

Antti Mäihäniemi

Silmät ja maila samassa tasossa

Vartalon kaarjännitys on seurausta pään vastakkaisesta nojasta. Mitä pidemmälle eteen lantio menee kohteeseen päin suhteessa hartioihin ja päähän, sitä lyhyemmässä ajassa backswingin lataus purkautuu palloon — ja sitä pidemmälle pallo lentää.

VARTALON TULEE NOJATA VASTAKKAISEEN SUUNTAAN kuin mihin liikutaan, jos halutaan säilyttää tasapaino.

Pää nojaa vastakkaiseen suuntaan.

Lantio liikkuu kohteeseen päin.



Antti Mäihäniemi opettaa Master Golfissa. Hän on tutkinut golfsvingiä omatoimisesti 15 vuoden ajan. Mäihäniemi on oppinut, että vain kyseenalaistamalla asioita pelaaja voi oppia ajattelemaan itsenäisesti, löytämään seurausten perimmäisiä syitä — ja parantamaan golflyöntiään. www.anttimaihaniemi.com



Vastakkainen noja parantaa tasapainoa

Vastakkainen noja on yksi hyvän golfsvingin salaisuuksia. Antti Mäihäniemi kertoo, mitä termi tarkoittaa ja miten se parantaa sinunkin svingiäsi.

TOIMITTANUT JUSSI MIETTINEN KUVAT: JUHA TÖRMÄLÄ

Pään pitää nojata downswingissä vastakkaiseen suuntaan kuin lantion, jotta kehossasi säilyisi tasapaino liikkeen aikana. Tasapainon häilyminen johtaa huonoihin ja tehattomiin osumiin. Pään vastakkainen noja mahdollistaa myös lantion oikeaoppisen läpimenon osumassa.

Downswingissä lantiosi pitäisi liikkua kohteeseen päin. Pään ja ylävartalon tulisi pysyä koko ajan lantion takana. Pää reagoi lantion liikkeeseen liikumalla alaspäin heti downswingin alussa. Jos pää liikkuu lantion edelle, vartalo ei pysty vetämään mailaa läpi osumasta.

Kaikki huippupelaajat Ben Hoganista Tiger Woodsiin ovat omaksuneet nämä tasapainon peruspilarit.



Vastakkainen noja auttaa myös toiseen klubipelaajien yleiseen tekniikkavirheeseen; ylävartalon kiertämiseen downswingin alussa. Ylävartalon kiertäminen johtaa siihen, että liike-energiaa siirretään mailaan liian aikaisessa vaiheessa, jolloin maila lähtee liikkumaan heti käsien etupuolelle. Tällöin downswingissä tuiki tärkeä viive tulee ainoastaan mailan ja lyöjän, ei esimerkiksi käsien ja vartalon välille.

Ylävartalo pitäisi virittää sellaiseen tilaan, että lihakset ovat heillä ja valmiina, mutta eivät liikuta mailaa aktiivisesti missään vaiheessa golfsvingiä. Optimaalisessa tilanteessa käsivarsien ja ylävartalon välinen geometria säilyy muuttumattomana koko svingin ajan eli käsivarret pysyvät koko lyönnin vartalon etupuolella.

Tasapainoinen osuma

Lantion liikkeen seurauksena takimmaisesta käden kynänpäästä tulee kylkeen kiinni ja pysyy siinä niin pitkään kuin mahdollista. Kasvot ovat maata vasten, mikä tasa-

painottaa vartalon liikettä.

Jos tässä vaiheessa ylävartaloa liikutetaan lantion edelle, liikkuu takakäden kynänpää

pää kaukana kyljestä ja svingissä mailan liike tulee etukautta alas, minkä seurauksena on leikkaava lavan tulorata pallolle eli slaisia.