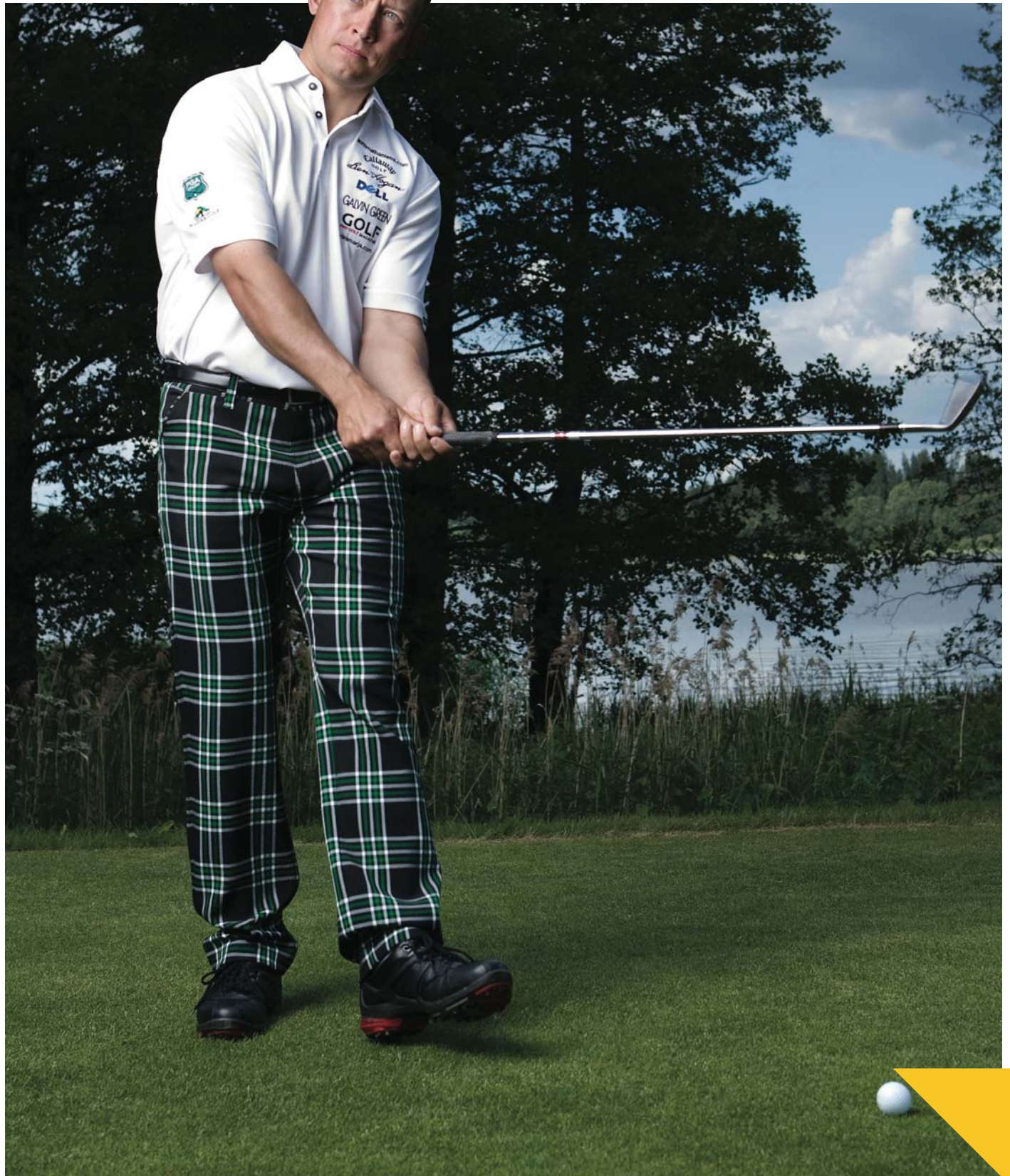


# Antti Mäihäniemi



**Antti Mähäniemi** opettaa Master Golfissa. 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](http://www.anttimahaniemi.com)



# Käy pallolle kuin pro

Rutiinien avulla pääset tasapainoiseen ja teknisesti oikeaan alkuasentoon.

TOIMITTANUT JUSSI MIETTINEN KUVAT: JUHA TÖRMÄLÄ

**A**lkuasentoon tuleminen pitäisi nähdä osana svingiä. Se käynnistää prosessin, jonka tuloksena pallo menee kohteeseen. Lyöntiin valmistavien rutiinien pitää olla paitsi toistettavia myös tarkoituksen mukaisia.

Lyönnin kohde on hyvä tiedostaa koko rutiinien keston ajan. Silloinkin kun katse on pallossa.

Myös lyöntilinja pitää osata nähdä, koska pallolle on osattava asettautua niin, että mailan lapa ja vartalon linjaukset on kohteeseen päin.

Lyöntilinjan näkeminen vaatii vähän mielikuvitusta. Sitä voi kehittää esimerkiksi rangella asettamalla mailoja maahan kohteen suuntaisesti.

Kentällä kohdelinja pitää nähdä jo pallon takana, ennen kuin asettaudut pallolle ja visualisoida lyöntikaari etukäteen mielessä mahdollisimman tarkasti.

Hyvillä pelaajilla rutiinit kestävät aina yhtä kauan. Rutiinien pitää siis aina toistua samanlaisina. Rutiinien avulla pääset oikeaan lyöntitilaan, hyvään tasapainoon ja teknisesti oikeaan alkuasentoon.

Rutiineja harjoitellessasi tee liikkeet niin, että tiedostat tarkalleen, mitä olet tekemässä. Kun toistat liikkeitä tarpeeksi kauan, ne jäävät selkäyttimeen ja niistä tulee rutiininomaista, tiedostamatonta toimintaa.

Pallolle asettautumisen tekniikkaa kannattaa harjoitella ensin rangella ja vasta sitten kentällä. Ole siis kärsivällinen, sillä rutiinien oppiminen kestää pikemminkin viikkoja kuin päiviä.

Suosittelava harjoittelun määrä on mahdollisimman paljon, mutta kun huomaat, että harjoittelun laatu kärsii, tiedät harjoitelleesi liikaa.

Seuraavalla aukeamalla kerron, kuinka asettaudut pallolle kuin ammattilaispelaaja.

80 %

ajasta katseen tulisi olla kohteessa, kun suoritat lyöntiin valmistavia rutiineja.

## VINKKI

**GOLFSVINGIÄ KANNATTAA HARJOITELLA JA KEHITTÄÄ LIIKEJÄRJESTYKSESSÄ.** Rutiinien oppiminen tulee järjestyksessä ensimmäisenä.



### Pallon takana

Asettaudu muutaman askeleen päähän pallosta, kuitenkin niin kauas, että pystyt näkemään pallon ja kohteen samassa "kuvassa". Pyri näkemään lyöntilinja kohteeseen. Suunnittele lyönti ja visualisoi mielessäsi pallon lentokaari. Ota mielikuvassa huomioon eri muuttujat kuten tuulen suunnan, korkeuserot sekä erilaiset esteet ja puut.



### Ensimmäiset askeleet

Pidä katse mahdollisimman paljon kohteessa, kun olet menossa alkuasentoon. Vilkuile samalla kuitenkin palloon, jotta tiedät, missä se on. Kun katse on kauempana kohteessa, vartalo tasapainottaa itsensä automaattisesti.

# VINKKI

**TEE TÄYSI HARJOITUSVINGI ENNEN KUIN MENET PALLOLLE,** jolloin voit rutiinien avulla päästä suoraan hyvään, tasapainoiseen alkuasentoon.



## Takimmaisena jalan kautta

Tule pallolle takimmaisena jalan kautta, jolloin selkärangan kääntyy itsestään valmiiksi pois kohteesta. Kulma on yksi tärkeä elementti swingissä, koska pää on tällöin valmiiksi oikeassa asennossa lantion takana ja downsvingiin tulee helpommin kaarijännitystä. Kun takimmainen jalka on paikallaan, etummainen jalka asetetaan sen kanssa samaan linjaan kohteeseen päin.



## Alkuasennossa

Hae lopullinen alkuasento pikkuaskelilla niin, että fokus on pääasiallisesti edelleen kohteessa. Kun olet harjoitellut rutiinien tekniikkaa rangella, etäisyys palloon tulee helpommin oikeaksi. Kun vilkaiset alkuasennosta kohteeseen, pyri pitämään katse samalla tasolla eli planella mailan varren kanssa. Alkuasennossa kädet ovat lähellä vartaloa, kasvot kääntyneenä maata vasten ja jalat mahdollisimman hyvin kiinni maassa.