



## Trzy zapomniane elementy swingu czyli jak uderzać celniej Część 3

Trzecim “zapomnianym” elementem swingu jest tzw. stała linia pośladków.

Ten element jest chyba najbardziej zapomnianym i niedocenianym w nauce i korektach swingu. Jego poprawne wykonanie nie tylko pomaga uderzać celniej i bardziej powtarzalnie, ale również ułatwia skręt bioder w Forward swingu przez co ma wpływ również na odległość.

Spójrzmy najpierw co to jest linia pośladków.

Na poniższych zdjęciach widać pozycje gracza zawodowego światowej czołówki (Adam Scott) w różnych fazach swingu. Pionowa czerwona linia przechodzi od skrajnego pośladka do ziemi.

Proszę zwrócić uwagę, że podczas całego swingu pośladki nie odrywają się od tej linii.









*Zdjęcia z programu V1*

Utrzymanie stałej linii pośladków ma duży wpływ na celność i powtarzalność uderzeń. Powoduje, że ciężar ciała przechodzi prawidłowo w Forward swingu na lewą piętę, biodra mają ułatwiony obrót i poruszają się tylko te części ciała które muszą. Brak utrzymania linii pośladków może być przyczyną sliców, pulli i pushów. Gracze bardzo dynamicznie „wchodzący” w piłkę biodrami mogą mieć z tym problem. Tiger Woods walczył ze swoimi zbyt szybkimi biodrami bardzo długo.

Zobaczmy jak wygląda linia pośladków u niezwykle dynamicznie grającego zawodnika tj. Sergio Garcii.

Czerwona pionowa linia jest zawsze w tym samym położeniu, a punktem orientacyjnym jest okno w budynku na horyzoncie.









Zdjęcia z programu V1

Jak widać „trzyma” on linię pośladków.

Przy okazji warto zauważyć na ostatnim zdjęciu jak bardzo ma on pochyloną linię barków (stały kąt nachylenia kręgosłupa) czego znaczenie omawiałem w poprzednim odcinku. Oczywiście nie występuje u niego chicken wing wskutek trzymania Connection rąk i tułowia.

Tak robią wszyscy gracze światowej czołówki.

Niestety amatorzy bardzo często nie tylko nie wiedzą o znaczeniu tego kluczowego elementu swingu, ale oczywiście nie wykonują go prawidłowo.



Oto jak wygląda to u gracza z handicapem 4.









Jak widać jego pośladki oderwały się od pionowej czerwonej linii.

Gracz ten zresztą ma problemy ze slicem i ten właśnie ruch może być tego przyczyną.

Bardzo dobrze trzyma on linię pośladków w Backswingu i dopiero w fazie Delivery odrywa pośladki od pionowej linii.

Utrzymanie linii pośladków w stałym położeniu w trakcie całego swingu jest jednym z ważniejszych elementów powtarzalności swingu.

Wymusza ono także prawidłowe przenoszenie ciężaru ciała w Forward swingu jak również konieczność utrzymania dużego kąta pochylecia barków w Impakcie (patrz również ostatnie zdjęcie Adriana)

Tak więc teraz znacie już 3 często zapominane elementy swingu, które wpływają na jego skuteczność.