

Nieśmiertelny „chicken wing” Cześć 2

Jak pozbyć się „chicken wing” ?

Oto jak można wyglądać z „chicken wingiem” i bez „chicken winga”.

Jest różnica ?



Wszystko wygląda lepiej i na dodatek piłka leci dalej i częściej prosto.

Warto więc popracować nad likwidacją „chicken wing”

Jak to zrobić ?

Na początku bardzo ważna uwaga.

Jest to proces, a nie sztuczka czy tzw. „quick fix”.

Proces ten trwa w zależności od natężenia i czasu treningów od kilku tygodni do kilku miesięcy.

Bardzo często udaje się zlikwidować „chicken wing” na driving rangu, ale potem w grze na polu on powraca.

Trzeba więc być cierpliwym i wykonywać opisane poniżej ćwiczenia setki i tysiące razy.

Na początku spójrzmy na te dwa zdjęcia.



Na tym z lewej jest „chicken wingu” który pojawia się w grze na polu, na tym z prawej nie ma „chicken wing” bo.... brak jest piłki i jest to po prostu próbny swing.

Udowadnia to więc, że problemem jest piłka, a gracz bez niej jest w stanie wykonać bardzo prawidłowy swing. Co powoduje obecność piłki ?

Oczywiście chęć uderzenia i to mocnego.

Cały proces eliminacji „chicken wing” będzie dążył do wypracowania luźnego, swobodnego swingu, bez dominacji prawej ręki (u praworęcznych) w forward swingu.

Składa się on z 4 etapów, które należy wykonywać cierpliwie na każdym treningu.

Dodatkowo oczywiście należy wzmacniać mięśnie dolnej części ciała, głównie mięśnie brzucha.

Etap 1

Polega on na stopniowym przyzwyczajaniu ciała do „ciągnięcia” lewą ręką (dla praworęcznych), a nie pchania prawą.

a. Weź kij w lewą rękę i chwyć odwrotnie, tj. przy główce, ale trzymaj za shaft.



Wykonaj 5 serii po 10 powtórzeń pełnych swingów samą lewą ręką, zwracając uwagę aby forward swing zaczynać od ruchu bioder (przeniesienie ciężaru ciała i skręt).
Lewa ręka w backswingu może się zgiąć, ważne żeby była całkowicie luźna.
Musisz wyraźnie poczuć w forward swingu jak lewa strona ciała ciągnie kij, który luźno przelatuje aż na plecy.



Jak zauważysz nie jest możliwe wykonanie „chicken wing” w ten sposób.

b. Następnie chwyć kij normalnie za grip i znowu wykonaj tak samo 5 serii po 10 powtórzeń pełnego swingu.



Rób to wszystko wolno i świadomie.

c. Chwyć kij normalnie dwoma rękami i znowu zrób 5 serii po 10 powtórzeń pełnego swingu, starając się odwzorować te same odczucia i trzymać lewą rękę prostą po impakcie, do momentu aż będzie równoległe do ziemi.

Powinieneś poczuć, że cała lewa ręka (od barku do nadgarstka) jest jedną częścią, bez stawu w łokciu.

Te 3 części Etapu 1 musisz cierpliwie wykonywać na każdym treningu.

Etap 2

Zacznij uderzać piłkę samą lewą ręką (praworęczni).

Na początku będzie to trudne, ale stopniowo przyzwyczaisz się do odczucia „ciągnięcia” lewą stroną ciała, a nie „pchania” prawą ręką.

Wykonanie tego ruchu i trafienie w piłkę prawą ręką jest dosyć trudne, gdyż jest ona bardzo ruchliwa. Natomiast wykonanie go skrętem ciała i pociąganiem lewą ręką jest znacznie łatwiejsze. Lewa ręka będzie całkiem prosta po uderzeniu i brak będzie „chicken wing”.

Tutaj BARDZO ważna uwaga.

Na jednym treningu nie należy uderzać tak więcej niż 20 piłek !

Inaczej można spowodować kontuzję lewego łokcia tzw. łokieć golfisty.

Przy najmniejszym bólu należy natychmiast przerwać ćwiczenie.

Etap 3

Zacznij uderzać piłkę z tzw. mini swingu.



Zamach robimy „lewa ręka na godzinę 8.00 a shaft kija na godzinę 10.00” jak to jest pokazane na wycinku zdjęcia z lewej strony.

Następnie wolno wykonujemy forward swing (ruszając biodra tak, jak to ćwiczyliśmy w Etapie 1) i zatrzymujemy się pozycji jak na zdjęciu z prawej z całkowicie wyprostowaną lewą ręką.

Brak jest „chicken wing” i wyraźnie musimy poczuć obie proste ręce po zakończeniu uderzenia.

Uderzaj tak na każdym treningu 100 piłek.

50 piłek ironem 7 i 50 piłek driverem.

Potem zwiększ zamach do pół swingu (lewa ręka na godzinę 9.00) jednak cały czas uderzaj wolno, zaczynaj od skrętu bioder i zatrzymuj się po uderzeniu w pozycji jak na zdjęciu z prawej strony.



Brak jest „chicken wing” i wyraźnie musimy poczuć obie proste ręce po zakończeniu uderzenia.

Uderzaj tak na każdym treningu 100 piłek.
50 piłek ironem 7 i 50 piłek driverem.

Etap 4

Stopniowo zwiększaj prędkość forward swingu, do momentu, aż z pół swingu zaczniesz uderzać 70% normalnej odległości danym kijem.

Jeżeli tylko poczujesz, że pojawia się „chicken wing”, to zwolnij swing.

Twoje mięśnie lewej strony ciała zaczną też powoli się wzmacniać i poczujesz je lepiej.

Uderzaj tak na każdym treningu 100, a nawet 200 piłek.
Połowę ironem 7 i połowę driverem.

Jako wyobrażenie ruchu proponuję Ci rzecz następującą.

Wyobraź sobie, że lewa ręka jest całkiem prosta, sztywna, brak jest lewego łokcia.

Ruch forward swingu możesz wykonać tylko skręcając ciało, począwszy od skrętu bioder.

Lewa ręka ma przelecieć luźno i swobodnie przez piłkę, tak jak ramię dwu-elementowej katapulty.

Trenując systematycznie te 4 etapy powoli będziesz pozbywał się „chicken wing”, a Twoje piłki zaczną lecieć nie tylko prosto, ale i dalej.

Krzysztof Czupryna