

Antti Mähäniemi

Silmät ja maila samassa tasossa

Viimeinen vilkaisu kohteeseen. Kun silmät ja mailan varsi ovat samalla tasolla, asettuu vartalo oikealle "taajuudelle" ja liikkuu siksi helpommin swingin aikana oikealla planella.



Antti Mäihäniemi opettaa Master Golfissa. Hän on tutkinut golfsvingiä omatoimisesti 15 vuoden ajan. Mäihäniemi on oppinut, että vain kyseenalaistamalla asioita pelaaja voi oppia ajattelemaan itsenäisesti, löytämään seurausten perimmäisiä syitä — ja parantamaan golffyöntiään. www.anttimaihaniemi.com



Pidä silmät oikealla tasolla

Aivot saavat silmien kautta valtavasti informaatiota.

Tämä voi myös haitata svingin suorittamista.

TOIMITTANUT JUSSI MIETTINEN KUVAT: JUHA TÖRMÄLÄ

Golfsvingin suuria haasteita on siirtää liikkeen tietoinen tekeminen käsistä keskivartalolle.

Alkuasennossa pelaaja näkee käsien pitävän mailasta kiinni, mikä luo aivoihin harhan siitä, että mailaa pitäisi liikuttaa käsillä.

Koska keskivartalo on golfsvingiin valmistautuvan pelaajan näkökentän ulkopuolella, pitää svingin "moottori" kouluttaa luotamalla tuntemuksiin ja vaistonvaraisiin liikkeisiin.

Backsvingi siis ladataan vartalonkierrolla. Puhtaan vartalonkierron tekeminen vaatii oikeaoppisen alkuasennon, jossa vartalo on täydellisessä tasapainossa, ns. luitten päällä. Alkuasennossa on tärkeää, että molemmat silmät ovat samansuuntaiset maan kanssa.

Suurin osa klubipelaajista ei saa liikettä lähtemään keskivartalosta ulos ja turvautuu siksi käsillä lyömiseen.

Yksi hyvä tapa avittaa backsvingiin lähtöä vartalolla on aloittaa liike kiertämällä hyvin vähän päätä. Kun silmien ja korvien, jossa sijaitsee tasapainoaisti, liike tapahtuu oikealla tasolla, se myös helpottaa vartalon kiertymistä oikealla tasolla.



Tasapainoinen osuma

Osumahetkellä silmät ovat vaakatasossa ja samansuuntaiset kohdelinjan kanssa. Kasvot ovat maata kohti. Niska on lähes vaakatasossa.

Silmät jälleen oikealla tasolla

Läpimenoissa silmät ovat jälleen oikealla planella eli samassa tasossa kuin maila oli alkuasennossa. Se antaa lantiolle ja vartalolle oikeanlaisia tietoja siitä, missä asennossa vartalon pitäisi liikkua.



Mitä meidän tulisi nähdä?

Näkö on ihmiselle aisteista tärkein, koska se välittää ympäristöstämme eniten tietoa. Jopa 85 % aistein havaittavista informaatiosta tulee silmien välityksellä.

Alkuasennosta osumahetkeen saakka on tärkeää, että silmät pysyvät maata vasten vaakatasossa — kohdelinjan kanssa samansuuntaisina. Ihminen pysyy tällöin helpommin tasapainossa, koska pään asento vaikuttaa koko vartalon asentoon.

Tärkeää tämä on erityisesti osumahetkellä. Jos pelaaja on epätasapainossa osuessaan palloon, tulee osumasta usein huono.

Osuman jälkeen silmien tulisi olla samalla tasolla kuin maila oli alkuasennossa, tämä hyvä indikaattori siitä, että vartalo ja maila ovat liikkuneet koko lyönnin aikana oikealla tasolla.

Harjoite

Tämän artikkelin sisältö kiteytyy mainiosti seuraavassa harjoitteessa.

1. Ota normaali alkuasento mailan kanssa.
2. Mutta sen sijaan, että katsoisit mailan lapaa ja palloa, suunnata katseesi kohti napaa.
3. Tee nyt backswingi vartaloa kiertämällä. Huomaat, että kädet ja maila liikkuvat ilman, että niitä liikutetaan käsillä.

HUOM!

**MONET HYVÄT PUTTAAJAT PYRKIVÄT SUMENTA-
MAAN NÄKÖKENTTÄNSÄ,** jotta aivot eivät häiriinnyt yksityiskohdista. Esimerkiksi **Jack Nicklaus** ja **Loren Roberts** ovat toimineet näin.



Golfia Atlantin paratiisisaarilla!



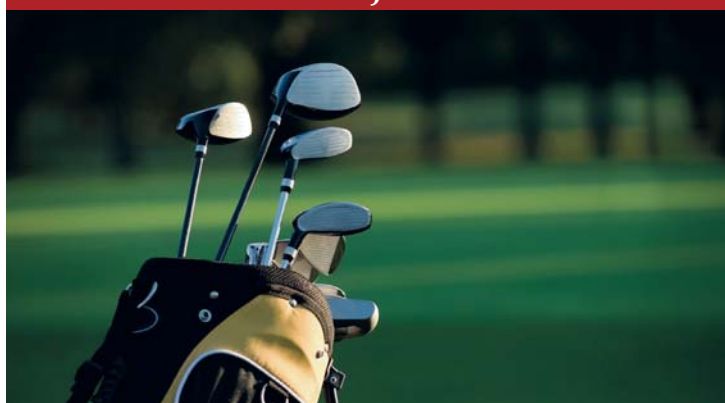
Azorit

Green Fee alk. **70 €**

Madeira

Green Fee alk. **100 €**

Malta - Ritaritarujen aurinkosaari!



Malta

Green Fee alk. **80 €**

(09) 612 2780

www.hispania.fi