



Żaby a golf, czyli rzecz o krótkim pitchingu - część 2

Teraz pora na Forward swing i znowu jest tutaj coś, co robią wszyscy najlepsi gracze na świecie (z wyjątkiem Phila Mickelsona, który to wręcz odradza), a co jest nieco sprzeczne z tzw. wiedzą ogólną, czyli z nasłuchaniem się o żabach.

Forward swing

Jak wiadomo w full swingu cały ruch do przodu rozpoczyna się od boczno przesuńnięcia bioder, połączonego z ich skrętem. Zachowany jest cały czas kąt pomiędzy skrętem barków i bioder.

Wynika to z chęci osiągnięcia większych odległości – zasada tzw. podwójnego X Factor.

W krótkim pitchingu nie chodzi o odległość, ale o dokładność, nie ma w związku z tym potrzeby utrzymywania tego kąta.

Jest wręcz odwrotnie i robi się ruch zakazany w full swingu czyli tzw. Casting. W prawidłowej sekwencji krótkiego pitchingu cały Forward swing zaczyna się od „upadku”, „uwolnienia” kija który opada zgodnie z prawem grawitacji.

Występuje minimalne przesunięcie ciężaru ciała do przodu i kij porusza się po łuku. Ruch ramion i kija wyprzedza zdecydowanie skręt bioder.

Proszę porównać te dwa zdjęcia (źródło youtube.com) Steve Strickera.

Na pierwszym zdjęciu z wykonuje on krótki pitch i proszę zobaczyć pozycję bioder w Forward swingu gdy lewa ręka jest na godzinę 7.00.



Całą sekwencję można zobaczyć na <https://www.youtube.com/watch?v=F95f4876uJ4>.

Gdy ten sam Stricker uderza full swing jego pozycja w tym samym momencie wygląda następująco.



Proszę zwrócić uwagę o ile bardziej otwarte są biodra przy tej samej pozycji lewej ręki. Biodra bowiem w full swingu wcześniej zaczęły cały ruch i „prowadzą” resztę ciała i kij.

Całą sekwencję można zobaczyć na <https://www.youtube.com/watch?v=UuVXN623G2w>

Oto przykłady innych graczy PGA Tour (Jordan Spieth i Luke Donalds, źródło youtube.com) w podobnej pozycji, gdzie wyraźnie widać znacznie jak mało skręcone są biodra czyli jak bardzo kij i barki wyprzedzają ruch bioder w Forward swingu.





Tak więc jest to odwrotnie niż dzieje się w sekwencji full swingu.

Teitleist Performance Institute (TPI) dokładnie zbadał tę sekwencję i okazuje się, że najlepsi zawodnicy w krótkiej grze tj. właśnie Stricker, Donalds, Harrington, Kuchar, mają identyczną sekwencję w Forward swingu w krótkim pitching. Jest to po prostu fakt.

Nawet wspomniany Phil Mickelson w tej fazie Forward swingu ma podobną pozycję bioder.



Tak więc ruch zaczyna się od kija, potem ręce i w momencie gdy dłonie znajdują się naprzeciw tułowia, wtedy cały tułów zaczyna podążać za ruchem kija.

Rolą bioder i dolnej części ciała jest dostarczenie solidnej podstawy całego ruchu, a nie generowanie odległości.

Należy pamiętać, że lewy nadgarstek jest cały czas lekko wygięty, aby łopatką kija pozostawała otwarta i tak pozostała w impakcie. Bounce wedga ma być wystawiony na kontakt z ziemią.

Wreszcie zakończenie Forard swingu i tutaj znowu jest wszystko inaczej niż w ful swingu.

Oto pozycja po zakończeniu uderzenia.



Występuje tutaj mianowicie tzw. Chicken wing, czyli zgięcie lewego łokcia, a więc coś, czego obawiają się wszyscy golfiści w full swingu.

Proszę zobaczyć poniższe zdjęcia. (Sergio Garcia, Jordan Spieth, Matt Kuchar, źródło golf.com i youtube.com)







U wszystkich występuje chicken wing spowodowany wyprzedzeniem bioder ruchem górnej części ciała. Proszę również zwrócić uwagę, że łopatką kija pokazuje na cel, to bardzo ważne !
Proszę także zwrócić uwagę na wygięcie lewego nadgarstka - jest ono utrzymywane już od Backswingu. Widać to bardzo wyraźnie u Matta Kuchara i Sergio Garcii.

Wrażenie, którego powinniśmy szukać w Impakcie oraz w Follow Through to wypuszczenie kija do przodu i poczucie jakby jego energia leciała w stronę celu.
Jest to totalny luz i swoboda. Kij sam przelatuje przez piłkę, a ciało podąża za nim.

Jest to podstawowy krótki pitch ze średnią trajektorią. Piłka toczy się po upadku na green ok 7-10 kroków.
Mam nadzieję, że po tym wyjaśnieniu techniki krótkiego pitchingu i zaprezentowanych zdjęciach, głowa napchana wiedzą o żabach zrozumie na czym to uderzenie polega i umotywowani golfiści zaczną je wykonywać prawidłowo.
Nagrodą będą takie krótkie pitche jak na tym [filmie http://target54.eu/wp-content/uploads/Krótki-pitch.mp4](http://target54.eu/wp-content/uploads/Krótki-pitch.mp4)

Jak wspominałem na początku pierwszej części artykułu, w krótkim pitchingu należy jeszcze opanować przynajmniej niską trajektorię (po upadku piłka toczy się nawet 15 i więcej kroków) oraz wysoką trajektorię (piłka toczy się mniej niż 5 kroków).

O tych dwóch odmianach krótkiego pitcha napiszę w 3 odcinku.