

PGA Pro Dr. Paul Heilmann
über Schlaghände, Griffarten
und den richtigen Druck



PRAXISKLINIK
GOLF & TENNIS LANDSHUT

Praxisklinik Golf & Tennis Landshut
Orthopädie Dr. Heilmann

Marschallstraße 19 · 84028 Landshut
Telefon: +49 (0)871 89949
E-Mail: info@praxisklinik-golf-tennis.de

www.praxisklinik-golf-tennis.de

RICHTIG ANPACKEN

PGA Pro Dr. Paul Heilmann über Schlaghände, Griffarten und den richtigen Druck

Haben Sie Ihr Golfspiel im Griff? Fühlen Sie sich immer wohl beim Zugreifen? Falls ja, können Sie diese Seite getrost überblättern. Falls nicht, finden Sie hier Profitipps von Dr. Paul Heilmann, Orthopäde und PGA Pro.

Am Anfang jeden Golfschlags steht der Griff. Er ist die Verbindung des Schlägers mit dem Spieler und damit eines der zentralen Themen im Golf. Historisch betrachtet haben sich vor allem Harry Vardon und Ben Hogan mit dem Griff befasst. Letztlich hat sich der Overlapping-Griff durchgesetzt. Er wird heutzutage von den meisten Tour-Pros angewandt, wohl weil er die Hände gut verbindet und trotzdem eine freie Handgelenksbeweglichkeit gewährleistet.

Dr. Paul Heilmann wirft einen Blick in die Praxis und klärt ein paar Begrifflichkeiten:

Die Schlaghand ist bei Rechtshändern die rechte Hand, bei Linkshändern die linke. Sie liegt der Führungshand nach unten an. Diese endet mit dem Kleinfingerballen am Ende des Schlägergriffs. Die Verbindung der Hände auf dem Schläger ist je nach Griffart (Overlapping, Interlocking oder Baseball) unterschiedlich.



Griffart „Overlapping“



Griffart „Interlocking“



Griffart „Baseball“



Der Kontakt der Führungshand zum Schlägergriff läuft vom Endgelenk des Zeigefingers über das Grundgelenk des Mittelfingers bis zum Kleinfingerballen. Diese Position findet man – wie von Jack Nicklaus empfohlen – am besten am herabhängenden Führungsarm seitlich vom Körper. Danach wird die Schlaghand möglichst bequem von unten an die Führungshand ange-setzt.



Eine weitere einfache Methode, die richtige Position der Hände zu finden, stammt von Stefan Quirnbach, dem Präsidenten der PGA of Germany: „Den Schläger wie einen geraden Fahrradlenker vor dem Oberkörper halten, dabei am Griff für die Führungshand oberhalb der Schlaghand Platz lassen, die Schlägerspitze zeigt zum Spieler. Danach den Schläger auf den Boden aufsetzen und die Führungshand oberhalb der Schlaghand am Griff positionieren – fertig.“

GRIFFDRUCK: Damit wird die Festigkeit des Zugreifens beschrieben. Der Griffdruck muss einerseits so stark sein, dass sich der Schläger in der Aushol- und Abschwingbewegung einschließlich Impact nicht dreht. Andererseits darf der Druck nicht so groß sein, dass die Handgelenke blockiert werden und dabei das Handgelenk

der Führungshand überstreckt wird (dorsale Position). Ein dorsales Handgelenk kann im Abschwing kaum noch eine Beschleunigung des Schlägerkopfes bewirken und führt häufig zum sogenannten „frühen Schlag“ und einem damit einhergehenden Verlust von Schlägerkopfgeschwindigkeit, fetten oder dünnen und getopten Schlägen.



NEUTRALER GRIFF: Der Handrücken der Führungshand zeigt zum Ziel, die Knöchel am Grundgelenk von Zeige- und Mittelfinger sind von oben sichtbar. Das V zwischen Daumen und Zeigefinger der Schlaghand zeigt zur Schulter des Schlagarmes.



SCHWACHER GRIFF: Beide Hände drehen sich auf dem Griff aus der neutralen Position Richtung Ziel.



STARKER GRIFF: Die Hände drehen sich auf dem Schlägergriff vom Ziel weg.

Was passiert, wenn...?

Der Griff hat Einfluss auf die Position und Beweglichkeit des Handgelenkes. Ein Griff mit hohem Griffdruck blockiert das Handgelenk und richtet den Handrücken auf (dorsal).



Dorsales Handgelenk

Ein dorsales Handgelenk öffnet die Schlagfläche im Treffpunkt, vermindert die späte Beschleunigung des Schlägerkopfes. Folgen sind Verminderung der Schlaglänge und Slice-Tendenz. Ein schwacher Griff hat ähnliche Folgen. Noch schlimmer: Ein schwacher Griff mit hohem Griffdruck.

Ein starker Griff macht zwar die Handgelenke unbeweglicher, bringt aber auch viel Handfläche hinter den Ball und schließt zusammen mit einem palmaren Handgelenk die Schlagfläche im Treffpunkt, was dem Slice entgegen wirkt, jedoch Pulls erzeugen kann.



Palmares Handgelenk



Der neutrale Griff mit mittlerem Griffdruck lässt alle Möglichkeiten offen: Die Stellung des Handgelenkes mit Beschleunigen des Schlägerkopfes und Ausrichtung der Schlagfläche im Treffpunkt (Impact) sind optimal. Als Verbindung der Hände sollte die Griffart „Overlapping“ bevorzugt werden.

Variieren Sie Ihre Griffe. Beim Chippen eher neutral bis schwach greifen und steil schwingen. Beim Drive stärker greifen mit mehr Power hinter dem Ball. Am besten testen Sie verschiedene Griffe für Drive, Eisenschlag, Pitch, Chip und Putt. Denn wie sagt auch Martin Hasenbein, einer der führenden Golf-Coaches im Lehrerteam der PGA und European-Tour-Coach: „Ausprobieren und aus Fehlern lernen.“

Weiterhin viel Spaß bei Ihrem Lieblingssport.

Ihr Dr. Paul Heilmann
Orthopäde und PGA Pro