



## Der Griff (Teil 4)

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.

Es gibt drei Griffarten, die sich im wesentlichen dadurch unterscheiden, wie die beiden Hände miteinander verbun-

den werden: \* Overlap Griff; \* Interlock Griff; \* 10-Finger Griff. Alle Erklärungen beziehen sich auf Rechtshänder, für Linkshänder gilt das Gleiche, nur mit vertauschten Seiten.

### Der Overlap Griff

Der kleine Finger der rechten Hand wird so über die linke Hand gelegt, dass er in der Vertiefung zwischen linkem Zeige- und Mittelfinger zur Ruhe kommt („Overlap“). D.h., dass der rechte kleine Finger als einziger aller 10

Finger keinen direkten Kontakt zum Schlägergriff hat.

### Der Interlock Griff

Der kleine Finger der rechten Hand und der Zeigefinger der linken Hand werden ineinander verschränkt („Interlock“), sodass beide keinen direkten Kontakt zum Schlägergriff haben.

### Der 10-Finger Griff

Alle 10 Finger greifen den Griff, wobei besonders darauf zu achten ist, dass die Hände

so eng wie möglich zusammen platziert werden.

Für Anfänger ist insbesondere der 10-Finger Griff geeignet, weil er der einfachste ist. Den richtigen Griff zu erlernen, braucht genauso Zeit wie das Erlernen des Golfschwungs an sich. 98 Prozent der fortgeschrittenen Golfer verwenden im langen Spiel den Overlap oder Interlock Griff, weil die Verbindung der Hände und somit deren koordinierten Bewegung besser ist.