

Bei Rückfragen können Sie sich gerne an den PGA Pro in Ihrer Nähe wenden. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter www.pga.de

Peter Martin (42), Head-Pro im GC Osnabrück



Peter Martin (geboren in Bridlington, England) ist einer von rund 1.650 Professionals, die Mitglieder der Professional Golfers Association (PGA) of Germany sind.

Peter Martin

Jeder „Riff“ beginnt mit dem Griff!

Ob Gitarre oder Golf: Den richtigen Griff können Sie zu jeder Zeit perfektionieren

Wenn ich im Winter mein Gitarrenspiel verbessern möchte, muss ich die richtigen Griffe üben. Wenn Sie im Winter etwas für Ihr Golfspiel tun wollen, emp-

fehle ich Ihnen ebenfalls an Ihrem Griff zu arbeiten. Ihre Griffhaltung beeinflusst im Schwungverlauf nicht nur die korrekte Bewegung Ihrer Handgelenke und die Position des Körpers vor und während des Schwunges, sondern ist auch entscheidend für die Ausrichtung der Schlagfläche im Treffmoment und damit für die Flugkurve Ihres Balls.

Wollen Sie also Ihren lästigen Slice oder Hook endlich beseitigen, dann trainieren Sie Ihren Griff. Schon kleine Anpassungen beim Greifen des Schlägers führen zu großen Veränderungen in der Flugkurve Ihres Balles.

Mit der folgenden Griffroutine können Sie gerade und weit schlagen, und das immer öfter.



Legen Sie den Schläger in die Finger Ihrer linken Hand und platzieren Sie das Handgelenk direkt über dem Griffende. Damit ermöglichen Sie den Peitscheneffekt und eine hohe Schlägerkopfgeschwindigkeit.



Wenn Sie den Schläger nur mit Zeigefinger und Kleinfingerballen gut halten können (siehe Foto links), haben Sie die erste Voraussetzung für ein korrektes Winkeln der Handgelenke erfüllt. Trotz beachtlicher Fliehkraft beim Schwingen verankert sich das Griffende unter dem Kleinfingerballen der linken Hand.



Bringen Sie die ersten Glieder der beiden Mittelfinger direkt unter den Griff. Schieben Sie die rechte Hand nach oben zur linken Hand. Ihre rechte Lebenslinie und

Ihr linker Daumen passen dann lückenlos zusammen. Der rechte Zeigefinger weist vor dem Schlag senkrecht nach unten und krümmt sich um den Schläger wie ein Finger am Abzug.

