

5 KROKÓW DO NOWEGO SWINGU

Generacja golfistów uderzających regularne draw? Tak, to jest możliwe! Oto 5 kroków, jak tego dokonać.



JAKUB BUDAJ
Pierwszy trener w Polsce, który ukończył szkolenie i został Stack & Tilt® Network Authorised Instructor. Lekcje udziela na terenie Sobieni Królewskich Golf & Country Club. www.jakubbudaj.pl

Gdyby wszystkie lekcje, książki i filmy instruktażowe z ostatnich 100 lat uczyły ludzi trzymać ciężar ciała na lewej stronie i prowadzić ręce do wewnątrz, mielibyśmy generację golfistów uderzających regularne draw. Golf byłby zupełnie inną grą. Jednak większość trenerów uczy ruchów, które nie tylko prowadzą do slice'a, ale też do uderzania w ziemię przed piłkę. Na czym polega system Stack & Tilt® i czym różni się od konwencjonalnego nauczania? Tradycyjny zamach charakteryzuje się przenoszeniem ciężaru

CIĘŻAR Z PRZODU

Przeniesienie większości ciężaru na przednią nogę przy adresowaniu pomaga uderzać ziemię za piłką i utrudnia „ściananie” piłki przez prowadzenie kija od zewnątrz (out to in). Ciężar należy trzymać na przedniej nodze nie tylko przy starcie. W trakcie downswingu dolna część ciała powinna cały czas przesuwać się w kierunku do celu. Im więcej ciężaru z przodu w momencie uderzenia, tym łatwiej prowadzić kija od wewnątrz i większa szansa na uderzenie draw.

Przy adresowaniu ciężar ciała trzymaj 55/45 na przedniej stopie.

BARK W DÓŁ

Obracanie lewego barku w dół, a nie w poziomie pomaga utrzymać głowę w miejscu. Tak, jak więcej ciężaru ciała na przedniej nodze pomaga uderzać najpierw piłkę, a później ziemię, tak stabilna głowa jest kolejnym wymogiem do uzyskania solidnego kontaktu. Utrzymanie głowy w jednym miejscu pozwala kijowi i ręką obracać się wokół ciała, a punkt styczności kija z ziemią (low point) jest bardziej przewidywalny.

Obracając lewy bark w dół, utrzymasz głowę w miejscu.





3

DŁONIE DO WEWNĄTRZ

Prowadzenie dłoni w backswingu do wewnątrz pozwala golfiście wytworzyć więcej energii. Pomyśl o piłkarzu i o tym, w jaki sposób kopie piłkę – jego stopa porusza się po łuku, a nie w prostej linii. Trzymanie dłoni wewnątrz pomaga prowadzić kij po łuku, dzięki czemu główka również porusza się od wewnątrz do zewnątrz (in to out). W ten sposób wyeliminujesz slice'a.

W backswingu dłonie prowadź do wewnątrz.



4

PROSTE RĘCE

Trzymanie prostych rąk zachowuje stały promień zamachu – dystans między lewym barkiem a główką kija. Jeżeli w momencie uderzenia łokcie są ugięte, to kontakt z piłką jest nieregularny. Naturalnie prawa ręka zgina się w backswingu, a lewa na końcu zamachu, ale w miarę możliwości ręce powinny być cały czas proste. Wyprostowanie rąk jest jednym z głównych czynników, który pozwala na prowadzenie kija od wewnątrz i w efekcie uderzenia draw.

Dla powtarzalnego kontaktu ręce trzymaj cały czas prosto.



5

WYPCHNIJ BIODRA

Przesuwanie bioder do przodu i do góry pozwala utrzymać obrót ciała do samego końca zamachu. Uczucie wypychania miednicy pod korpus pomoże przesunąć dolną część ciała w kierunku do celu. Takie przesunięcie to ogromne źródło energii. Uwalnia biodra z ich pierwotnego pochylenia do piłki, zwiększa zakres ruchu i umożliwia kontynuację ich obrotu.

Wyprostuj nogi i wypchnij biodra pod korpus.

na tylną nogę w backswingu, gdzie górna część ciała przesuwana się przed piłkę. Po tym następuje jednakowe przesunięcie ciężaru w downswingu. Ten ruch jest trudny i niepożądany. Staramy się uderzyć w nieruchomy obiekt leżący na trawie, a ruch górną częścią ciała to jak przesuwanie piłki i zmienianie jej położenia. Andy Plummer i Michael Bennett – twórcy systemu Stack & Tilt®, oraz trenerzy 9 zwycięzców na PGA Tour – uważają, że jedyne przenoszenie ciężaru ciała w swingu powinno występować tylko do przodu w kierunku do celu, nigdy do tyłu. Dzięki temu powtarzalność solidnego kontaktu jest zdecydowanie większa – kijem uderzamy w ziemię za piłką, a nie przed nią.

Założeniem systemu nie jest uderzenie piłki możliwie jak najdalej (dystans) lub jak najprościej (kierunek), lub po prostu najbardziej powtarzalnie (solidny kontakt). Cel to zbudowanie zamachu, który jest połączeniem tych 3 elementów. Stack & Tilt® to mechanicznie prostszy sposób na uderzenie piłki.

FOT. MICHAŁ JEDRZEJEWSKI/FASHION ON BOARD; STACK & TILT® IS A REGISTERED TRADEMARK OF AM GOLF ASSOCIATES, LLC AND IS USED WITH PERMISSION. WWW.STACKANDTILT.COM