



Der Griff (Teil 2)

Der Griff ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für einen einfachen Golfschwung. Bedenken Sie, dass Ihre Hände die einzige Verbindung zwischen Ihrem Körper und dem Schläger darstellen, dann wird Ihnen die Relevanz des Griffs nachvollziehbar erscheinen.

Ein guter Griff ermöglicht: guten Halt; Bewegungsfreiheit der Handgelenke und Gefühl in den Händen; kontrollierbare Richtung des Ballflugs.

Bewegungsfreiheit der Handgelenke und Gefühl in den Händen

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. Daraus lässt sich wohl ableiten, dass eine Empfehlung an Amateure, weniger stark zu greifen, nicht allgemein gelten kann. Meiner langen Erfahrung nach ist im Amateurbereich die Griffstärke ein sehr individuelles Thema, nicht zuletzt hängt sie von den körperlichen Voraussetzungen ab, die jeder einzelne mitbringt. Anfänger tendieren dazu, zu stark zu greifen, sich dadurch die Handgelenke zu blockieren und in Folge das Schwunggefühl zu nehmen. Experimentieren Sie selbst mit Ihrer Griffstärke. Schlagen Sie jeweils 10 Bälle mit

einem Eisen 8 und 3 Griffstärken: leicht, mittel, stark. Die Ergebnisse werden Ihnen zeigen, welche Griffstärke für Sie die Optimale ist. Aber Ach-



Wichtig ist die Beweglichkeit in den Handgelenken. Foto: Privat

tung: bleiben Sie bei jeder Griffstärke beweglich in den Handgelenken!

Die Beweglichkeit der Handgelenke ist wichtig, um ein gutes Schwunggefühl und Schlägerkopfgeschwindigkeit (also Schlaglänge) erzeugen zu können. Greifen Sie Ihren Golfschläger, stehen Sie aufrecht mit beiden Armen vor der Brust parallel zum Boden gestreckt, so dass der Schläger vor Ihrem Kopf senkrecht in die Luft zeigt. Schließen Sie die Augen und beginnen Sie, den Schläger aus den Handgelenken heraus zu kreisen. Versuchen Sie, das Gewicht des Schlägerkopfes zu spüren. Dieses Gefühl sollten Sie auch während des Golfschwungs haben.