

Antti Mäihäniemi

PYRI TULEMAAN ETUMMAISEN JALAN TUEN VARASSA LÄPI OSUMASTA.

Pää pysyy lantion takana, ja mailaa vedetään vartalon perässä. Polvet osoittavat kohteeseen päin, mikä on merkki hyvästä vartalon vedosta. Tässä vaiheessa maata vasten tapahtunut alastulon startti, eli vertikaalivoimaimpulssi, on liikunut koko vartalon läpi, ja liike-energiat ovat siirtyneet mailan lapaan.



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



Kaikki muuttuu, kun jalka saa tuen maasta.

Heikommankin taakseviennin voi pelastaa hyvällä alastulon vedolla, kun vartalo liikkuu osumaan ja siitä läpi etummaisena jalan tukena.

TOIMITTANUT JUSSI MIETTINEN KUVAT: JUHA TÖRMÄLÄ

Osumaan tuleminen on golfsvingin tärkeimpiä hetkiä, mitä varten on kaikki swingin aikaisemmat liikevaiheet suunniteltu. Jos taakseviennin lataa oikein, on downswingi pelkkää vapaamatkustelua, ilman tietoista käsien ja mailan ohjailua johonkin tiettyyn muottiin.

Jos vielä osumaan tulossa kädet tekevät töitä, on syytä tarkistaa omaa svingiä kriittisesti; toistettavaan golfsvingiin on silloin vielä pitkä matka.

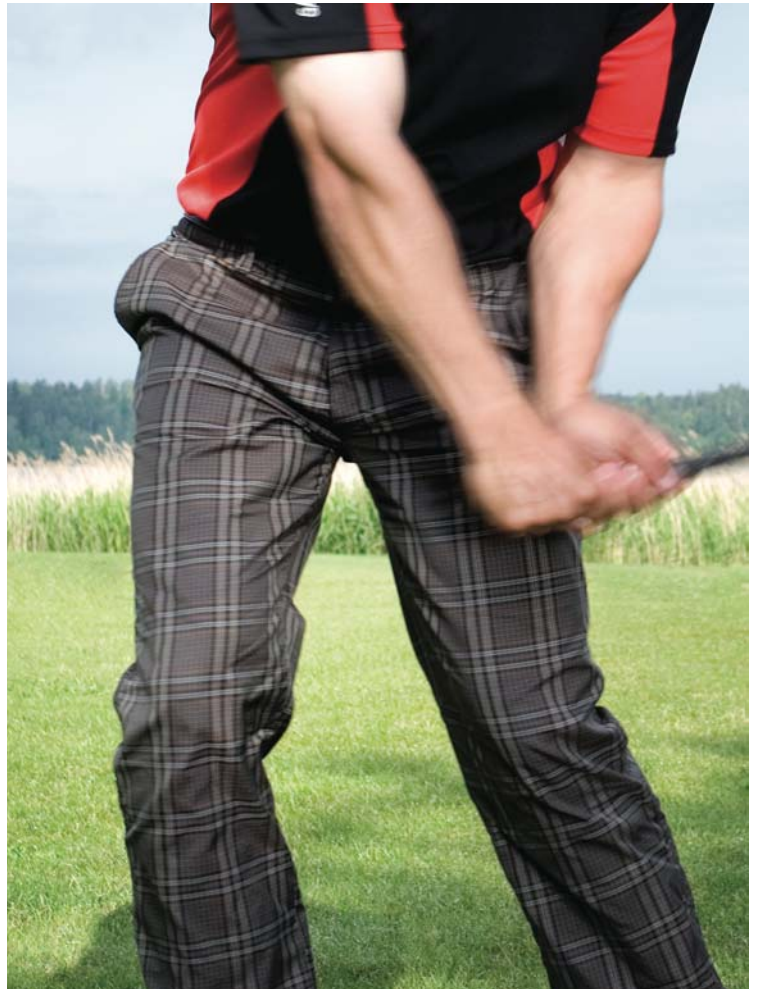
Hyvässä osumaan tulossa on pelkästään vetäviä voimia. Saman asian voi yksinkertaistaa niin, että olisi pyrittävä siihen, että vartalo vetäisi mailan pallosta läpi. Jotta näin voidaan tehdä, täytyy vartalon olla tuettu jostain. Ainoan stabiilin tuen golflyöntiin saa maasta.

Läpimenoa vartalo liikkuu etummaisena jalan tuen varassa, jolloin liikkeen synnyttämät paineet tuntuvat reidessä. Hyvin tehtynä saadaan liikkeeseen ns. dynaaminen kiertymispiste, jolloin suuriakin tehoja voidaan hallita liikkeen aikana.

Mitä pidemmälle osumalinjassa vartalo ja lantio pysytään vetämään läpi, sen parempi. Massa keskittyy vedettävään linjaan, ja heikompikin taakseviennin yläasento voidaan pelastaa hyvällä alastulon vedolla.

ALASTULOSSA TAKIMMAISEN KÄDEN KYYNÄRPÄÄ ON LÄHELLÄ VARTALOA, ja rannekulmat säilyvät purkautumatta mahdollisimman pitkään, jolloin kulmanopeus kasvaa. Rannekulmat purkautuvat itsestään mahdollisimman myöhään, mahdollisimman lyhyessä ajassa. Tähän päästään, jos lantio vetää mailaa perässä.

”Its all in the hips, niin kuin englanninkielinen golfsanonta kuuluu.”



Downsvingin ensimmäinen liike

Monet klubipelajat käynnistävät alastulon käsillä, jolloin swingin liikeketju alkaa väärästä päästä. Ammattilaiset, ainakin menestyneimmät sellaiset, aloittavat alastulon alavartalolla, jolloin osumaan saadaan voimaa ilman käsien tietoista liikettä koko downswingin aikana.

Dynaamisen golfswingin viimeinen tietoinen liike on suunnanmuutos backswingistä downswingiin. Siinä painopiste putoaa hieman alaspäin, mikä käynnistää liike-

ketjun, jossa jalat ikään kuin työllistetään.

Ylävartalon ja käsien keskinäisissä geometrioissa ei tapahdu mitään muutoksia tämän pienen liikkeen aikana. Tässä vaiheessa swingiä liikettä tapahtuu kahteen suuntaan yhtä aikaa: mailan lavan liikemomentti jatkaa taakseviientä, kun vartalo jo alkaa downswingin putoamalla alaspäin.

Anna painovoiman huolehtia työnteosta!



GOLFSVINGIN KAHDENSUUNTAINEN LIIKE HAVAINNOLLISTUU NÄISSÄ KUVISSA.

< Ensimmäisessä vaiheessa ollaan taakseviennin yläasennossa, jolloin kiertymissuunta on vielä taaksepäin.

> Suunnanmuutoksessa eli downswingin ensimmäisessä liikkeessä vartalon painopiste putoaa kohti maata, vaikka mailan lapa samanaikaisesti jatkaa vielä hetken matkaa taaksepäin.