

Griffstärkenberater

entnommen der Beschreibung "Griffstärkenberater" von:
Firma Tennis-Point GmbH, Hans-Böckler-Str. 29-35
33442 Herzebrock-Clarholz



(Wir haben bewusst auf einen Link auf die Internetseite von TENNIS POINT verzichtet, da u. U. nach einer Änderung der Seite, der Link nicht mehr funktioniert.)

Griffstärkenberater

SO FINDEN SIE MIT SICHERHEIT IHRE RICHTIGE GRIFFSTÄRKE

In der Regel bieten die Hersteller von Tennisschlägern fünf unterschiedliche Griffstärken an. Dabei wird zwischen zwei unterschiedlichen Bezeichnungen unterschieden: Dem europäischen L-System und der Messung des Griffumfangs in Inches.

Maßeinheiten:

- L 1 = 4 1/8 inches = 105 mm
- L 2 = 4 1/4 inches = 108 mm
- L 3 = 4 3/8 inches = 111 mm
- L 4 = 4 1/2 inches = 114 mm
- L 5 = 4 5/8 inches = 118 mm

Warum ist die Wahl der richtigen Griffstärke so wichtig?

Die Wahl der Griffstärke sollte genauso sorgfältig getroffen werden, wie die Wahl des Schlägermodells. Die Griffstärke trägt unmittelbar dazu bei, wie Sie mit Ihrem Schläger umgehen. Denn der beste Schläger ist nutzlos, wenn er nicht exakt in die Hand seines Spielers passt. Aber nicht nur die spielerische Leistungsfähigkeit leidet unter einer falsch gewählten Griffstärke, auch die Gesundheit des Spielers wird gefährdet. Ist der Schlägergriff zu groß oder zu klein, verkrampt die Hand des Sportlers während des Spiels. Hieraus resultiert dann häufig der sog. „Tennisarm“, also ein äußerst schmerzhafter Reizzustand der Sehnenansätze der Unterarmmuskeln.

Wie finde ich die richtige Griffstärke?

Um die individuelle Griffstärke zu ermitteln, bieten sich die folgenden, einfach anzuwendenden Methoden an:

Methode 1:

Halten Sie Ihren Schläger im Eastern-Vorhand-Griff. Dabei ist die Schräge der Handfläche identisch mit der Saitenoberfläche. Der Schläger hat dann die für Sie richtige Griffstärke, wenn der Zeigefinger Ihrer anderen Hand genau zwischen die Handfläche und den Ringfinger Ihrer Schlägerhand passt. Die Fingerkuppen dürfen somit beim Umschließen des Griffs den Handballen nicht berühren, der Abstand zwischen ihnen sollte aber auch nicht größer als die Breite des Zeigefingers sein.

Griffstärkenberater

entnommen der Beschreibung "Griffstärkenberater" von:
Firma Tennis-Point GmbH, Hans-Böckler-Str. 29-35
33442 Herzebrock-Clarholz



Methode 2:

Eine zweite Möglichkeit stellt die Griffstärkenermittlung mittels Lineal dar. Hierzu halten Sie ihre Hand geöffnet und strecken Ihre Finger weit aus. Wichtig: Die Finger müssen hierbei eng aneinander liegen. Legen Sie nun das Lineal in der Handinnenfläche an der untersten Handlinie an und messen Sie den Anstand bis zur Spitze Ihres Ringfingers.

Tipps & Tricks

Sie sollten bedenken, dass es bei den meisten Schlägertypen leichter ist die Griffstärke zu erhöhen als sie zu verringern. Sollten Sie also zwischen zwei Griffstärken liegen, dann empfiehlt es sich, die kleinere zu wählen und den Schläger anschließend mit Hilfe eines Overgrips auf die richtige Griffstärke zu bringen. Die Alternative zur Verwendung eines Overgrips ist ein Überzug, welcher sich durch Heißluft an den Schlägergriff anpasst. Unabhängig hiervon, sollte der Griff des Schlägers in regelmäßigen Abständen erneuert werden. Ein korrekt und sauber gewickelter Griff bedeutet nicht nur allerbesten Spielkomfort, sondern sorgt auch für ein Maximum an Sicherheit und Kontrolle über Ihren Schläger.