



Sie haben es sprichwörtlich in der Hand, ob Sie gut oder schlecht Golf spielen

KOENIGS QUICK-TIPP:

„Alles gut im Griff“

Sicher haben Sie sich für diese Saison wieder einiges vorgenommen: vielleicht wollen Sie jetzt immer so entspannt und locker schwingen, wie Sie es im Fernsehen bei den Profis sehen und wie es Ihnen Ihr Golf Pro auch ab und an vormacht? Auf jeden Fall möchten Sie diese wenig erfreulichen „Ausrutscher“ vermeiden, die Ihnen die ein oder andere Blamage eingebracht haben. Von den Ballverlusten und seelischen Schmerzen ganz zu schweigen. Allerdings sollen die Bälle natürlich auch weiter fliegen. Tja, und das scheint nun das Dilemma zu sein. Lockerer, leichter und weiter? Wie soll das gehen?

Die Lösung dieses Rätsels haben Sie in der Hand: Die Art und Weise, wie Sie den Schläger greifen, ist von besonderer Bedeutung für Schlagweite und Konstanz:

Einerseits ist die Position der Hände zueinander (auswärts oder einwärts gedreht) u.a. für die Schlagflächenstellung verantwortlich und damit ein wichtiger Faktor für die Richtung des Schläges. Zum anderen spielt

der Griffdruck eine große Rolle bei der Beschleunigung des Schlägers. Erst wenn Sie leicht genug fassen, haben Sie die Möglichkeit, über große Muskelgruppen genügend Spannung aufzubauen und diese Kraft dann günstig einzusetzen. Ein zu fester Griffdruck führt zu einer frühzeitigen Schlagbewegung aus den Händen. Kurze und un-

- natürlich greifen - so wie die Hände herunterhängen
- der Schläger klemmt zwischen linkem Zeigefinger und Handballen; dabei zeigt die Schlagfläche senkrecht nach oben
- der Griffdruck ist sehr leicht!

regelmäßige Schläge sind die Folge. Eigentlich können Sie nicht zu leicht fassen. Probieren Sie es ruhig einmal aus.

Peter Koenig, bis Ende 99 Nationaltrainer des DGV, leitet seit dem Frühjahr 2000 seine eigene Golfschule in Stromberg. Der erfahrene PGA-Professional wird ab sofort regelmäßig in Golf Style für Sie schreiben, und mit kleinen Tipps helfen, damit Sie beim Golfen groß rauskommen.

