

Antti Mähäniemi

Antti Mähäniemi opettaa Master Golfissa. Hän on tutkinut golfsvingiä omatoimisesti 15 vuoden ajan. Mähäniemi on oppinut, että vain kyseenalaistamalla asioita

Pureva ja tarkka pitchi

Pitch-lyönnin pituutta kannattaa säädellä keskivartalossa tuntuvan paineen avulla, opastaa **Antti Mähäniemi**.

TOIMITTANUT JUSSI MIETTINEN
KUVAT: JUHA TÖRMÄLÄ

FAKTA LAVAN TÄRKEÄ VIIVE

Lapa tulee viiveellä perässä lyhyemmässäkin liikkeessä. Tämä perustuu fysiikan lakiin liikkeen jatkuvuudesta. Sen mukaan objekti pyrkii säilyttämään liikemomenttinsa, ellei joku ulkopuolinen voima vaikuta siihen.

Muista!

Pitch-lyönti on täysi swingi PIENOISKOSSA.

pelaaja voi oppia ajattelemaan itsenäisesti, löytämään seurausten perimmäisiä syitä — ja parantamaan golflyöntiään. www.anttimaianiemi.com



Vajaissa lyönneissä lyönnin pituutta kannattaa säädellä kehon sisäisen paineen tunteen avulla. Mitä suuremman paineen tunnet lantion seudulla taakseviennissä, sitä pitemmälle taakse maila heilahtaa.

Paineen tunnetta säädellään taakseviennissä vartaloa kiertämällä. Yleensä pelaajat tuntevat backsvingin paineen vatsan alapuolella, mutta tämä alue voi vaihdella johtuen mm. lihasten irttonaisuudesta ja lihaskunnosta.

Yleinen virhe on miettiä taakseviennin pituutta, jolloin pelaaja jää paitsi kehon sisäisestä paineen tunteesta. Vältä myös liikkumista sivuttaissuunnassa, koska se purkaa backsvingin latauksen.

Avoin stanssi, lapa kohteeseen

Avaa alkuasennossa hieman stanssia. Se auttaa lantion läpimenoa osumassa. Tällöin alavartalo osoittaa kohteesta (oikeakätisellä) hieman enemmän vasemmalle. Tärkeää on, että hartiat ja kädet osoittavat kuitenkin kohteeseen päin.

Lähtökohta pitch-lyönneissä on, että myös mailanlapa kannattaa asettaa suoraan kohteeseen. Jos haluat pallon lentävän korkeammalla, voit avata hieman lapa.

Pallonpaikka on keskellä stanssia, mutta jos haluat enemmän alakierrettä, siirrä pallo lähemmäksi "takajalkaa". Mitä taaempaan pallo on, sitä jyrkemmässä kulmassa maila tulee palloon, jolloin pallo puristuu enemmän synnyttäen alakierrettä.

ALKUASENTO

Avaa stanssia pitch-lyönneissä. Lapa osoittaa suoraan kohteeseen.



Tiesitkö?

Teknisesti hyvä taaksevienni on Täysin Portaaton.

Se mahdollistaa downsvingin aloittamisen koska tahansa.

GOLF

PRO GOLF MAGAZINE



TILAA NYT!
Pro Golf Magazine
kestotilauksena
12 kk, 6 numeroa
39,60 €

