

Stefanie EckrodtAlle Artikel von **Stefanie Eckrodt**
PGA **Technik & Trainingsaspekte** bei Golf Post

Die dreimalige Deutsche Golf Meisterin Stefanie Eckrodt begeistert! Mit Leidenschaft vermittelt sie die Faszination des Golfspiels: zwanglos - klar - selbstverständlich. Ist der Kopf frei, kann die eigene Intuition für eine moderne Spieltechnik genutzt werden. So erklärt Stefanie Eckrodt ihr ganz andersartiges Umsetzungskonzept "hit&win". Vom Neueinsteiger bis zum Topspieler fördert sie den gesundheits- sowie rückschonenden Golfschwung mit Fingerspitzengefühl. Sie nimmt Blockaden oder auch Turnierdruck im Golf Club Düsseldorf-Grafenberg e.V. geschickt aus dem Spiel.

Wer hat das Sagen auf dem Platz? Trainer oder Spieler?

Köln, Deutschland

Autor:
Stefanie Eckrodt

Golftraining

Phil Mickelson bespricht mit seinem Coach Andrew Getson sein Spiel. Werda wohl das Sagen hat? (Foto: Getty)

Artikel teilen:



Was der Trainer sagt, ist Gesetz. Ganz im Gegenteil, meint Stefanie Eckrodt! Selbstbestimmung ist der Schlüssel zum Erfolg.

Im Optimalfall führt ein Trainer den Golfer dazu, sich auf der Suche nach dem Schwung, der körperlich zu ihm passt, selbst trainieren zu können. Es ist eine Entdeckungsreise zum eigenen Spiel und kein ‚man muss, man soll, mein Trainer hat mir gesagt...‘. Denn das bliebe fremd, käme von außen, wäre verkopft und aufgestülpt und käme im Körper „verbogen“ an. Allein die Wörter ‚man soll, man muss...‘

verkrampfen schon! Außerdem ist das Wort ‚man‘ nicht der Golfer selbst, sondern jemand anderes. So folgen die Ergebnisse nicht spielerisch. Das kann nicht zu einer selbstverständlichen Schwungbewegung führen – schon gar nicht gedankenfrei – sondern vielleicht gerade einmal maximal für einen Tag passend. Es geht ja gerade nicht darum, einen Breakdance als Schwung, also eine unnatürliche Bewegung ohne Fluss, sondern eine ganz selbstverständliche, dynamische und energiegeladene Schwungbewegung auszuführen.

Keiner will jedoch auf der Suche ohne Orientierung sein. Jeder will wissen und vor allem mit allen Sinnen (sehen, fühlen und hören) erfahren, wie der Golfschwung locker, leicht, dynamisch und zielführend funktioniert. Der Trainer ist zuständig für den roten Leitfaden mit der Eigenkontrolle des Golfers. Somit kann die Entwicklung nur von innen nach außen entstehen. Denn jeder nimmt anders wahr!

Bewusste und unbewusste Kompetenz

Es ist die Aufgabe des Trainers, dem Golfer zu zeigen, dass sein Körper schon lange weiß, wie der Golfschwung geht. Deshalb ist es auch so fatal, wenn der Trainer dem Golfer ein fremdes Gefühl durch berühmt-berühmte ‚Schwungumstellungen‘ gibt. Dann trifft er gar nichts mehr und gibt die empfohlenen, oft verkopften Anweisungen auf, weil sie einfach nicht passen. Diese sind natürlich meist richtig und kommen auch entsprechend im Kopf des Golfers an. Doch sein Körper fühlt sich verbogen, verkrampft und erzwungen an.

Der Golfer, der spielt, sieht sich nicht, also muss er eine Erfolgskontrolle haben, die ihn immer zu sich selbst zurückbringt. Das erklärte Ziel sollte sein, das Vermögen zu erlangen, sich alleine zu trainieren. Das verhindert natürlich auch, in tiefe Löcher/Täler auf dem Golfplatz zu geraten. Es ist möglich, schon vor jedem Schlag Tests zu machen, die Sicherheit geben, dass der Spieler den Ball treffen wird. Auch nach dem Schlag lässt sich überprüfen, warum er so gut oder so schlecht war. Es geht darum, dass die Spielerin durch gute oder schlechte Bälle beim nächsten Schlag schon erahnt, was da passte oder nicht. So kann sie dann natürlich sofort bewusst wiederholen oder einfach entsprechend ergänzen. In Wirklichkeit weiß jeder Körper schon lange, wie sein Golfschwung geht. Wer hatte nicht schon einmal das Erlebnis, dass er schon vorher spürte, den Ball werde ich „knackig“ treffen oder auch umgekehrt? Das war dann eine unbewusste Kompetenz. Der Trainer führt zur bewussten Kompetenz, die dann auch auf Dauer viel konstanter abrufbar ist.

Ist der Trainer das Maß aller Dinge?

Ist der Trainer das Maß aller Dinge? Nein, natürlich nicht! Denn das Maß aller Dinge kennt der Golfer am besten selbst. Somit kann der Trainer nur als Unterstützung wirken, nämlich eine Vorgehensweise mit dem Golfer entwickeln, die dieses gute und selbstsichere Gefühl immer wieder aufbaut. Wie sollte es ein Trainer von außen schaffen, auf Winkel und Schwungebenen genau und dann auch noch mit Abknicken der Handgelenke, dass ein Golfer einen so kleinen Treffpunkt, der der Berührungspunkt des Balles auf dem Boden ist, trifft, wenn nicht durch das eigene Maß des Spielers. Der Körper des Golfers weiß, wo seine Kräfte sitzen. Würden Sie einen Eimer Bälle mit einem seitlich ausgestrecktem Arm tragen? Es geht um einen Wohlfühlschwung. Wer kennt da das Maß am allerbesten? Bestimmt nicht der Trainer! Sie natürlich, als Spielerin oder Spieler am besten selbst!



Praktisches Beispiel: Chippen

Stellen Sie sich vor, Sie stehen beim Chippen mit dem Gewicht auf dem linken Fuss (als Rechtshänder), vor allem auch mit den Händen vor dem Ball. Jetzt seien Sie doch einmal ehrlich! Würden Sie sich freiwillig normalerweise so hinstellen? Verständlicherweise würde dies niemand von alleine tun, denn Krämpfe im linken Bein eines Rechtshänders wären nach längerer Zeit des Spielens vorprogrammiert und der eigene Körper würde schreien, wenn er könnte. Aufgabe des Trainers ist es hier, einzugreifen und dem Golfer zu vermitteln, sich so hinzustellen, dass sich der Trainierende wohlfühlt – mit gezielter Lockerheit. Wie das geht, macht der Trainer mit gesundem Menschenverstand und Fingerspitzengefühl klar. Das Maß dafür findet der Golfer natürlich selbst. Sein Marker ist sein Körper, der ihm sagt: ‚Ja, so passt es!‘ So entsteht auch die Sicherheit vor dem Schlag zu wissen, dass der Ball getroffen werden.



Der Treffpunkt. (Foto: Stefanie Eckrodt)

Das Maß aller Dinge ist also der Spieler selbst! Die Bewegung wird dadurch langfristig wiederholbar – für mehr Konstanz, mehr Schlaglänge, vor allem auch für einen Wohlfühlschwung, der vielleicht Bewegungseinschränkungen enthält, dafür aber zum entsprechenden Spieler passt.

Auf Biegen und Brechen gut Golf spielen? Nein, ganz bestimmt nicht! Sie als Golferin oder Golfer sind das Maß aller Dinge. Werden Sie selbstbestimmt!