

LÆRÐU GRUNNA

Vipp er högg sem maður notar þegar maður er nálægt flötinni (innan við 20 metra frá flötinni) og engin hindrun er á milli boltans og holunnar eins og t.d. sandglompa eða önnur stærri hindrun. Boltinn flýgur frekar lágt og rúllar töluvert eftir landingu. Ef maður hefur val á milli þess að vippa að holu eða slá hátt högg að holu (pitch) ætti maður að velja vippið því að það er bæði öruggara og auðveldara í framkvæmd heldur en að slá hátt að holunni.

GRUNNATRIÐI VIPPSINS

Grip

Í vippi notar maður sama grip og í fullum höggum en gripur aðeins neðar á kylfunni. Með þessu verður auðveldara að stjórna kylfunni. Einnig verður einfaldara að stjórna hraða vippans og lengd höggsins.

Boltastaða

Boltastaðan ætti að vera aðeins fyrir aftan miðju.

Sveifla

Í baksveiflunni eru axlir og hendur allsráðandi. Úlnliðirnir eru stöðugir en þeir mega samt ekki vera stífir. Lengd aftursveiflunnar ræðst af lengd viðkomandi höggs og kylfuvali. Í vippinu, eins og í lengri jámahöggum, verður kylfan að vera á niðurleið þegar hún hittir boltann. Þá er betra að hafa úlnliðina stöðuga og forðast að hjálpa boltanum á flug með úlnliðunum (skófla). Flái kylfunnar sér um að lyfta boltanum. Í réttu vippi burstar kylfan grasið eftir að boltinn er sleginn. Rétt eftir að boltinn er sleginn helst vinstri úlnliðurinn beinn. Framsveiflan ætti að vera jafnlöng og aftursveiflan.

Staða

Æskilegt bil á milli fóta (hælanna) er 10-15cm. Þunginn á að vera 60% á vinstri fæti og 40% á hægri fæti í uppstillingu og haldast þannig út höggið. Þetta hjálpar okkur að slá niður á boltann aftanverðan.

Einnig getur maður tekið vinstri fótinn aftur á bak (opna stöðuna) sem leiðir af sér betri baksveiflu og auðveldar framsveifluna. Þó svo að maður opni stöðuna verða axlirnar samt að vera samsíða höggstefnu. Þegar maður horfir á vippstöðuna að framan mynda vinstri handleggur og kylfa beina línu þannig að hendurnar eru aðeins fyrir framan boltann.

Kylfuval

Kylfurnar sem Pro Golf mælir með í vippinu eru jámkylfurnar SW-5. Þeim mun nær sem boltinn er flötinni þeim mun minni fláa (loft) ætti kylfan að hafa og ófugt. Þegar vippað er upp halla er ráðlagt að nota kylfu með lítinn fláa (loft) og þegar vippað er niður halla er ráðlagt að nota kylfu með meiri fláa (loft). Reynið ávallt að halda boltanum eins lágum og mögulegt er. Hin gullna regla Pro Golf er: „lítið flug, meira rúll“.



Opin fótstaða en axlir samsíða höggstefnu.



Boltastaða aðeins fyrir aftan miðju. Vinstri handleggur og kylfa mynda beina línu.

PROGOLF

TRÍÐIN Í VIPPUM



Í baksveiflu eru axlir og hendur allsráðandi.



Slegið niður á boltann og flái kylfunnar sér um að lyfta boltanum.



Opin fótstaða auðveldar framsveifluna.



Punginn er 60% á vinstri fæti og helst þannig út höggjð.



Rétt eftir að boltinn er sleginn helst vinstri úlnliðurinn beinn.



Framsveiflan er jafnlöng og aftursveiflan.