



## Geben Sie sich vor allem keine Mühe!

„Besonders bei den Kommandos Deines Lehrers, der Dir gegenübersteht und möchte, dass Du auf 1-Uhr schwingst, dass Du den linken Arm durchgestreckt hältst, dass Deine Handgelenke beim Chippen nicht abknicken, dass Du den Schläger ganz locker hältst, protestiert unbemerkt Dein Inneres. Man muss, man soll, mein Lehrer hat gesagt, bei den Worten verkrampfen sich die Muskeln sofort. – ‚Schlage nicht,

Stefanie Eckrodt

schwinge!‘, auch diese Anweisung erreicht Dich nicht, weil sie über Dein Gehirn ins Innere soll – aber das funktioniert so nicht. Günstig wäre es, wenn die Anweisungen über Deinen Körper in den Schwung fänden. Nur über das ‚Begreifen‘ funktioniert die Umsetzung“, weiß PGA Professional Stefanie Eckrodt. Und weiter: „Verständliche Sprache ist das A und O in der Kommunikation, gerade beim Training. Deshalb ist es sehr wichtig, eine Trainerin oder Trainer zu finden, die/der dieselbe ‚Sprache‘ spricht und ein ausgeklügeltes Umsetzungskonzept hat, das zur jeweiligen Person passt.“ Sehr förderlich vor allem ist: Geben Sie sich keine Mühe! Denn somit schärfen sich Ihre Sinne und die Wahrnehmung ist auf Turbo gestellt. Nicht anders – als über die eigenen Sinne – gilt es, die eigene natürliche Golfschwungbewegung zu entdecken. Stefanie Eckrodt wirkt gerade da als Trainerin unterstützend.

Zwanzig Mal wurde Stefanie in ihrer Amateurrzeit zu Länderspielen in den deutschen Nationalkader berufen. Im Anschluss sammelte sie fünf Jahre Erfahrungen als Profi auf der Ladies' European Tour. In den Trainingslagern verstand die Studentin der Kommunikationswissenschaften nur bruchstückhaft, was und wie sie trainieren sollte. Eckrodt meint: „Nur die Kenntnis der Bedeutung der Golfbegriffe (Wörter) hilft zu verstehen. Um das Golfspiel zu ‚begreifen‘ und um das, was ich tun möchte, in die Praxis umzusetzen, muss mir klar sein, was sie bedeuten.“ Jedes Wort löst eine direkte Assoziation im Kopf oder Körper aus, die aber bei jedem unterschiedlich wirkt, d.h. also, zum einen mit dem gesunden Menschenverstand begreifen, zum anderen – durch sehen, fühlen und hören, mit allen Sinnen – umsetzen: „Steht die Schlägerkopfunterkante gerade? Ist die Ballposition für den Schlag nutzbringend? Wie ist mein Gefühl – reicht die Eigenkontrolle, passt die Bewegung zu meinem Körper?

Fühle ich mich vor der Bewegung sicher? Kann der gewünschte knackige Ballkontakt so gelingen?“, doziert Eckrodt.

Mit ihrem Trainingskonzept begeistert sie Neueinsteiger, Fortgeschrittene und Könner gleichermaßen. Sie sieht ihre Aufgabe in erster Linie darin, bereits vorhandene Fähigkeiten der Spieler zu nutzen, möglichst ohne zunächst in bestehende Bewegungsmuster einzugreifen. „Nur schrittweise, in ständigem Gedankenaustausch, nähern wir uns der erwünschten Schwungbewegung. Erst über die Grundlagenkenntnisse und die Veranschaulichung der Bewegung erlernt der Spieler den eigenen notwendigen Bewegungsautomatismus, der es ermöglicht, den Ball wie gewünscht aus ihrem Reflex zu treffen“, erläutert sie ihr ‚hit and win‘-Umsetzungskonzept.

Im Interview erklärt sie weitere Details:

**GiH: Sie haben auf hohem Niveau Golf gespielt! Seit der Geburt Ihrer beiden Töchter sind Sie Trainerin aus Leidenschaft. Woher kommt die tägliche Begeisterung, jede Stunde mit diesem Engagement, das ich mit Ihnen erlebt habe, zu leben?**

**Eckrodt:** Das habe ich mich auch schon oft gefragt. Ich möchte jedem ersparen, über den Kopf das Golfspiel zu erlernen. Darunter habe ich immer sehr gelitten. Ich bin dankbar, dass ich diese Aufgabe habe, die mich so begeistert. D.h. ich mache die Golferin oder den Golfer auf diese unkonventionelle Weise glücklich. Als Amateurrin habe ich viel erlebt. Auch als Profispielern auf der Tour (dreimalige deutsche Meisterin und dreifache Vizemeisterin – die Red.) war ich in vielen Mannschafts- und Fördertrainings. Erst als ich Profi wurde, kam mir die Erkenntnis, wenig zu verstehen, zwar über den Kopf, aber nicht über den Körper. Ich habe mir alles erarbeitet, habe in mich hineingehört, gefühlt und mein hit & win-Umsetzungskonzept im ständigen Austausch mit vielen Tourspielern wie Alex Cejka, Severiano Ballesteros, Ed Oldfield, John Jacobs und im Laufe meiner mehr als 30-jährigen Erfahrung als PGA Professional mit Golfern unterschiedlichster Handicaps, vom Beginner bis zum Professional.

**GiH: Auf welchen Grundlagen basiert dieses hit & win-Umsetzungskonzept?**

**Eckrodt:** Hier geht es um den gesunden Menschenverstand des Spielers und all sei-

ner Sinne, die den eigenen Golfschwung auf den Punkt erfühlen und genau darüber Sicherheit und Konstanz gewinnen lassen.

**GiH: Wie sind Sie auf diese Inhalte gekommen? Meinen Sie, dass Sie als Frau einen anderen Zugang zum Golfspielen haben als ein Mann?**

**Eckrodt:** Vielleicht habe ich als Frau grundsätzlich einen anderen Zugang zu Bewegungen. Das kann ich nicht beurteilen. Irgendwann fragte ich mich jedoch: Worum geht es hier überhaupt? Ich schaltete bewusst meine Wahrnehmung ein und merkte schnell, wie gut ich den Ball traf, wenn ich an nichts dachte, einfach gedankenfrei war, wie ein Kind, besonders beim Bälle einsammeln mit dem Schläger. Auch durch viele geniale unbedachte Fragen von Golfern kam ich der Einfachheit des Golfspiels immer mehr auf die Spur. Während meines eigenen Trainings zog ich daraus sofortigen Nutzen für meine Golfschwungbewegung, die sich zügig einprägte und auch wie selbstverständlich so blieb. Es entstand das Wissen für mein ‚hit and win‘-Umsetzungskonzept, die Grundlagen so zu vermitteln, dass sie sich verinnerlichen, automatisieren und dann normal werden. Irgendwann geht es dann gar nicht mehr anders, als mit gezielter Lockerheit, knackigem Ballkontakt, Konstanz und mehr Länge Golf zu spielen.

**GiH: Welche praktischen umsetzbaren Tipps könnten Sie unseren Leserinnen und Lesern hier direkt vermitteln?**

**Eckrodt:** Es gibt Selbstverständlichkeiten, über die wenig gesprochen wird. Z.B.

1. Setzen Sie den Schläger direkt an den Ball und nicht rechts daneben. Wenn Sie einen Nagel in die Wand schlagen, dann sehen Sie doch auch auf den Kopf des Nagels, oder?
2. Sehen Sie den Ball genau an der Stelle an, wo Sie ihn treffen möchten!
3. Schlagen Sie beim Probeschwing ein Divot, sonst wüssten Sie nicht, ob Sie überhaupt den Ball getroffen hätten.

Bei diesen Empfehlungen sollten Sie sich allerdings Mühe geben und nicht gleich aufgeben. Eckrodt bringt uns mit einem einfachen Bewegungsablauf auf den richtigen Weg. Gedankenfrei Golf spielen, ein angenehmes Körpergefühl, der gesunde Golfschwung sowie das spielerische Lernen stehen bei diesem Umsetzungskonzept im Vordergrund. Eine Handicapverbesserung ergibt sich auf diese Weise von selbst.

Fazit: Schärfen Sie Ihre Sinne – durch Mühelosigkeit!