

T | Kai Klein

F | Leonhard Lenz

# WER HAT AN DER UHR GEDREHT?

Der Griff beeinflusst die Schlägerblattstellung im Treffmoment und damit den Ballflug entscheidend. PGA-Pro Kai Klein erklärt den Griff und seine Auswirkungen anhand der Zeiger einer Uhr.

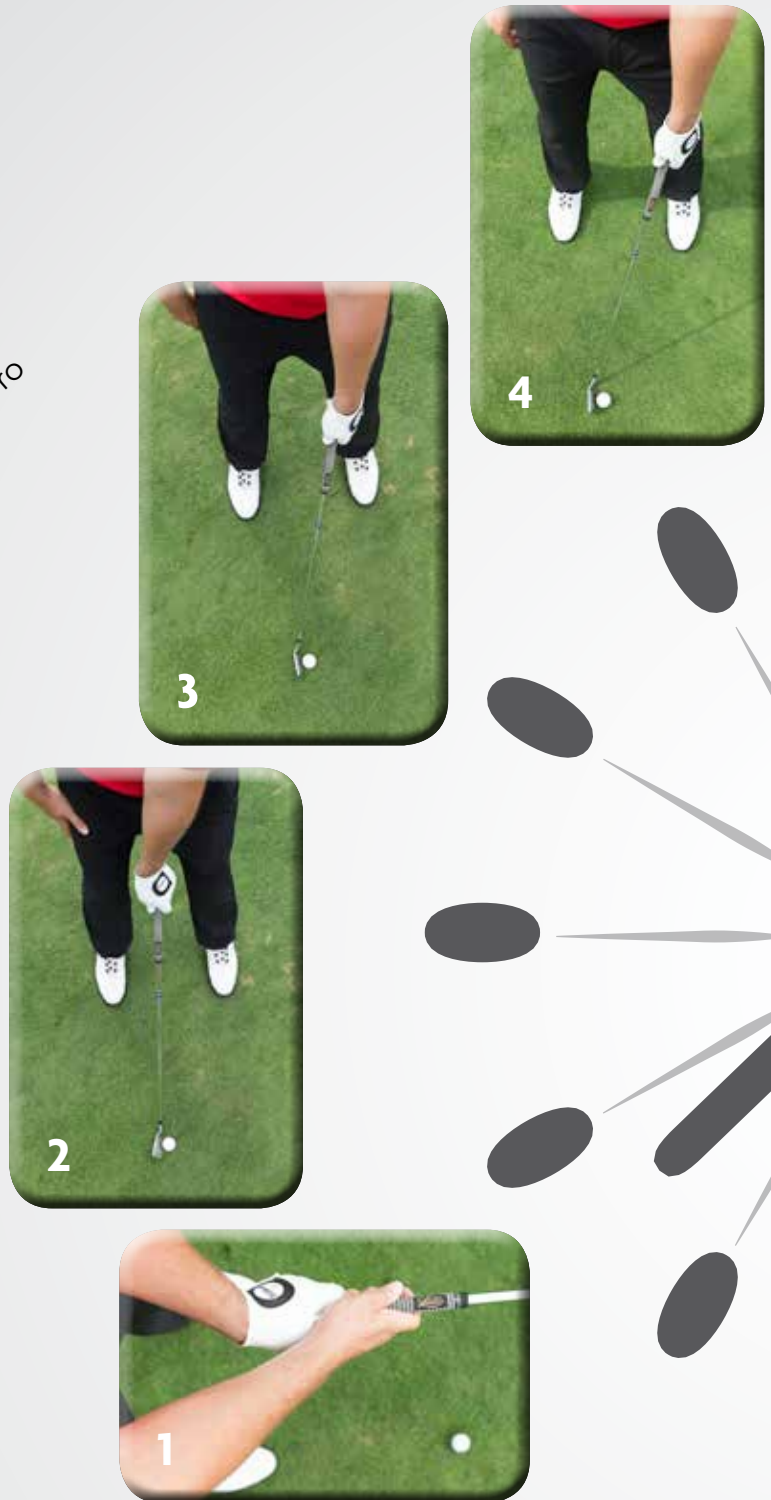
Sicher dürfte jeder von Ihnen wissen, dass der Griff einen sehr großen Einfluss auf den Ballflug hat. Genauso haben Sie in Ihrer Schulzeit die Bedeutung der Uhrzeiger und das Ablesen der Uhrzeit erlernt. Was das eine mit dem anderen zu tun hat? Mehr als Sie denken.

Wenn man sich einmal die Bedeutung des großen und des kleinen Uhrzeigers vor Augen hält, weiß man, dass der kleine Zeiger im Bezug auf die Uhrzeit einen größeren Einfluss hat als der große Zeiger. Wenn man dieses Prinzip auf die linke und rechte Hand eines Golfgriffs überträgt, verhält es sich genauso, wenn man die linke Hand als den kleinen Zeiger und die rechte Hand als den großen Zeiger betrachtet (Bild 1). Dies bedeutet, dass eine Veränderung der linken Handposition, ganz gleich in welche Richtung, eine größere Auswirkung auf den Ballflug hat, als eine Veränderung der rechten Handposition im gleichen

Maß. Ist die linke Hand in der Ansprechposition nach rechts gedreht (Bild 2) – man spricht in diesem Fall von einer starken linken Hand – führt das zu einer nach links verkanteten Schlagfläche im Treffmoment (Bild 3). Die Hände sind demnach das »Lenkrad« für den Schläger und entscheiden darüber, ob dieser

nach links oder nach rechts verkantet an den Ball kommt (Bild 4 und 5). Wenn Sie also immer den gleichen Fehlschlag machen, kann die Ursache auch der Griff sein.

Je weiter Sie Ihre Hände am Griff – ausgehend von einer neutralen Griffhaltung –





nach rechts verdrehen (Bild 6), d.h. der Daumen mehr in Richtung des rechten Beins zeigt, desto weiter wird Ihr Ball nach links fliegen. Gleiches gilt in umgekehrter Art und Weise für eine bewusste Rechtskurve.

Sie können auf einfache Weise überprüfen, ob Sie Ihre rechte Hand richtig positioniert haben. Greifen Sie dazu den Schläger so, wie Sie es gewohnt sind, und strecken Sie dann Ihren rechten Zeigefinger aus (Bild 7). Zeigt die Fingerspitze annähernd in die Mitte Ihrer Standbreite, ist alles im Lot. Wenn nicht, sollten Sie hier entsprechende Korrekturen vornehmen.

Lassen Sie mich abschließend noch die drei verschiedenen Griffarten – hiermit ist gemeint, in welcher Art und Weise die rechte Hand mit der linken am Griff verknüpft ist – mit Vor- und Nachteilen erklären.

#### **BASEBALL-GRIFF** (Bild 8)

**PRO:** Einfach zu lernen und unkompliziert.

**CONTRA:** Die Handgelenke sind bei dieser Grifftechnik am weitesten voneinander entfernt und somit am wenigsten funktional

#### **INTERLOCKING-GRIFF** (Bild 9)

**PRO:** Dieser Griff ist hilfreich für Kinder und Menschen mit kleinen Fingern, da der kleine Finger nicht abrutschen kann.

**CONTRA:** Häufig sind bei dieser Variante ein zu hoher Griffdruck und eine starke rechte Hand festzustellen. Beides führt zu unerwünschten Kompensationen.

#### **OVERLAPPING-GRIFF** (Bild 10)

**PRO:** Dies ist die am häufigsten verwendete Griffvariante. Hierbei sind die Handgelenke dicht genug aneinander, um funktional wirken zu können.

**CONTRA:** Es gibt häufig Unklarheiten über die genaue Position des kleinen Fingers der rechten Hand. □

**KAI KLEIN** gehört zu dem kleinen Kreis der Trainer, die sowohl die höchste Graduiertungsstufe GI mit allen Zusatzqualifikationen und Zusatzausbildungen der PGA of Germany als auch mit der A-Trainerlizenz die höchste Lizenzstufe des DGV besitzen. Darüber hinaus arbeitete er aktiv und erfolgreich für den Württembergischen Golfverband im Bereich des Kadertrainings. Aktuell arbeitet er im GC Rhein-Sieg (NRW) und betreibt eine PGA-Golfschule im GC Golfrose Pfullinger Hof (BW). Weitere Infos unter [kleingolf.de](http://kleingolf.de)

