

Pitkä taaksevienti kuormittaa selkää

Monen ammattivalmentajan mielestä liian pitkä taaksevienti on aiheuttanut Rory McIlroyn selkäongelmat. Samaa mieltä on Pro Golfin swingiasiantuntija **ANTTI MÄIHÄNIEMI**.

Kun Rory McIlroyn vartalokierto taakseviennissä saavuttaa maksimin, hänen käntensä jatkavat vielä liikettä. Näin vartalon ja käsien yhteys katkeaa, minkä vuoksi hänelle tulee kiire saada kädet takaisin vartalon eteen downswingissa.

McIlroy joutuukin tekemään paljon töitä

RORY MCILROYN SVINGI

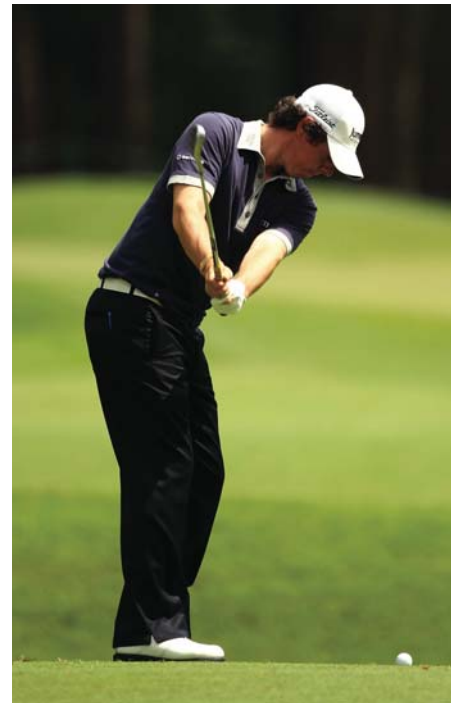
1.

KÄDET ovat lähellä vartaloa, kasvot maata vasten. Ylävartalo on suhteellisen kaukana lantiosta, mikä tuo painon päkiöille. Käsivarret ovat lähes kohtisuoraan maata vasten.



2.

HARTIAKIERTO on hienosti planella, oikea käsi vasemman päällä. Polvet myötäilevät lantiota, mikä mahdollistaa vahvan vartalonkierron. Kädet pysyvät hyvin torson edessä. Ranteet alkavat jo kääntyä.



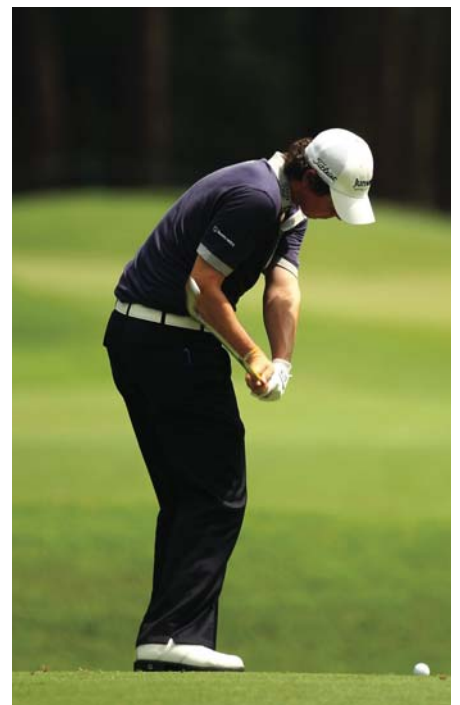
5.

DOWNSWINGI alkaa alavartalosta. Paino on siirtynyt suurimmaksi osaksi vasemman jalan päälle. Kädet ja maila liikkuvat lähemmäksi vartaloa, mikä aiheuttaa ns. hitausmomentin pienenemisen. Kasvot ovat vieläkin, ja selkärangan kulma on pysynyt samana.



6.

TODELLA HIENO ASENTO: Lantio vetää mailaa perässä ja mailan varsi on samalla tasolla kuin oikea kyynärvarsi, mikä tuottaa swingin valtavan määrän tehoa. Vasemman käden ranne on kuppi- maisessa asennossa, ja takimmaisen käden ranteessa on täydet kulmat jäljellä = **TEHOA!**



ylävartalolla ja käsillä downsvingissä, jolloin lantio pysähtyy hetkeksi läpimenoa kuormittaen alaselkää.

McIlroy tiedostaa ongelman, mutta ei ole lähtenyt sitä korjaamaan, koska on tottunut lyömään palloa näin pikkupojasta lähtien.

Muuten McIlroy'n swingi hipoo täydellistä. Taakseviennin alussa rannekulmat säilyvät pitkään, eikä backswingissä synny sivuttaisliikettä.

Suunnanvaihto on dynaaminen. Painopiste putoaa alas, ja liike lähtee alavartaloista.

McIlroy'n swingissä huomiota kannattaa kiinnittää myös siihen, kuinka pitkään hänen vasen olkapäänsä pysyy leuan alla. Se on merkki siitä, että hän pidättelee ylävartalon rotaatiota loppuun saakka, jolloin laita purkautuu — kuten pitääkin — vasta osuma-alueella.

3.

VARTALO KIERTYY

vahvasti. Lantio pysyy hyvin nilkkojen yläpuolella. Vartalon edessä olevat kyynärpäät antavat mahdollisuuden aloittaa downsvingi lantiolla. Vasen käsi-varsi hienosti 90 asteen kulmassa selkärankaan nähden, mikä vähentää käsien korjausliikkeitä alastulossa.



4.

MAILA ON PUDONNUT

hyvin taakseviennin yläasentoon ja selkärangan kulma säilynyt samana kuin alkuasennossa. Voimakas rotaatio on tehty täysin paikallaan. **Svingi on ladattu!**



RICHARD HEATHCOTE / GETTY IMAGES

7.

SELKÄRANGAN

KULMA on sama kuin alkuasennossa, mikä on hyvä mielikuva swingistä monille klubipelaajille. Vartalon oikean puolen läpimeno on hyvin vahva, jalat vielä siististi maassa. Maila on täysin planella, ja lapa näkyy vielä käsien etupuolella. Kasvot ovat edelleen maata vasten, mikä parantaa tasa-painoa osumahetkellä ja mahdollistaa lantion liikkeen pitkälle läpi osumasta.



8.

HIENO LOPPUASENTO.

Vasen käsi hyvässä kulmassa suhteessa selkärankaan, oikea puoli kropasta alempana. Veto on mennyt kokonaan läpi. Kyynärpäät edelleen vartalon edessä, mikä on merkki hyvästä ajoituksesta.

TÄLLÄ SVINGILLÄ
viedään vielä
monta majoria!

