



Der Griff (Teil 1)

Der Griff ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für



Für den optimalen Griff - die rechte Hand wie am Regenschirm.

einen einfachen Golfschwung. Ein guter Griff ermöglicht: guten Halt, Bewegungsfreiheit der Handgelenke, Gefühl in den Händen und kontrollierbare Richtung des Ballflugs durch Platzierung der Handflächen in Relation zur Schlagfläche.

Es gibt drei Arten, wie man beim Greifen des Schlägers die rechte und linke Hand miteinander verbinden kann: Overlap Grip; Interlock Grip; 10 Finger Grip.

Halt und Bewegungsfreiheit

Um einen Schläger kontrolliert schwingen zu können, muss der nötige Halt vor-

handen sein. Dieser wird nur durch eine stabile Verbindung zwischen Schläger und Händen erreicht. Die Hände als einzige Verbindung zu meinem Sportgerät kann man gut mit einer Schibindung vergleichen. Öffnet sich die Bindung, weil sie zu locker eingestellt ist, ist die Kontrolle über die Schi verloren. Im Golf bedeutet dies, dass man keine Kontrolle mehr darüber hat, wie der Schläger auf den Ball auftrifft. Die Folge sind Schläge, wo der Ballflug nach dem Zufallsprinzip in alle Richtungen geht.

Den richtigen Griff haben Sie dann gefunden, wenn der

Schlägergriff leicht diagonal durch Ihre Finger läuft. Formen Sie Ihre linke Hand so, als würden Sie einen Aktenkoffer tragen, und die rechte, als hätten Sie einen aufgespannten Regenschirm in der Hand. So geformt umfassen Sie mit beiden Händen den Schlägergriff und Sie greifen richtig. Grundsätzlich gilt die Regel: Die Finger sind für das Greifen, die Handflächen für die Schlagrichtung zuständig.

Immer wieder hört man gut gemeinte Tipps wie „Greif nicht so fest!“. Über die Griffstärke lässt sich lange philosophieren. Messungen haben ergeben, dass Profis um 70% stärker greifen als Amateure.