

Antti Mähäniemi

1



Tiger Woods

s. 1975

81 000 000 \$ (ansiot PGA Tourilla)

Maailman paras urheilija ei esittelyjä kaipaa.

Nyt Woods on pelitauolla polvileikkauksen takia.

Koko golfmaailmaa jännittää, kuntoutuuko hän US Openiin.

TOURIN parhaat swingit

Antti Mähäniemi valitsi PGA Tourin viisi parasta swingiä,
joista kannattaa ottaa oppia. TOIMITTANUT JUSSI MIETTINEN KUVAT: GETTY IMAGES

2



Stuart Appleby

s. 1971

21 700 000 \$

Australialainen Appleby sijoittui vuoden 2002

British Openissa jaetulle toiselle sijalle. US Openissa hän on

useammin törmännyt cutiin kuin selvinnyt viikonlopun kierroksille.

3



Angel Cabrera

s. 1969

4 800 000 \$

Argentiinalainen pelasi pitkään pääasiassa Euroopan Tourilla,

mutta nyt pääpaino on Yhdysvalloissa. ET:llä puolustava

US Open -voittaja on tienannut peräti 11 400 000 euroa.

4



K.J. Choi

s. 1970

17 900 000 \$

Eteläkorealainen haki vauhtia Aasian ja Japanin Toureilta,

ennen kuin lunasti paikan maailman tasokkaimmalla kiertueella

vuoden 1999 karsinnoissa. Ei mainittavaa major-menestystä.

5



Steve Elkington

s. 1962

13 600 000 \$

Aussi on lähempänä viittä kuin neljää kymppiä, mutta silti

hän pistää kampoihin nuoremmilleen. Uran paras saavutus on

PGA Championshipin voitto 13 vuotta sitten.

US Open on ollut hänelle vaikea turnaus.

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 golfflyöntiään.



Tiger Woods

Ylivoimainen ykkönen

Kun **Gary Player** kehui maamiehensä **Trevor Immelmanin** olevan nykypelaajista lähimpänä **Ben Hogania** svingiä, legedaarinen eteläafrikkalainen taisi vetää hieman kotiinpäin.

Kaikki kunnia Immelmanin hienolle lyönnille, mutta nykypelaajista lähempänä Ben Hoganin täydellisyyttä hipovaa svingiä on **Tiger Woodsin** lyönti, joka on tekniikaltaan ylivertainen.

Tiger Woods on edellä muita muillakin pelin osa-alueilla. Hän on paras puttaaja, ja hänen lyöntivalikoimansa herättää kilpakumppaneissa kateutta.

Valmentaja Hank Haney on karsinut Tigerin lyönnistä persoonallisuuksia, joita vielä neljä vuotta sitten Woodsin lyönnissä oli silmin havaittavissa.

Nyky-Tigerin svingi on puhdas rotaatio. Siinä jokainen liike on luotu tehon tuottoa varten: Backswingi on latausliike. Suunnanmuutos tapahtuu lantiossa ja downswingissä.

Tiger vetää vartalollaan mailan läpi osumasta, jolloin lapa kulkee pitkän matkan suorana läpi osumasta, ja lyönneistä tulee toistettavia ja tarkkoja.

Ei ihme, että Tigerin nimi on paitsi putti- ja up & down -tilastojen myös viheriöosumatilaston ykköstilalta.

Ota oppia!

Käytä totaalisesti koko vartaloa hyväksi svingissä, ilman mitään blokkeja tai jarruja!



Stuart Appleby

Kireäksi viritetty

Stuart Appleby on PGA Tourin kestomenestyjä. Viimeisen 11 vuoden ajan australialainen on sijoittunut PGA Tourin rahalistalla 55 parhaan joukkoon. Tänä vuonna Applebyllä on eniten sijoituksia top-teniin.

Menestyminen jatkuvasti kivikovalle tourilla vaatii toistettavan golflyönnin. Ja sellainen Applebyn swingi todellakin on.

Steven Bannin valmentaman golfarin lyönnistä on karstittu ylimääräiset liikkeet. Applebyn swingi perustuu voimakkaasti keskivartalon ja lantion käyttöön. Tällainen tekniikka sopii erinomaisesti vankkarakenteiselle maalaispojalle, joka nuoruudessaan tottui tekemään fyysistä työtä perheensä karjatilalla.

Klubipelaajan kannattaa seurata Applebyn swingissä vasenta kantapäätä, joka taakseviennissä irtoaa maasta. Downswingin ensimmäisenä liikkeenä pelaaja painaa kantapään takaisin maahan. Tällä liikkeellä Appleby hakee hyvää rytmiä suunnanvaihtoon.

Applebyn swingistä kannattaa yrittää matkia myös liikkeellelhtöä, jossa kaikki selän lihakset ovat mukana. Käsien rooli swingissä on vähäinen. Siten kädet pysyvät vartalon etupuolella koko liikkeen ajan.

Huomioi myös, kuinka Applebyn selkäranka pysyy koko lyönnin ajan samassa kulmassa. Kireä on oikea sana kuvaamaan Applebyn eleetöntä swingiä.

Ota oppia!

Pidä selkärangan kulma samana alkuasennosta läpi osuman.





Angel Cabrera

Upea rytmi

Angel Cabreran swingi on silmiä hivelevää seurattavaa, onhan hän yksi parhaista pallonlyöjistä tämän päivän golfareenoilla. Cabreran swingi on hyvä esimerkki siitä, kuinka liikemomenttia eli liikkeen tuomaa lisävoimaa voi käyttää hienosti hyväksi.

Cabreralla on vahva rotaatio taakseviennissä, jolloin swingiin latautuu suuri määrä voimaa. Tämä lataus pääsee purkautumaan vapaasti downswingissä.

Argentiinan härän swingissä on hienoa, kuinka alkuasennon selkärangan kulma pysyy koko swingin ajan samana osumasta läpimeneen asti. Rotaation kierrosnopeus on tasainen koko lyönnin ajan. Eli kädet eivät missään vaiheessa swingaa nopeampaa kuin mitä vartalo kääntyy.

Cabreralla on myös oikea liikejärjestys ja hieno rytmi, jonka vuoksi hänen lyöntinsä on varmasti yhtä vaivaton kuin miltä se näyttää. Vaivaton ei kuitenkaan tarkoita samaa kuin tehoton, sillä Cabrera on PGA Tourin pitkälyöntisimpiä pelaajia.

Ota oppia!

Kun swingin rytmi on hyvä, se on todennäköisesti toteutettu teknisesti oikein.

K.J. Choi

Vankka tasapaino

Korealaisen K.J. Choin lyönnit pysyvät hyvin linjassa, eikä se ole sattumaa. Hänen mailansa ns. flat spot on todella pitkä, mikä tekee hänestä kiertueen parhaimpia rautapelaajia. Flat spotilla tarkoitetaan mailan liikeradan alinta kohtaa.

Pää pysyy pitkään lantion takana, tämän ansiosta hän pystyy tekemään pitkän läpimenon.

Entisenä painonnostajana Choi on erittäin fyysinen pelaaja. Vahvojen jalkojensa ansiosta hän saa hyvän tuen maahan, jolloin swingistä tulee erittäin tasapainoinen.

Choin selkä on myös erittäin vahva, ja hän käyttää tätä ominaisuutta selkeästi hyödykseen. Keskivartalon rotaatio on todella voimakas, lantio ja jalat ovat hyvin mukana swingin rytmissä.

Taakseviennin lopussa tapahtuva hyvin pieni käsien nosto voi hieman aiheuttaa ajoitusongelmia, mutta kokonaisuutena todella hyvä paketti, jossa ei paljon ole ylimääräisiä liikkeitä.

Choilla on muuten sama valmentaja kuin Stuart Applebyllä: Steven Bann.

Ota oppia!

Vedä mailaa, aina kun mahdollista.

Steve Elkington

Stabiili svingi

Steve Elkington on pitkän linjan australialainen pelaaja, joka pelasi PGA Tourilla jo 80-luvun puolivälissä. Hänen parhaat vuotensa olivat 1995–98, mutta vielä 2005 hän sijoittui PGA Championshipissä toiselle sijalle.

Viime kaudet Elkingtonilla ovat olleet melkoista vuoristorataa selkävaivojen takia, mutta tämä vuosi on vaihteeksi alkanut lupaavasti.

Elkingtonin swingi on erittäin tyylikäs. Pelaajat valitsivat sen 90-luvulla PGA Tourin parhaaksi.

Elkington liikkuu hyvässä tasapainossa koko lyönnin ajan. Loppuasento on hyvin klassinen; kädet pysyvät koko lyönnin ajan vartalon etupuolella. Myös Elkington pää on erittäin stabiili. Se ei huuju taaksevienissä ja pysyy läpimenossa lantion takana.

Merkki oivallisesta lantion vedosta on se, että oikea jalka menee sisäsyrjän kautta läpi.

Ota oppia!

Pidä aina perusasiat kunnossa; grippi ja alkuasento pysyvät vuodesta toiseen muuttomattomina.

