

THE GRIP

The grip is one of the most overlooked fundamentals in golf, but gripping your club correctly has significant advantages. [See how to improve your grip](#) to improve your game in a video with Michael Lamanna

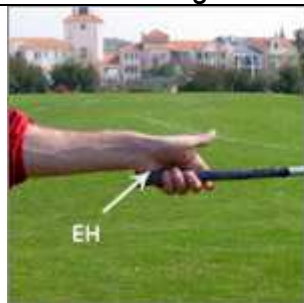
Other videos: <http://www.youtube.com/watch?v=TMK5JuSdkpw&NR=1>

<http://www.youtube.com/watch?v=8UCISFU7Ib0> , <http://www.youtube.com/watch?v=r08cVyCoNCQ&NR=1>

Le grip : Ses fonctions : gérer l'orientation de la face de club, donner de la vitesse au club

1. La main gauche (pour un droitier) :

C'est la main gauche qui tient le club à 80%. Le dessous du **grip** passe en travers de la main :



Le dessus du grip se cale sous l'éminence hypothénar (EH). Vous devez sentir une tenue de l'auriculaire autour du grip

Essayez de tenir le club en imitant ces positions ...



Présentez la main sur le côté du club : et non par en-dessous !

La liaison entre les mains :



Grip à 10 doigts type base-ball :
BASE-BALL GRIP
grip classique pour débuter, veillez quand même à ce que les 2 mains se touchent

Grip superposé :
OVERLAP GRIP
poser l'auriculaire droit dans le creux entre l'index et le majeur gauche

Grip entrecroisé :
INTERLOCK GRIP
entrecroiser l'auriculaire droit et l'index gauche.

2. La main droite :

Elle ne doit pas tenir trop fermement le club.

L'éminence thénar recouvre le pouce gauche et assure le contact sur le grip avec l'annulaire et le majeur.

L'index et le pouce sont juste posés.