

LEITIN AÐ GOLF

Leitin að leyndarmálum golfsveiflunnar byrjaði strax eftir að fyrsta höggið var slegið fyrir yfir 500 árum síðan. Í dag vitum við meira um golfsveifluna en hér áður fyrr. Við höfum greint og lagað fleiri þúsund sveiflur hjá kylfingum á mismunandi stigum leiksins. Með aðstoð tæknibúnaðar hafa komið í ljós munstur. Þessi munstur benda til þess að flestir ættu að bæta mistökin í sveiflutækninni eftir ákveðinni röð aðgerða. Þessi röð aðgerða er **ekki**: grip – staða – uppsveifla – niðursveifla og framsveifla, eins og margar kennslubækur sýna fram á og kylfingar gjarnan lesa. Þessi atriði eru þó góð og gild hjá þeim sem eru að stíga sín fyrstu skref í sveiflunni og eru að læra á grunnatriðin. Fyrir þá sem eru lengra komnir eru þessi atriði ekkert annað en endurtekning og þar með stöðnun í gamla tímanum. Virk og góð golfsveifla býr yfir þremur eiginleikum sem við kjósum að kalla leyndarmál golfsveiflunnar.

Leyndarmál golfsveiflunnar

Höggflötur kylfunnar ætti alltaf að vera beinn í sveiflunni. Það þýðir að grip sem og úlnliðir þurfa að vera í hlutlausri stöðu



PROGOLF

SVEIFLUNNI

Leyndarmál golfsveiflunnar

Rétt tímasetning höggisins.

Í niðursveiflu golfsveiflunnar kemur svokallaður svipukaflí til sögunnar. Þetta fyrirbæri sést greinilega hjá góðum kylfingum en minna hjá byrjendum. Þetta einkennist af því að mikill hraði næst á kylfuna með lítilli fyrirhöfn ef hreyfingar eru framkvæmdar í réttri röð. Þetta þarfnast þó afslappaðra úlnliða og samhæfingar mjaðma, axla og hreyfingar handa.

Leyndarmál golfsveiflunnar

Golfkylfan þarf alltaf að vera á réttum sveifluferli.

Þetta krefst rétrar stöðu á líkama og réttra hlutfalla á: snúningi líkamans – úlnliðsbroti – snúningi neðri handleggja og sveiflu handa.



Við leyfum okkur að fullyrða að stór hluti kylfinga er ekki með ofangreind atriði í lagi. Það eru alltof margir uppteknir af smáatriðum sem skipta ekki máli um stefnu eða flug golfboltans sem er ekki nægilega gott því þetta snýst jú um boltaflug, ekki satt?

Ein mjög mikilvæg spurning að lokum:

Hvert er markmið golfsveiflunnar?
Svar: Að koma kylfuháusnum

réttum og með sem mestum hraða á golfboltann, endurtekið.

Við vonum að þetta hjálpi ykkur við að hugsa um atriðin sem í raun skipta öllu máli í góðri golfsveiflu og viljum hvetja ykkur til að gleyma ykkur ekki í atriðum sem skipta litlu mál.

Við tökum alltaf vel á móti ykkur ef þið þurfið aðstoð.

Kveðja,
golfkennarar Pro Golf