



NEUE SERIE Als Head Pro der ersten „Neurobasierten Golf Academy“ (NGA) Deutschlands lehrt Leigh Whittaker nach einem revolutionären Konzept.



Golf ist eine hochkomplexe Sportart, bei der Präzision, Timing, Bewegungskoordination und Körpergefühl entscheidend sind. Genau hier setzt Neuroathletik an. Neuroathletik im Golfsport bedeutet, nicht nur am Schwung, sondern am Ursprung der Bewegung zu arbeiten – dem Gehirn. Dadurch werden Technik, Leistung und mentale Stärke auf ein neues Niveau gehoben.

WAS IST NEUROATHLETIK GENAU?

Im Neuroathletik-Training werden gezielt die Anforderungen trainiert, die eine Bewegung an das bewegungssteuernde System des Sportlers stellt.

Dieses System basiert auf drei zentralen Informationsquellen:

- Visuelles System (Augen)
- Vestibuläres System (Gleichgewicht)
- Propriozeptives System (Körperwahrnehmung)

Ziel ist es, die Kommunikation zwischen Gehirn und Körper zu optimieren. Typische Trainingsformen sind:

- Augen- und Gleichgewichtsübungen
- Reize für Gelenke, Haut oder das Innenohr
- Individuelle Übungen zur Verbesserung der Bewegungsqualität.

WARUM IST NEUROATHLETIK IM GOLFSPORT WICHTIG?

Folgende positiven Effekte resultieren aus dem Neuroathletik-Training, wenn man es konsequent verfolgt und nachhaltig anwendet:

1. Bewegungskontrolle & Präzision

- Ein stabil funktionierendes Nervensystem bedeutet bessere Kontrolle über Muskeln und Gelenke.
- Fehlerhafte Bewegungsmuster können frühzeitig erkannt und korrigiert werden.

2. Schnellere Reaktion & Anpassungsfähigkeit

- Das Gehirn kann schneller auf veränderte Bedingungen (z. B. Wind, Hanglage) reagieren.
- Der Golfer fühlt sich sicherer und trifft bessere Entscheidungen.

3. Verletzungsprophylaxe

- Ein gutes sensorisches Feedback reduziert die Gefahr von Überlastungen.
- Instabile Gelenke oder Bewegungseinschränkungen können durch neuronale Reize verbessert werden.

4. Mentale Stärke & Fokus

- Neuroathletik stärkt auch kognitive



LEIGH WHITTAKER

Jhg. 1987, DOSB A Trainerlizenz, Fully Qualified PGA of Germany G2, zertifizierte Neuroathletik-Trainerin, Ex-LET- und Symetra-Tour-Spielerin, College of Charleston Alumni, Head Pro im Hofgut Georgenthal, www.leigh-whittaker.de

Prozesse, die für Konzentration und Fokus entscheidend sind.

- Das Gehirn kann besser zwischen relevantem und irrelevanten Input unterscheiden – wichtig z. B. beim Putten oder unter Druck.

5. Individuelle Optimierung

- Jeder Golfer hat ein individuelles neuronales Profil. Neuroathletik bietet maßgeschneiderte Übungen, die dort ansetzen, wo der Spieler es wirklich braucht.

G.A.S.P. 2.0 – DER NEUROZENTRIERTE ANSATZ FÜR DIE GOLFSPEZIFISCHEN ANFORDERUNGEN

Neuroathletik im Golfsport richtet sich nach dem „G.A.S.P.“-Prinzip. Gemeint ist der Fokus auf den Griff (G.), die Ansprechhaltung (A.), den Stand zum Ball (S.) und auf die Positionierung des Körpers (P.).

In dieser Ausgabe widmen wir uns zunächst ausführlich dem ersten Fokusthema: dem Griff ...

DER GRIFF: VERBINDUNG ZWISCHEN KÖRPER, KOPF UND SCHLÄGER

Der Griff bildet als einzige Verbindung zwischen Spieler und Schläger einen zentralen Baustein innerhalb der Basics. Dabei gibt es nicht nur „den einen“ Griff, sondern es gibt unterschiedliche Griffvarianten zur Bewältigung unterschiedlicher Schlagaufgaben.

Meine Erklärung des Griffes richtet sich zunächst an Neulinge und diejenigen, die einen funktionellen Griff haben möchten, um darauf aufbauend einen individuellen, „neutralen“ Schwung zu erzielen.

WARUM IST DER GRIFF SO WICHTIG?

Der Griff beeinflusst die Schlagflächenstellung, den Ballkontakt, die Schwingbahn und das Gefühl. Bereits 1 bis 2 cm Verschiebung können zu Slices, Hooks und anderen Fehlschlägen führen. Viele Spieler „verlernen“ den richtigen Griff unbewusst durch schlechte Gewohnheiten. ➤

WUSSTEN SIE?

Der Golfgriff ist für das Gehirn eine hochsensible Zone: Über 17.000 Rezeptoren in der Handfläche liefern Daten zur Schlagkontrolle – wenn man sie richtig nutzt.



Alles beginnt mit dem Griff – und endet im Schlag: Präzision beginnt in den Fingerspitzen

DER GRIFF AUSFÜHRLICH ERKLÄRT (FÜR RECHTSHÄNDER)

Die Vorderkante des Schlägers steht auf 12 Uhr plan, damit eine neutrale Position gewährleistet ist. Die linke Hand wird als erstes am Griff platziert, sodass er in den Fingerringen liegt (Bild 1).

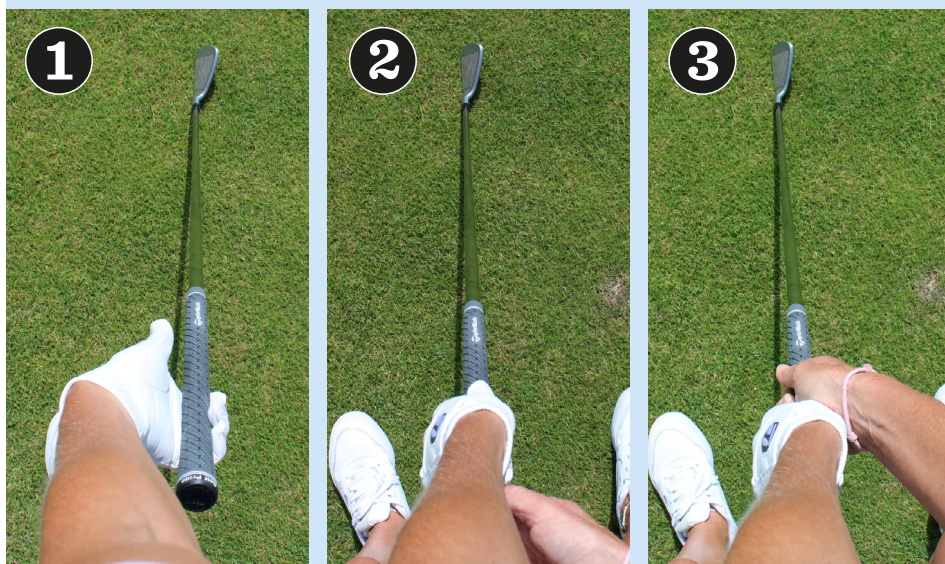
Nun legst du den linken Handballen oben auf den Griff (Bild 2). Von oben betrachtet siehst du zwei Knöchel (Zeige- und Mittelfinger), der Daumen kommt in die Mitte. Der Griffdruck mit dem Handballen im kleinen-, Ring- und Mittelfinger ist sehr wichtig, damit ein Hebel entsteht und der Schlägerkopf relativ leicht anzuheben sein müsste. Wenn nicht, dann den Druck leicht verringern. Wenn hier schon zuviel Druck auf den Daumen wirkt, entsteht ein Muskeltonus, der zu Problemen führen kann.

Nun greift die rechte Hand den Griff so von der Seite, dass die Lebens-

linie den linken Daumen bedeckt (Bild 3). Der rechte kleine Finger kann entweder als „Interlock“ zwischen den linken Zeige- und Mittelfinger gelegt werden oder einfach oben darauf.

Ich empfehle den rechten Daumen zur linken Seite zu legen, da ansonsten zu viel Griffdruck entstehen, und das im Körper eine ungünstige Bewegung auslösen kann. Außerdem kommt hierbei am obersten Punkt des Rückschwungs zu viel Druck auf den Daumen und seine Sehne, was ausstrahlende Schmerzen zur Folge haben kann.

Der Griffdruck der rechten Hand sollte sanft sein und der Griff selbst eher in den Fingern als in der Hand liegen. Ansonsten droht die Gefahr, dass die rechte Hand den Schwung übernimmt, was ihn ungünstig beeinflusst.





NEUROTECHNIK & GRIFFKONTROLLE

NEUROATHLETIK – WAS HAT DAS MIT DEM GRIFF ZU TUN?

Die Hände sind „Endstation“ des zentralen Nervensystems im Schwung. Ein unsicherer Griff kann neuronales Misstrauen auslösen, resultierend in Stressreaktionen und Muskelkompensation.

Ziel ist es, dem Gehirn eine verbesserte und damit eine hohe Qualität an Wahrnehmung zu liefern, um aufgrund dieser Reize die reflexartige Bewegung des Greifens und auch den Griffdruck während des Schläges beizubehalten, sodass das Ergebnis bestmöglich wiederholbar ist und damit konstantere Schläge generiert werden können.

WAS EIN SCHLECHTER GRIFF AUSLÖSEN KANN

Falsche Druckverteilung führt zu Spannung in den Unterarmen und beeinträchtigt so den Rhythmus. Ein übermäßiger Griffdruck führt zu Verlust der Gefühlskontrolle, vor allem im kurzen Spiel. Ein zu „schwacher“ Griff (Bild l. o.) fördert eine geöffnete Schlagfläche und führt zum Slice und unbewusste Gegensteuerungen durch eine Körperkompensation.

Ein zu „starker“ Griff (Bild l. u.) führt oft zu einer geschlossenen Schlagfläche, was im Hook resultiert sowie ebenfalls unbewusste Gegensteuerungen durch eine Körperkompensation.

NEUROATHLETISCHE ÜBUNGEN FÜR DEN GRIFF



ÜBUNG 1: DIE HAUTREZEPTOREN ZWISCHEN DEN FINGERN AKTIVIEREN

ZIEL: Die sensorischen Innervationsgebiete und die peripheren Nerven aktivieren, um die Fühlwerte zu optimieren und den Rahmen für den IST-Zustand im Gehirn zu verbessern.

SO GEHT'S: Zwischen den Fingern die Haut reiben oder auch mit Vibration stimulieren, am Besten einzeln. Dann kommt die andere Hand dran.



ÜBUNG 2: GRIFFDRUCK FINDEN

ZIEL: Tonusmuster und Neuro-mechanik der Hand verbessern – nicht durch Entscheidung, sondern durch Reflexe im Gehirn. Dadurch können Spannungsmuster verbessert werden.

SO GEHT'S: Greift die rechte Hand zu fest, reibe die Haut an deiner linken Seite von Fuß bis Kopf. Greife wieder und mache einen Schwung.





ÜBUNG 3: SPANNUNGSREGULATION DER HANDGELENKE

ZIEL: Das Gehirn benutzt nur Gelenke, die es unter Kontrolle hat. Wenn du deine Fingergelenke nicht ansteuern kannst, dann kann das Gehirn diese nicht nutzen, sondern weicht nur auf die Gelenke aus, die es unter Kontrolle hat.

Bei vielen ist das häufig der Daumen und der Zeigefinger. Kontrolliere auch deine anderen Finger!

SO GEHT'S: Führe 8er-Bewegungen mit deinen Fingern aus. Jeder Finger führt eine liegende 8 einzeln aus.

Trainiere die Flex- und Extensionen der einzelnen Finger, indem du ein Gelenk nach dem anderen einrollst und dann wieder ausrollst.



PROBLEMBEHEBUNG MIT NEURO-WISSENSCHAFTLICHEM ANSATZ



FALLBEISPIEL: UNSICHERER GRIFF BEI ANFÄNGERN

BEOBACHTUNG: Das Nervensystem ist überfordert mit den vielen Informationen im Golfschwung.

ZIEL: Automatisierung durch neuronale Wiederholung und Vereinfachung.

ÜBUNGEN

Exploration über Kontraste: Verschiedene Griffarten bewusst übertreiben („extrem schwach und stark“), um neuronale Differenzierung zu fördern.

Schläger ohne Ball schlagen: Fokus auf Gefühl und Rückmeldung aus den Händen.

Kochlöffel-Übung: einmal täglich bewusst einen Kochlöffel „wie einen Schläger greifen“. Das führt zu einer Festigung des Griffmusters im Alltag.

ÜBUNGEN MIT NEUROWISSENSCHAFTLICHEM FOKUS

Griffdruck Skala (1: leicht bis 10: sehr fest): Der Spieler schätzt vor jedem

Schlag subjektiv seinen Griffdruck ein. Ziel: unter 5 bleiben, das fördert die Selbstwahrnehmung und Entspannung. Versuche dreimal konstanten Griffdruck zu erzeugen mit geschlossenen Augen. Dadurch erhält das Gehirn ein „Reset“ der Griffwahrnehmung.

ZNS-Übung: Augen schließen und Griff finden. Griff einnehmen ohne visuelle Kontrolle. Das fördert die Körperselbstwahrnehmung (Propriozeption) und interne Referenzmuster.

FAZIT

Der Griff ist kein rein mechanisches Element – er ist ein neuro-motorischer Prozess, der über spezielles Training optimiert werden kann. Mit einfachen, aber gezielten Übungen kannst du nicht nur deinen Griff stabilisieren, sondern auch dein gesamtes Golfspiel auf eine neue, sicherere Grundlage stellen.

In der nächsten Ausgabe gehe ich näher auf das zweite Fokusthema ein: A, wie Ausrichtung. Bis dahin, ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei Ihrem Training und auf der Runde ... **GT**

„Wer den Griff meistert, kontrolliert den gesamten Schwung. Der erste Kontakt ist der Schlüssel zum Erfolg.“

