



Der Griff (Teil 3)

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 sofort nachvollziehbar erscheinen.

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

Kontrollierbare Richtung des Ballflugs

Für die Richtung des Ballflugs

ist die Ausrichtung der Handflächen zum Schlägerblatt entscheidend. Für einen geraden Schlag parallel zu Ihrem Stand ist es wichtig, dass sich die Vorderkante Schläger („Leading Edge“) im rechten Winkel zur Schulterlinie befindet. Das ist für die Spielpraxis kaum hilfreich, denn wie wollen Sie das vor jedem Schlag überprüfen? Was Sie aber sehr leicht überprüfen können, sind Ihre Handflächen. Greifen Sie den Schläger so, dass Ihre Handflächen leicht nach innen gedreht sind. Dies entspricht Ihrer natürlichen Haltung. Wenn Sie aufrecht stehen und die Arme entspannt hängen lassen, werden Sie bemerken, dass Ihre

Handflächen leicht nach hinten zeigen. Diese Ausrichtung sollten Sie auch beim Golfgriff



Die Ausrichtung des Schlägerblattes ist entscheidend.

haben.

Eine einfache Methode, um Ihren Griff schnell zu kontrollieren, ist folgende: Greifen Sie Ihren Schläger, stehen Sie aufrecht und legen Sie den Schläger über die linke Schulter. Nun schleudern Sie den Schläger aus den Ellbogen heraus vor Ihren Körper, sodass er in Verlängerung der vor der Brust gestreckten Arme zur Ruhe kommt. Wenn sich jetzt die Schlagfläche im rechten Winkel zur Schulterlinie befindet, haben Sie Ihre Handflächen richtig platziert. In der Golfsprache nennt man das dann, die Schlagfläche ist „square“ (engl.) zum Schwung.