

Geboren am  
9. 12. 1960  
in Montabaur;  
Präsident der PGA  
of Germany



# Alles im Griff!

FedEx Cup-Sieger Vijay Singh beherrscht die optimale Druckverteilung auf die Finger

Von Stefan Quirmbach\*

\* Der Five-Star-Professional betreibt eine Golfschule im Hardenberg GolfResort bei Göttingen.

**V**ijay Singh nutzt die verletzungsbedingte Abwesenheit von Branchen-Primus Tiger Woods für spektakuläre Erfolge. Durch die Siege bei den ersten beiden Play-off-Turnieren des FedEx Cups auf der amerikanischen PGA Tour hat er sich die Bonusprämie von zehn Millionen Dollar mehr als verdient gesichert.

Sein Golfschwung ist ein wahrer Genuß: Katzensgleich und unglaublich elegant schwingt Singh den Schläger. Er setzt dabei in einer sehr fließenden Bewegung den ganzen Körper ein. Obwohl Vijay mit mittlerweile 45 Jahren nicht mehr der jüngste Tourprofi ist, schlägt er den Ball nach wie vor sehr, sehr weit.

Besonders charakteristisch für seinen Schwung ist aber, dass sich kurz nach dem Treffmoment seine rechte Hand „scheinbar“ vom Schlägergriff zu lösen scheint.

Das sieht jedoch nur so aus, denn er hat den Schläger auch weiterhin voll unter Kontrolle. Das Ablösen der rechten Handfläche ist durch die unterschiedliche Druckverteilung der Finger beim Greifen des Schlägers zu erklären. Die linke Hand sollte während des Schwunges am besten nur daumen-(radial) und kleinfingerseits (ulnar) winkeln, während die rechte Hand viel mehr in Richtung der Handaußenfläche (dorsal) und zur Handinnenfläche (palmar) gebeugt wird.

Die richtige Druckverteilung in den Fingern unterstützt die gewünschte Winkelrichtung. Mit der linken Hand sollte man den kleinen Finger möglichst fest greifen, mit der rechten Hand sollte der Druck stärker im Bereich des Mittel- und





## 1/2 Seite Anschnitt

Zeigefingers sowie des Daumens sein.

Vijay hat diese optimale Druckverteilung beim Greifen verinnerlicht und hält somit während es Schlages genau die richtigen Finger fest am Griff. Das Ablösen des Handballens vom Griff ist für ihn eine zusätzliche Beschleunigungskomponente.

Im Treffmoment befindet sich der Handballen noch fest am Griff, aber dann löst er die Handfläche ab und der Druck auf seine Zeigefinger nimmt zu.

### Was können Sie davon lernen?

Achten Sie beim Greifen des Schlägers auf die richtige Druckverteilung in den beiden Händen. Die Finger sollten den Druck in der oben beschriebenen Art auf den Griff ausüben, jedoch sollten Sie dabei darauf achten, dass die Handgelenke locker bleiben. Dann werden auch ihre Schläge an Länge gewinnen und noch häufiger das Fairway finden.

Das Abwinkeln der rechten Handfläche vom Griff ist besonders charakteristisch für Vijay Singh's Schwung. Druck auf den Schläger übt er über die Finger aus. Das Ablösen des Handballens sorgt außerdem für zusätzliche Beschleunigung.

