



FOCUS ON THE RIGHT STUFF ...



Die Bedeutung des Griffs im Golf

Der Griff ist ein oft vernachlässigtes, aber entscheidendes Grundelement im Golf. Komfort ist dabei zweitrangig gegenüber der korrekten Positionierung der Hände!

Ausgewogenheit des Griffs

Ein guter Griff erfordert zwei Arten der Balance. Die erste Balance bezieht sich darauf, dass jede Hand in Bezug auf die andere ausgewogen sein muss, idealerweise Handfläche zu Handfläche. Dies sorgt dafür, dass beide Hände im Schwung harmonisch zusammenarbeiten und Schwankungen verhindern.

Ausrichtung zur Ziellinie

Die zweite Balance betrifft die Ausrichtung des Griffs zur Ziellinie. Die Hände müssen so positioniert werden, dass sie beim Schwung natürlich danach streben, sich parallel zur Ziellinie auszurichten und so ein unerwünschtes Schließen oder Öffnen des Schlägerkopfes vermeiden.

Test der Griffbalance

Ein einfacher Test kann zeigen, ob der Griff ausgewogen ist: Wenn der Schläger gezogen wird, sollte sich der Schlägerkopf nicht drehen, wenn der Griff ausgewogen ist. Zeigt der Schläger eine Drehung, weist das auf ein Ungleichgewicht hin!

Anpassung des Griffs

Die Positionierung der Hände ist von größter Bedeutung. Für die linke Hand sollte der Griff mehr in den Fingern sein, während die rechte Hand aufgrund ihrer Position über der linken mehr in der Handfläche greift.

Griffdruck und dessen Auswirkungen

Der Druck sollte ausreichen, um die Länge des Schlägers und die Geschwindigkeit des Schwungs zu kontrollieren. Der Druck nimmt während des Schwungs natürlich zu den letzten drei Fingern hin zu, aber der Gesamtdruck sollte während des gesamten Schwungs konstant bleiben.

Die Rolle des Instinkts beim Griff

Wie bei instinktiven Reaktionen im täglichen Leben sollte sich der Griffdruck instinktiv an die Anforderungen des Schlages anpassen, ohne bewusstes Eingreifen.

FOCUS ON THE RIGHT STUFF ...



Überprüfung und Beibehaltung des Griffs

Selbst erfahrene Golfer sollten regelmäßig ihren Griff überprüfen, um sicherzustellen, dass er korrekt bleibt. Die Handpositionierung sollte während eines Schwungs nicht verändert werden, da selbst geringe Abweichungen erhebliche Auswirkungen auf das Ergebnis des Schläges haben können.

Verständnis des Griffs für verschiedene Schläge

Der Griff variiert je nach Schlag und Bedingungen. Für volle Schläge wird oft ein festerer Griff benötigt, während beim Putten eine leichtere Berührung angemessen ist.

Abschließende Gedanken zum Griff

Der Griff ist ein zutiefst individueller Aspekt des Golfsports, für den es keine Lösung gibt, die für alle passt. Das Verständnis und die Beibehaltung eines ausgewogenen Griffs sind wesentlich, um Dein Spiel zu verbessern!

Dies sind meine wichtigsten **Griff Punkte** für Dich und wünsche Dir nun viel Spass beim Training und beim einfach besser werden! Let's go ...

