

Jak trenować swing „na sucho” - 2

4. Faza pół swingu czyli tzw. Half swing

Jest to kluczowa faza w Backswingu i poprawna pozycja w tej fazie pokazuje, że poprzednia faza była wykonana prawidłowo, natomiast kolejne fazy Backswingu mają dużą szansę również być poprawne.

W tej fazie kontynuowany jest skręt górnej części tułowia.

Oto jak wygląda ona w pozycji DTL po zakończeniu fazy Takeaway.



A tak wygląda ta faza w pozycji FO.



Po zakończeniu fazy pół swingu lewa ręka jest równoległa do ziemi, a barki są skręcone o prawie 90 stopni.
Oto elementy kontrolne w zakończeniu tej fazy.

Pozycja DTL

a. Dłonie znajdują się naprzeciw mostka, a najdalej naprzeciw prawej piersi



b. Prawe kolano pozostaje ugięte jak w Setupie



c. Pośladki nie odchodzą od pionowej linii do ziemi, czyli znajdują się podobnie jak w Setupie



d. Koniec kija pokazuje na linię celu za piłką (czerwona linia).

Pozycja kija taka jak jedna z tych linii gwarantuje, że kij jest na prawidłowej płaszczyźnie.



e. Lewy nadgarstek jest płaski i widać taką samą liczbę kostek lewej dłoni jak w Setupie (2 w chwycie neutralnym)



f. Kąt nachylenia kręgosłupa jest taki sam jak w Setupie



Pozycja FO

a. Głowa „odchodzi” w prawo od pozycji w której była w Setupie. Pojawia się kąt pochylenia od lewego biodra do linii barków



b. Ciężar ciała przechodzi na prawą stopę. Jest cały czas w równowadze przód-tył na stopie tj. na środku stopy.

c. Występuje zgięcie nadgarstków (cocking) i kij jest prawie w pozycji pionowej do ziemi i prawie pod kątem prostym do prawej ręki.

Jeżeli chodzi o inne części ciała to:

a. Głowa przesuwa się lekko na prawo

b. Nogi (goleń, kolano, udo) i stopy – również nie biorą dużego udziału w tym ruchu jedynie lewe kolano wychyla się bardziej do przodu.

c. Tempo ruchu jest wolne

Jak wykonać prawidłowo fazę Half Swing

1. Po zakończeniu poprzedniej fazy, nie przestając skręcać barków, zacznij unosić obie ręce do góry po łuku.

2. Równocześnie zaginaj bardziej nadgarstki lecz jest to ruch bardzo powolny i naturalny.

3. Barki i biodra cały czas kontynuują skręt, lewy bark cały czas opuszcza się, a prawy unosi, gdyż ruch skrętny dokonywany jest wzdłuż osi kręgosłupa.

Oto lista pytań kontrolnych które należy sobie zadać w odniesieniu do tej fazy.

- Czy kąty nachylenia kręgosłupa (boczny i do przodu) są takie same jak w setupie ?
- Czy prawe kolano nie zaczęło się prostować ?
- Czy biodra nie skręciły się za bardzo tj. powyżej 40 stopni ?
- Czy barki są skręcone prawie 90 stopni ?
- Czy linia pośladków nie zmieniła się ?
- Czy dłonie znajdują się naprzeciw mostka lub prawej piersi ?
- Czy koniec shaftu kija pokazuje w prawidłowe miejsce (linia celu) ?
- Czy na lewej dłoni widać tyle samo kostek co w setupie ?
- Czy prawy łokieć nie wystaje spod lewego przedramienia patrząc z przodu ?

Jak trenować fazę Half Swingu

- Stań w pozycji Setupu bez kija i chwyć lewy kciuk prawą dłonią, tak jakbyś trzymał kij.
- Wykonaj spokojny ruch Takeaway (ćwiczyłeś to poprzednio) i kontynuuj skręcając barki i unosząc dłonie po łuku w górę, aż do momentu gdy lewa ręka będzie równoległe do ziemi.
- Powtórz ten ruch co najmniej 30 razy.
- Następnie weź kij i wykonaj ten sam ruch zginając stopniowo nadgarstki
- Gdy osiągniesz pozycję Half Swingu zatrzymaj się na kilka sekund i sprawdź wszystkie w/w punkty kontrolne w lustrze lub przy pomocy partnera.
Szczególnie sprawdź położenie kija – punkt „d” w pozycji DTL
- Powtórz to minimum 100 razy na jednym treningu

Jeżeli masz możliwość uderzania piłki do siatki to uderz po ćwiczeniu „na sucho” minimum 100 piłek z pozycji Half Swing.

5. Faza szczytu Backswingu czyli Top of the Backswing

Ta faza jest bardzo indywidualna wiele zależy od indywidualnych możliwości skrętu golfisty, czyli elastyczności jego mięśni i gibkości.

Niektórzy golfiści mogą zatrzymać Backswing w takiej pozycji jak na zdjęciu z lewej strony i to też jest prawidłowe.

Istotne jest tylko aby linia lewej ręki nie była poniżej linii barków.

Oto jak wygląda faza Top of the Backswing w pozycji DTL po zakończeniu fazy Half Swingu



A tak wygląda ona w pozycji FO



Po zakończeniu tej fazy barki powinny być skręcone o minimum 90 stopni a lewa ręka podniesiona na tyle na ile pozwala elastyczność gracza.

Oto elementy kontrolne w zakończeniu tej fazy.

Pozycja DTL

a. Linia lewej ręki jest pod zbliżonym kątem jak linia barków. Nie może być poniżej linii barków



b. Prawe kolano pozostaje ugięte jak w Setupie



c. Pośladki nie odchodzą od pionowej linii do ziemi, czyli znajdują się podobnie jak w Setupie



d. Koniec (i shaft) kija nie przechodzi poza linię celu.
Jest albo równoległe do niej albo pokazuje lekko na lewo od niej.



e. Lewy nadgarstek jest płaski



f. Kąt nachylenia kręgosłupa jest taki sam jak w Setupie



Pozycja FO

a. Głowa „odchodzi” w prawo od pozycji w której była w Setupie. Pojawia się kąt pochylenia od lewego biodra do linii barków



b. Ciężar ciała przechodzi w 80 procentach na prawą stopę bardziej w stronę pięty.

Jeżeli chodzi o inne części ciała to:

- a. Głowa przesuwa się dalej na prawo
- b. Nogi (goleń, kolano, udo) i stopy – lewe kolano wychyla się bardziej do przodu, prawe kolano nie prostuje się
- c. Tempo ruchu jest wolne

Inne ważne elementy tej pozycji to:

1. Kąty nachylenia kręgosłupa są zachowane, takie same jak w setupie.
2. Kąt skrętu barków dochodzi u zawodowców do 122 stopni, a kąt skrętu bioder około 45 stopni. Lewy bark pokazuje mniej więcej na prawo od środka postawy. Proporcja skrętu barków do bioder jest prawie 3 do 1. Lewe biodro pochyla się do przodu o około 20 stopni.
3. Lewa ręka jest pod podobnym kątem jak kąt pochylecia barków ok. 37 stopni. Obie dłonie są prawie nad prawym bicipsem.
4. Linia pośladków pozostaje w tym samym miejscu jak w poprzednich fazach.
5. Łopatką kija jest pod takim samym kątem jak lewe przedramię.

Jak wykonać prawidłowo tę fazę

1. Po zakończeniu poprzedniej fazy, nie przestawaj skręcać barków i bioder.
2. Skręć się tyle ile możesz bez zmiany kąta nachylenia kręgosłupa do przodu i bez wyprostowania prawego kolana.
3. Lewy bark cały czas opuszcza się, a prawy unosi, gdyż ruch skrętny dokonywany jest wzdłuż osi kręgosłupa.
4. Najlepsi gracze nie dochodząc do szczytu Backswingu już zaczynają przenosić ciężar ciała na lewą stopę.

Oto lista pytań kontrolnych które należy sobie zadać w odniesieniu do tej fazy.

- Czy kąty nachylenia kręgosłupa są takie same jak w setupie ?
- Czy prawe kolano nie zaczęło się prostować ?
- Czy biodra nie skręciły się za bardzo ?
- Czy barki są skręcone maksymalnie ?
- Czy linia pośladków nie zmieniła się ?
- Czy dłonie znajdują się nad prawym bicipsem a kąt lewej ręki jest podobny jak kąt nachylenia barków ?
- Czy shaft kija jest równoległy do ziemi lub nie doszedł do pozycji równoległej ?
- Czy lewy nadgarstek jest płaski ?

Jak trenować tę fazę swingu

- a. Stań w pozycji Setupu bez kija i chwyć lewy kciuk prawą dłonią, tak jakbyś trzymał kij.
- b. Wykonaj spokojny ruch Takeaway i Half swing (ćwiczyłeś to poprzednio) i kontynuuj skręcając barki i unosząc dłonie po łuku w górę, aż do momentu gdy lewa ręka będzie maksymalnie w górę.
- c. Powtórz ten ruch co najmniej 30 razy.
- d. Następnie weź kij i wykonaj ten sam ruch zaginając stopniowo nadgarstki
- e. Gdy osiągniesz pozycję maksymalną pozycję szczytu Backswingu zatrzymaj się na kilka sekund i sprawdź wszystkie w/w punkty kontrolne w lustrze lub przy pomocy partnera.
- f. Powtórz to minimum 100 razy na jednym treningu

Jeżeli masz możliwość uderzania piłki do siatki to uderz po ćwiczeniu „na sucho” minimum 100 piłek z tej pozycji.