

# Antti Mäihäniemi

## RANNEKULMAT PURKAUTUVAT MAHDOLLISIMMAN MYÖHÄÄN JA MAHDOLLISIMMAN NOPEASTI.

Tämä saavutetaan, jos kädet pysyvät "hiljaisina" alastulossa. Mailan varsi tulee lähempänä vartaloa alastulossa, jolloin hitausmomentti pienenee. Sama ilmiö kuin taitoluistelun piruetissa.



**"KÄSIEN KIIHDYTTÄMINEN  
downswingissä tuhoaa  
tehokkaan liikejärjestyksen."**

**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](http://www.anttimahaniemi.com)



# Svingin ratkaiseva viive

TOIMITTANUT JUSSI MIETTINEN KUVAT: JUHA TÖRMÄLÄ

Downswingi on parhaimmillaan automaattiselta tuntuva liike, jossa lapa pysyy koko ajan käsien takana. Pienikin käsien tietoinen nykäisy tai ohjaus katkaisee hienon kineettisen liikeketjun.

Alastulon tulisi aina lähteä lantiosta. Lantio käynnistää liikeketjun, jossa suuret lihakset selän ja hartioiden alueella jäävät hallitusti jälkeen. Tällöin ylävartalo saavuttaa tehontuotoltaan optimaalisen, vahvan asennon osuma-alueella, jossa vartalon isot lihakset siirtävät liike-energiaa käsille ja kädet siirtävät energian edelleen mailaan. Näin saavutetaan tehoa helposti ja vaivatomasti.

Suunnanmuutosvaiheessa mailan lapa tulee pienellä viiveellä backswingistä downswingiin vartalon vetäessä sitä perässä. Tämä mailan ja vartalon "viive" on yksi tärkeimpiä asioita golfsvingissä, ja sillä pystytään monesti pelastamaan huonokin asento taakseviennin yläosassa.

Varsinkin osuma-alueella on hyvin tärkeää, että golfsvingissa on ainoastaan vetäviä voimia liikkeellä vetäen mailan lapaa perässä.

Asiaa voisi havainnollistaa niin että jos sinun tulisi työntää pitkää köyttä eteenpäin, on sitä vaikea keskittää linjaan. Mutta jos liike on veto, tulee köysi nätisti perässä vedettävän linjan suuntaan.

Jotta vartalo pystyisi vetämään mailaa tasaisesti perässä, täytyy sen saada tuki jostain. Käytännössä vartalo liikkuu etummaisen jalan reiden tuen varassa, jossa paineet tulisi tuntua läpi osuma-alueen. Parhaita pelaajia yhdistää se, että heillä on osuma-alueella hyvin pitkä veto päällä, jonka tuloksena pallo puristuu mailaa vasten.

Tässä vaiheessa tulisi svingissä olla hyvin stabiili pään asento sekä mailan lavan kehän keskipiste rintakehän alueella.

**"ANNA MAILANLAVAN  
tulla osumaan vasta vartalon  
ja käsien jälkeen."**



**ALASTULO ALKAA AINA ALAVARTALOSTA**, jossa jalat ikään kuin työllistetään. Tämä liikejärjestys takaa alatuloon vartalolle pienen etumatkan suhteessa käsiin ja mailaan.