon sehr interessant, als Professional die Golferinnen und Golfer auf der Drivingrange üben zu sehen. Es fällt mir sehr schwer, ohne etwas zu sagen, an ihnen vorbei zu gehen! Ich muss mir immer ein Pflaster auf den Mund kleben. Da ich lange Jahre als Amateurnationalspielerin Länderspiele (20) für Deutschland gespielt habe und auch fünf Jahre als Profi auf der Ladies European Tour, fühle ich mit, wie sie sich abmühen.

NEWS VOM KÖLNER GOLFCLUB
www.koelner-golfclub.de

Nur in der Ferienzeit:
18 L-GREENFEE INKL. GOLF POST BURGER-SPECIAL

Gutschein hier ausdrucken!

Auch ich wollte gut spielen und habe alles dafür getan! Doch verstanden habe ich immer nur bruchstückhaft, was jemand in Mannschafts-Trainingslagern von mir wollte. Wenn überhaupt, machte ich mir mit gesundem Menschenverstand einiges klar – doch ich schaffte es nicht, den Schwung als Ganzes zu erfassen, geschweige denn umzusetzen! Da ich Kommunikationswissenschaften studiert hatte und mit großer Freude Sprachen wie Englisch, Französisch und Spanisch spreche, war ich immer jemand, der sehr genau auf jedes Wort achtete.

Begreifen Sie mit allen Sinnen

Es war mir klar, dass Begriffe (Wörter) dazu da waren, zu begreifen. Einerseits mit dem gesunden Menschenverstand, andererseits mit allen Sinnen: Mit dem Sehen (z.B. ist die Schlägerkopfunterkante gerade?), über den Körper fühlen (passt die Bewegung zu meinem Körper, fühle ich mich sicher, bevor ich schwinge?) und zur Eigenkontrolle hören (knackiger Ballkontakt oder nicht?). Die englische Sprache fasst das als 'common sense' zusammen – genial, wie ich finde.

Zudem bewirkt jedes Wort direkt eine Assoziation bei der Golferin bzw. bei dem Golfer und bei jedem unterschiedlich. Deshalb ist es auch von Bedeutung, einen TrainerIn zu finden, der die gleiche Sprache wie die Golferin oder der Golfer spricht und der ein Umsetzungskonzept hat, dass für die jeweilige Person passt.

Ich empfehle allen Golfern, sich über die Begriffe des Golfspiels klar zu werden, die so durch die Gegend schwirren (im Internet, unter Golfern, in Magazinen, etc.). Schreiben Sie alle für Sie unklaren Begriffe auf, die Ihnen begegnen und werden Sie sich klar, was sie bedeuten, wie sie sie zuordnen können und diese in ihrem Spiel umsetzen bzw. einsetzen können. Sortieren Sie sie sich für klare Bilder und ein gutes Körpergefühl, was zu tun ist. Für mehr Sicherheit, mehr Konstanz und mehr Länge.

Alles im Griff?

Was bedeuten z.B. folgende Wörter, um mein Golfspiel zu 'begreifen' und um das, was ich tun möchte, selbstverständlich in die Praxis umzusetzen?

Hier sind vier Begriffe, die jedem Golfer schon während der Platzreife begegnen. Doch viele wissen auch lange danach nicht, was sie eigentlich bedeuten.

1. Chippen – flacher Ball

Sprechen Sie Deutsch, denn über Ihr Bild flacher Ball entsteht ja auch viel mehr Spielraum, den Ball unterschiedlich flach zu spielen, denn da gibt es ja auch Variationen. (1 Meter, 2 Meter, etc.), auch egal wie lang. Der Chip ist ein ganz normaler Schlag. Warum sollte ich meine Bewegung verändern, nur weil ich den Ball flach schlagen möchte. Die Schlägerwahl/der Loft bestimmt die Ballhöhe und keine andere Bewegung, oder? Um den Ball leichter zu treffen, ist die optimale Balllage zum Körper einen halben Ball rechts.

2. Pitchen – hoher Ball

Das gleiche gilt dann natürlich auch für das Pitchen. Warum sollte hier die Balllage anders sein. Ich will einfach nur sicher sein, einen knackigen Ballkontakt zu haben, deshalb beim Pitchen selbstverständlich auch einen halben Ball rechts. Habe ich immer die gleiche Balllage, entsteht immer das gleiche Ergebnis mit dem Eintreffwinkel und der entsprechenden Ausholbewegung.



Chip und Pitch sind sich sehr ähnlich. (Foto: Getty)

3. Toppen

Jetzt könnten Sie meinen, das weiss doch jeder! Es gibt viele, die z.B. Annäherungen toppen, auch einstellige Spieler, da sie Richtung Fahne schwingen. (Das Fatalste, was man überhaupt in jedem Golfspiel machen kann!) Dadurch wird der Ball getoppt, also ist der Schläger nicht zwischen Berührungspunkt des Balles auf dem Boden und dem Boden getroffen, sondern oberhalb, nämlich oben. (getoppt-oberhalb getroffen). Nach jedem Schlag ist es sehr sinnvoll, sich für die eigene Erfolgskontrolle zu fragen, bzw. zu hören, an welcher Stelle habe ich den Ball getroffen. Entwickeln Sie sich zur eigenen Trainerin bzw. zum eigenen Trainer. Ihr Körper weiß schon lange, wie der Schwung zu Ihrem Körper passend geht! Nutzen Sie Ihre Sinne und Ihren gesunden Menschenverstand!



Mehr als ein Schwunggedanke sollte Tabu sein.

4. Pendeln

Es gibt viele Begriffe bzw. Anweisungen, die vermitteln, dass die Golferin bzw. der Golfer diese künstlich tun sollen. Schlau ist der- oder diejenige, die sich fragt, wie entstehen diese Schwung- bzw. Erscheinungsbilder von außen von alleine. Ein Pendeln entsteht immer von alleine. Die natürliche Schwungbewegung sieht eben von außen so aus. Es gilt nur, den Ball im Mittelpunkt (im Sweetspot – aha da ist ja schon wieder so ein Fremdwort!) zu treffen. Stellen Sie sich vor, Sie müssten auch noch über das Pendeln des Schlägers nachdenken! Jeder Mensch kann nur eine Sache in einem Moment tun, auch die Frauen. Stellen Sie sich vor, Sie müssten sich über die Bewegungsteile Ihres Ganges im kleinsten Detail Gedanken machen. Sie bekämen die Krise und merkten sofort: „Das geht ja so gar nicht!“ Also maximal ein Schwunggedanke, noch besser wäre, gar keiner. Also einfach nur ‚hit & win‘.

Kontaktformular Stefanie Eckrodt

Sie möchten sich mit PGA Golf- und Mentaltrainerin Stefanie Eckrodt in Verbindung setzen, haben eine Frage oder möchten Trainerstunden bei ihr buchen? Sie erreichen die PGA-Trainerin über dieses Kontaktformular.

Vorname

Nachname

Email

Handicap

Ort

Ihre Frage/Anfrage

Anfrage absenden