

# 1. Dienstagstraining GC Perg Karlingberg 2023 Der Griff

Der erste Schritt zum guten Golf fängt beim Griff an, also die Art, wie man das Sportgerät in die Hand nimmt. Die Bedeutung des Griffs wird gerade vom Anfänger gerne unterschätzt.

Über den Griff erhält der Spieler nicht nur jede Menge Rückmeldungen bezüglich seines Golfschlags, er muss auch das ungehinderte Schwingen des Schlägers ermöglichen. Ein schlechter Griff kann zum Beispiel verhindern, dass im Treffmoment die Schlagfläche wirklich senkrecht zur Ziellinie ist.

Ein Anfänger wird dabei tendenziell den Schläger fester greifen, während ein langjähriger Golfer immer lockerer wird. Um zu verdeutlichen, dass es um das richtige Halten des Schlägers und weniger um das verkrampte überkräftige Greifen geht, sprechen inzwischen viele Golflehrer vom "Halt", wenn sie eigentlich den Griff meinen. Wir belassen es hier bei der klassischen Bezeichnung "Griff".

Grundsätzlich wird ein Golfschläger nur mit den vorderen Handballen und den Fingern gehalten. Wer den Golfschläger für eine Bratpfanne hält und entsprechend mit der gesamten Hand zupackt, wird schon sehr schnell Probleme bekommen. Die linke Hand (beim Linkshänder die rechte Hand) greift den Schläger zuerst. Etwa 1 bis 1,5 cm vom Griffende sollten noch heraus schauen. Dabei sollte der Griff in einer Linie vom Handballen des kleinen Fingers bis zum mittleren Gelenk des Zeigefingers verlaufen (siehe



Skizze).



Beim Zugreifen legen sich die beiden großen Handballen auf den Griff. Der Daumen sollte leicht rechts von der Mittellinie auf dem Griff ruhen. Wenn Sie alles richtig gemacht haben, können Sie jetzt nur noch zwei Fingerknöchel des Handrückens sehen. Daumen und Zeigefinger bilden ein V, das in Richtung der rechten Schulter zeigt.

Denken Sie bitte daran, dass die vordere Schlägerkante (Leading Edge), wenn Sie den Schläger wie auf unserer Abbildung demonstriert gerade vor sich halten, senkrecht nach oben zeigt. Wenn Sie entlang des Schaftes schauen, sollte die Schlägerkante optisch eine gerade Verlängerung darstellen. Korrigieren Sie dies gegebenenfalls mit der rechten Hand. In der Regel können Sie auch die Beschriftung auf dem Griff des Schlägers zur



Hilfe nehmen. Der Schriftzug muss immer genau oben zu lesen sein. Jede Verschiebung bedeutet, dass die Schlagfläche beim Schlag später geöffnet oder geschlossen ist.



Jetzt ist es an der Zeit, auch mit der rechten Hand den Schläger zu greifen. Wichtig ist, dass beide Hände richtig zusammenpassen, damit sie während des Schwungs eine Einheit bilden können.

Für die Art, wie jetzt die zweite Hand den Schläger greift gibt es jetzt drei Griffarten. Grundsätzlich wird der Griff nur mit den Fingern gehalten.

## Der Overlapping- oder Vardon-Griff

Dies ist der am häufigsten verwendete Griffart. Der kleine Finger der rechten Hand wird dabei auf die Mitte zwischen Zeige- und Mittelfinger der linken Hand gelegt. Es ist die einfachste Art des Griffes und wurde durch den Engländer Harry Vardon populär. (Erfunden wurde dieser Griff aber von Johnny Laidlay am Ende des 19. Jahrhunderts)



Der rechte Daumen wird dabei genau über die Oberseite des linken Daumens gelegt und drückt mit der Innenseite gegen die linke Seite des Schaftes ohne diesen zu umschließen. Das dabei von Ihrem Daumen und Zeigefinger erzeugte V sollte wiederum auf Ihre rechte Schulter zeigen.

Halten Sie den Schläger niemals zu fest. Ein leichter Druck reicht völlig aus. Zu viel Druck führt nur zu Verkrampfungen und verhindert einen lockeren, flüssigen Schwung. Je länger Sie Golf spielen, um so lockerer werden Sie den Griff halten.

Der korrekte Griff fliegt einem nicht einfach zu. Er muss gerade beim Anfänger immer wieder korrigiert werden. Es wird Wochen vielleicht sogar Jahre dauern, bis man wie im Schlaf den korrekten Griff einsetzt.

Übrigens:

Schauen Sie aber beim Halten des Schlägers noch einmal Ihre Hand genau an. Wenn Sie eine Faust ballen und mit maximaler Kraft zudrücken so werden Sie feststellen, dass es eine optimale Position gibt. Diese Position ist übrigens eine andere als beim Boxen, bei der die Mittelhandknochen von Zeige- und Mittelfinger eine gerade Verlängerung des Unterarmes bilden. Es gibt auch Golfer, die Ihren Schläger so halten als wäre er ein gerade Verlängerung des Linken Armes. Das erinnert ein wenig ans Fechten. Beim Golfen sollen Sie aber niemanden boxen und mit Fechten hat das auch nicht zu tun. Halten Sie den Golfschläger auf eine möglichst natürliche und damit stabile Art. Auch die natürlich Haltung des Handgelenks gehört zu einem guten Griff dazu.



Für den vollen Schwung gibt es nur eine Art, den Schläger zu greifen. Und die geht so:

- Der Griff wird nicht diagonal sondern quer in die Finger der linken Hand gelegt
- die Finger sollen eine Mulde bilden
- der Daumen liegt mittig auf dem Griff
- darauf achten, dass die Schlagfläche unten gerade ist
- die Hand dann so weit hinüber schieben, dass das V zwischen Zeigefinger und Daumen zur rechten Schulter zeigt
- Checkpunkt: Man sieht zwei bis fast drei Knöchel
- der Daumenballen berührt den Griff nicht
- es ist ein Knick zwischen linkem Handgelenk und Unterarm
- es ist egal, ob man mit der rechten Hand einhakt (interlock) oder drüber legt (overlap)
- man legt den Griff in das mittlere Glied von Ring- und Mittelfinger der rechten Hand
- nun umschließen Daumen und Zeigefinger den Griff
- die Mulde des rechten Daumens liegt auf dem linken Daumen
- das zweite V - zwischen Daumen und Zeigefinger der rechten Hand - soll auf das rechte Ohr oder Auge zeigen.
- Checkpunkt: Wenn der Schläger square am Ball steht, sehe ich Fingernägel und -kuppen von Mittel- und Ringfinger der rechten Hand.

**Tipp:** Geht man mit der rechten und linken Hand weiter nach rechts, dann hat man eher einen Hook-Griff. Weiter nach links ergibt folglich eher einen Slice-Griff. Wer zu diesen Flugkurven tendiert, kann im Griff schon den Fehler finden.

**Viel Spaß beim Trainieren und schönes Spiel**