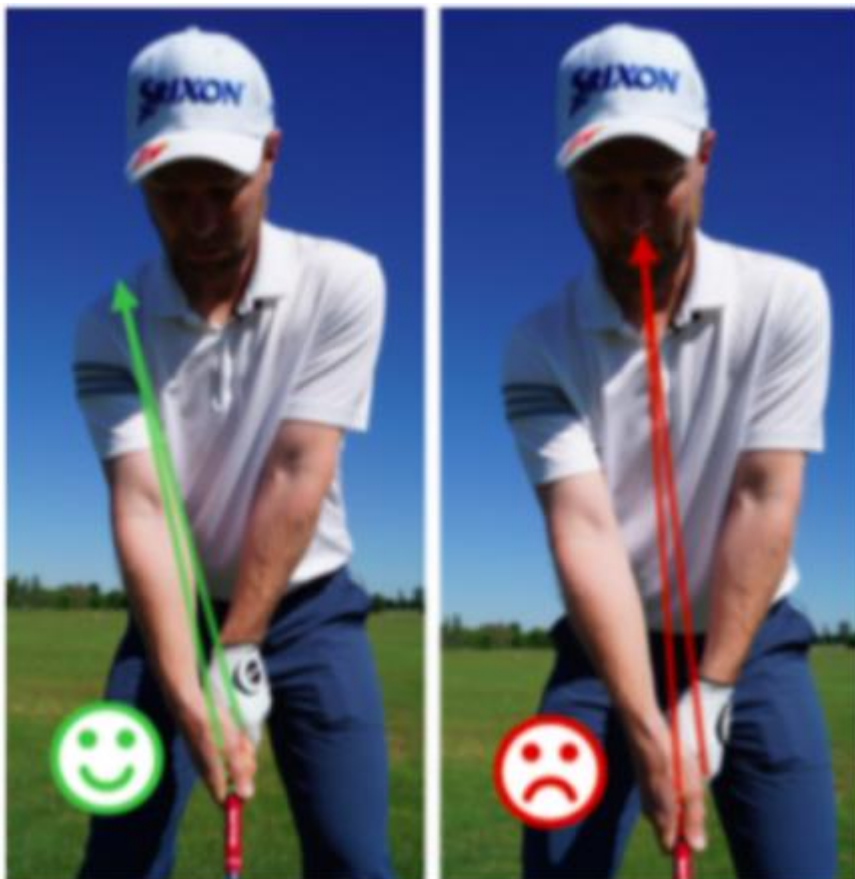


VIDEO-CHECKLISTE: DER GRIFF

Folgende Punkte solltest du für deinen Griff beachten:

1. Stelle dich dafür aufrecht hin und halte den Schläger mit einem ausgestreckten rechten Arm und der rechten Hand in einem 45° vor den Bauchnabel. Die untere Kante der Schlagfläche sollte dabei senkrecht zum Boden stehen und die Schlägerspitze zum Himmel zeigen.
2. Dann greifst du mit der linken Hand von der Seite so an den Griff, dass das Griffende auf dem linken Kleinfingerballen liegt und der Griff durch die Grundglieder der linken Hand läuft und am ersten Glied der linken Hand wieder rausläuft.
3. Schließe dann die linke Hand. Der linke Arm sollte gerade sein.
4. Wenn Du alles richtig gemacht hast, dann hat sich zwischen linken Handrücken und linkem Unterarm ein (dorsaler) Winkel gebildet.
5. Jetzt legt sich der rechte kleine Finger zwischen linken Zeige- und Mittelfinger.
6. Der rechte Ring-, Mittel- und Zeigefinger legt sich von unten an den Griff und berührt erstmal nur mit den Grundgliedern der Hand den Griff.
7. Dann legst Du den rechten Daumen über den linken Daumen und schließt die
8. rechte Hand.



Viel Spaß beim Training wünscht dir,

Dein
Felix

PS: Du möchtest besser putten oder mehr Grüns treffen? Dann lass uns einfach mal miteinander reden und herausfinden, wie eine Trainingsplanung für dich aussehen könnte. Bewirb dich für ein kostenloses Analysegespräch auf:

www.fabianbuenker.de/analysegesprach