



Target 54

Jak zacząć Forward swing ?

Jednym z najczęstszych pytań które stawiają sobie golfiści amatorzy i które słyszałem dziesiątki razy jest „Jak rozpocząć Forward swing ? Co trzeba zrobić ?”.

Żeby było ciekawiej, na to pytanie gracze z czołówki światowej udzielają bardzo różnych odpowiedzi. Sergio Garcia na przykład mówi, że myśli o poprowadzeniu prawego łokcia pionowo do dołu (czego zresztą nie robi 😊). Graeme McDowell mówi, że myśli tylko o tym aby jego pępek jak najszybciej pokazywał na cel. itd. itd. Ilu graczy zawodowych tyle opinii.

Warto tutaj zwrócić uwagę na 3 ważne rzeczy – Podstawy czyli tzw. Fundamentals, Preferencje i Wyobrażenia. O ile Podstawy każdego ruchu w swingu golfowym czy jego przygotowanie są obecnie dokładnie zbadane i określone, o tyle Wyobrażenia danego ruchu każdy gracz może mieć inne.

I nie jest to ważne. Ważne aby ruch był prawidłowy technicznie, a jak sobie ktoś go wyobraża to sprawa wtórna. Jak więc jest z początkiem Forward swingu ? Co go rozpoczyna.

Spójrzmy na dwa poniższe zdjęcia



Na tym zdjęciu gracz osiągnął szczyt Backswingu. Białoniebieska pozycja rąk to ich pozycja tuż przed osiągnięciem finalnej pozycji w szczycie Backswingu. Jest ona ważnym wskaźnikiem do kolejnego zdjęcia i sekwencji ruchu. Proszę spojrzeć na kolejne zdjęcie.



To jest właśnie ten nieuchwytny początek Forward swingu.

Jak widać pozycja rąk w szczycie Backswingu się nie zmieniła, jest taka sama.

Natomiast widać przesunięcie ciężaru ciała w stronę celu czyli na lewą stopę (a konkretnie piętę) u graczy praworęcznych.

Ilustruje to ostry kontur ciała, a bladoniebieski kontur pokazuje pozycję ciała ułamki sekund wcześniej.

Tak więc ręce pozostały tam gdzie były, a całe ciało przesuwa się w stronę celu. Jest to tzw. ruch lateralny, brak jeszcze skrętu ciała, który nastąpi natychmiast później.

I to jest właśnie to, co zaczyna Forward swing – przesunięcie ciężaru ciała.

W badaniach nad swingiem wprowadzono pojęcie „X Factor Stretch”. Im jest on większy tym prędkość główki kija będzie większa.

Cóż to jest takiego ?

Jest to moment gdy górna część ciała czyli ręce i barki jeszcze wykonują zamach, a dolna część ciała, czyli miednica i nogi już rozpoczynają ruch do przodu.

Bardzo wyraźnie widać to na poniższych zdjęciach.



Proszę zwrócić uwagę na pozycję rąk na powyższym zdjęciu oraz na pozycję bioder (miednicy)

Dla ułatwienia oznaczyłem to czerwonymi kreskami. Jest to pozycja gdy dół ciała już rozpocznie Forward swing, a góra jeszcze „dokończy Backswing”

Proszę spojrzeć na kolejne zdjęcie, gdzie czerwone kreski są w tych samych miejscach gdzie były.



Widać wyraźnie, że ręce wykonały jeszcze większy zamach, a już nastąpiło przesunięcie ciężaru ciała w stronę linii celu. To jest właśnie X Factor Stretch, który jest trudny do osiągnięcia, ale warto nad nim popracować.

W jaki sposób ?

Oto link to filmu <https://www.youtube.com/watch?v=aXh5VlrVZMk>

który pokazuje to w bardzo czytelny sposób.

Jest to oczywiście jedna z metod i w tym miejscu warto przypomnieć cykl nauki i korekty ruchu w swingu golfowym.

Otóż najpierw wykonujemy ruch bez rąk, czyli ręce są na barkach.

Potem z rękami zwisającymi swobodnie, pionowo do ziemi.

Potem z kijem, ale bez piłki i wreszcie już normalnie uderzając piłkę, najpierw bardzo wolno.

To gwarantuje w okresie kilku tygodni opanowanie poprawnego ruchu.

Na zakończenie warto pokazać jak ten ruch naturalnie kształtuje się u dzieci.

Na poniższym zdjęciu jest szczyt Backswingu. Występuje tutaj overswing spowodowany słabością nadgarstków o dziecka.

Proszę zwrócić uwagę na pozycję bioder oznaczoną czerwoną kreską.



Na zdjęciu poniżej jak widać biodra już minimalnie przesunęły się w stronę celu, a górna część ciała jeszcze zwiększyła zamach (pozycja kija na tle gumowego tee na tylnej macie).



Efektom jest wspaniały „lag” marzenie wielu amatorów, który tutaj występuje w sposób naturalny z powodu rozpoczęcia Forward swingu przesunięciem ciężaru ciała na lewo, a nie ruchem rąk.



Tak więc mam nadzieję, że teraz jest już jasne co rozpoczyna Forward swing 😊