

Jetzt und überall – Integrieren Sie Ihr Training in den Alltag

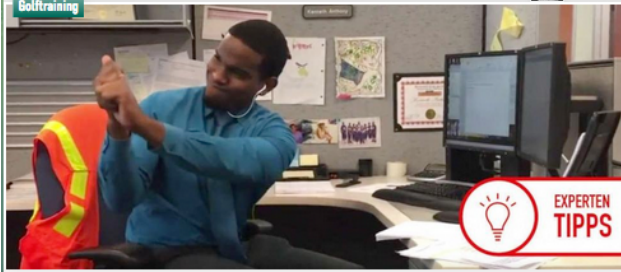
27. Feb 2017

Kann ich im Alltag durch gezielte Bewegungen zeitsparend trainieren? Ja, findet Stefanie Eckrodt und erklärt Ihnen, wie das geht.

Köln, Deutschland

Stefanie Eckrodt

Golftraining



Ob im Büro oder zu Hause, überall lässt sich Golftraining in den Alltag integrieren. (Foto: Screenshot Youtube.com)

ANZEIGEN

TIEFPREIS TAGE! 5€ GESPART
RENOVO MEISTERWISS MATT, 10L **34,95** (früher 39,95)
JETZT ZUGREIFEN

Es ist schon erstaunlich, wie der Golfschwung überall auseinandergenommen wird. Das Internet, Bücher und DVD's sind voller guter Rat'schläge'. Nutzen wir doch einfach unseren logischen Menschenverstand und unser Körpergefühl mit gezielter Aufmerksamkeit.

So gibt es viele Bewegungen im Alltag, die mich mit entsprechendem Bewusstsein unterstützen, meinen Wohlfühl-Golfschwung zu verinnerlichen. Grundvoraussetzung, den Ball gut zu treffen, ist zum Beispiel die Ausrichtung des Schlägers zum Ball. Dafür brauche ich einen auf den Millimeter genau geraden Stand. Dieses eigene Körpergefühl zu entwickeln, kann ich trainieren, überall da, wo ich stehe, an der Ampel, wartenderweise beim Arzt, an der Bushaltestelle etc. Je feinfühler da der eigene Körper die Mitte spürt, umso sicherer wird es, den Ball konstant treffen zu können. Denn diesen Stand brauche ich bei jedem Ball.

Das ist nicht langweilig, das ist ein Basiselement!

Banal, denken Sie jetzt bestimmt. Das ist aber langweilig! Von wegen, es ist ein Basiselement der sogenannten 'Ansprechhaltung' (Schade, dass das deutsche Regelbuch da nicht genau übersetzt und schreibt, 'zum Ball ausrichten' – 'to adress the ball' und nicht 'to talk with the ball'). Noch genauer für den zentrierten Stand wäre, sich auf das linke Bein (für den Rechtshänder) zu stellen und so sicher zu gehen, dass Sie gerade stehen und dann den Schläger genau – auf das Pünktchen genau – auf den Ball auszurichten.

Folgende Übungen kosten Sie gerade einmal eine Minute. Sie können Sie fast im Vorbeigehen mit geringstem Zeitaufwand ausführen. Vor allem brauchen Sie dafür nicht extra auf die Übungswiese gehen.

Diese Übungen können Sie in Ihren Alltag integrieren

1. Stellen Sie sich einen Schläger zu Hause an die Wand, an dem Sie oft vorbeigehen. Legen Sie sich einen Ball auf den Boden, stellen Sie sich auf das linke Bein und richten Sie den Schläger genauestens zum Ball aus!

2. Wenn Sie den Schläger im Griff haben wollen, dann nehmen Sie sich einen Schläger zum Beispiel in die rechte Hand, wippen ihn von oben nach unten, balancieren ihn in dieser Hand aus und dann, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie ihn im Griff haben, setzen Sie den Schläger auf. So entsteht immer mehr Ihr natürlicher Griff für den Schläger in der rechten Hand. Das Gleiche können Sie natürlich mit der linken Hand tun und dann mit beiden. Wenn Sie diesen nicht drauf haben, brauchen Sie gar keine Bälle schlagen (ich übertreibe!). Woher soll die Kontrolle und Effizienz des Schlägers denn sonst kommen?



(Foto: Stefanie Eckrodt)

3. Sie sitzen am Schreibtisch. Stellen Sie sich vor, Ihre Schulterblätter werden beide durch eine Klammer zusammengezogen. Sie richten sich sofort auf, der Rücken wird gerade! Machen Sie das mehrmals am Tag. Genau diese Ausrichtung zum Ball brauchen Sie mit dieser Körperhaltung. Dann können Schläger, Hände, Arme und Rücken viel besser zusammenspielen.

4. Sie laufen den ganzen Tag hin und her. Werden Sie sich bewusst, wie Sie laufen! Sorgen Sie dafür, dass Sie immer mittig gehen, dass Ihre Arme schwingen, dass Sie so aufrecht gehen, dass der Energiefluss im Körper erhalten bleibt und Sie schon fast das Gefühl haben, als würden Sie schweben. (Auch hier übertreibe ich. Übertreibung macht anschaulich.) Das ist gut für Ihren Golfschwung und auf einer 18-Loch-Runde außerdem energiesparend. So kommen Sie immer wieder entspannt zu Ihrem Ball.

Mit diesen praktischen, effektiven Übungen sparen Sie Zeit und gewinnen viel mehr Sicherheit für Ihren Golfschwung. Jetzt frage ich Sie, ist das kompliziert und hochstilisiert oder einfach nachvollziehbar und vor allem direkt umsetzbar?

Mein Umsetzungskonzept 'hit and win' enthält ausschließlich nachvollziehbare Bewegungen, die genau zu Ihrem Körper passen und Sie das erwünschte Ziel erleben lassen: Oft auch mehr Länge und Konstanz! Lassen Sie sich von mir Erfolgsmeldungen meiner Golfer per Video senden. Gerne erhalten Sie auch einen Auszug eines meiner Videos mit Trainingsinhalten, das während einer meiner Golfreisen entstanden ist. Sie werden auch überrascht sein, was die Golferinnen und Golfer sagen.

Ich wünsche Ihnen von Herzen viel Drive und Elan – als schwingvollen Auftakt in die neue Golfseason.

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:

Telefonnummer:

Handicap:

Ort:

Ihre Frage/Anfrage:

Anfrage absenden

LIVE SCORING AKTUELLE TURNIERE

- Weiss Fargo Championship
- Lorena Ochoa Match Play
- Corales Puntacana Resort and Club Championship
- Inspirey Invitational

COMFORT DER DICH NIE VERLASST.

DEAL DER WOCHE

Gutshof Special "4+3" im Quellness-Resort, Bad Griesbach

ab 387€

EXKLUSIVE LANGZEIT DEALS

Eigene Golfvilla an der Costa de la Luz mit Pool

ab 1.250€

DEAL DER WOCHE

Brax Kent Herrenhose in verschiedenen Farben bei Hohmann Golf

79,95€

MEISTGELESENE ARTIKEL

- Gewinnspiel mit WINSTON Golf Senior Open
- Back Nine: Slow-Play-Strafe auf PGA Tour
- FJ Icon Golfschuh designen und gewinnen!
- Ratgeber: Alles über Vips
- In den Schuhen des Masters-Siegers
- Video: Golfregeln im Wasserhindernis
- Vorschau: Cejka in North Carolina
- Cobra Produkttest: Der Abschlussbericht
- Masters: Ticket-Lotterie eröffnet
- Golf in Holland: Das Schöne liegt so nah