

Kaikki irti mailasta

Golflyöntisi saattaa olla huonosti toistettava, jos et ole oivaltanut, kuinka mailan tulisi svingin aikana liikkua.

TOIMITTANUT JUSSI MIETTINEN KUVAT: ANTTI LUUKKONEN

Golfmaila on suunniteltu tehokasta osumahetkeä — ei alkuasentoa — varten. Osumahetkellä varren yläosa eli grippi on lavan etupuolella, jolloin varsi ikään kuin nojaa kohteen suuntaan.

Mailan lavan kulmaa ei kannata yrittää tietoisesti muuttaa svingin aikana, koska mailan ohjaaminen johtaa vain heikompaan liikkeeseen.

Älä myöskään tietoisesti nosta mailaa

backswingissä, vaan anna mailan lavan liike-energian hoitaa se itsestään. Noston sijaan anna rotaation eli vartalon kiertoliikkeen kuljettaa mailaa oikealla liikeradalla eli planella.

Jos mailaa liikutellaan samassa tasossa kuin missä sen varsi on ollut alkuasennossa, toimii se kaikkein tehokkaimmin osuma-alueella. ○



Antti Mäihäniemi opettaa kesäisin Master Golfissa ja talvisin Golfin Vernon House Prona. Hän on tutkinut golfsvingiä omatoimisesti yli kymmenen vuoden ajan. Mäihäniemi on oppinut, että vain kyseenalaistamalla asioita pelaaja voi oppia ajattelemaan itsenäisesti, löytämään seurausten perimmäisiä syitä — ja parantamaan golflyöntiään.



**KAHVA EDELLÄ OSUMAAN
JA LÄPI.** Griippi pysyy lavan etu-
puolella maksimimatkan, jos var-
talo vetää mailan osumasta läpi
vasemman jalan tuen varassa.

Muista!

Golfmaila on suunniteltu
tehokasta osumahetkeä —
ei alkuasentoa — varten.

Stressaa vartta lyönnin aikana

Monet swingit hajoavat siihen, että mailan ei anneta toimia tehokkaasti, vaan vartta ja lapaa yritetään ohjailla osuma-alueella käsillä. Hyvässä läpimenossa vartalo vetää mailan lapaa peräsään oikealla planella, eikä ranteiden kääntämistä tai käsien ohjailua lainkaan tarvita.

Mailan liikerata ei ole ikinä suoraan taakse tai suoraan eteen. Maila ei liiku suorassa linjassa missään vaiheessa swingiä, koska pelaaja seisoo tähtäyslinjan sisäpuolella, joten mailan tehokkain liikerata kulkee aina sisältä sisälle.

Taakseviennissä swingi on ladattu, kun mailan varsi osoittaa maata vasten. Jos taakseviennin puolivälissä mailan varsi on samassa tasossa kuin alkuasennossa, pelaaja on tehnyt liikkeen oikein – vartaloa kiertämällä.

Mailan lavan pitäisi tulla osuma-alueelle vasta viimeisenä, jolloin vartalon veto vie sitä tasaisella puristuksella pallosta läpi.

Kun downswingissä ei ole käytetty tietoisesti käsiä, osumat palloon ovat paineistettuja.



Taakseviennin puolivälissä mailan varsi on samassa tasossa kuin osumahetkellä ja alkuasennossa. Tällöin pelaaja on todennäköisesti tehnyt liikkeen oikein — vartaloa kiertämällä.

