

INSTRUCTIE Highland Touch

Tekst: Gary Davidson, PGA Professional werkzaam op golfclub Kromme Rijn
Fotografie: Eric Veenhuizen

Robbie Williams zingt erover, golfprofessionals brengen het in praktijk. Spelers als Sergio Garcia, Ernie Els en Michelle Wie vertrouwen vooral op hun eigen gevoel.

Feel

'FEEL' PUTTS

Iedere golfer heeft na een klein beetje oefenen al snel door in welke richting er geputt moet worden. Maar het gevoel voor afstand, dat is andere koek. Daar is veel training voor nodig. Een fantastische oefening om feel te ontwikkelen is van Pia Nilssen. Pia Nilssen is coach van het Zweedse nationale Amateur Golfteam en van veel tourplayers uit Zweden,

onder wie Annika Sorenstam. Pia vraagt haar spelers om de putt houding in te nemen met een bal. Probeer dan in te schatten hoeveel swing u nodig heeft om de afstand van deze putt te maken, zie foto 1. Na uw normale pre-shot routine kijkt u nog een keer naar de hole en u blijft naar de hole kijken terwijl u uw swing maakt. Probeer de bal in of dicht bij de hole te leggen,

zie foto 2. De mensen die deze oefening het makkelijkste doen, zijn jeu-de-boulers, heb ik gemerkt. Zij kijken altijd naar hun doel terwijl ze de bal gooien. Tip: gevoel voor afstand ontwikkelen is een heel goede oefening om 's winters te oefenen, bijvoorbeeld in een indoor golf locatie met een goede putting green. ■



+foto 1



+foto 2



+foto 3

NO FLOPPY WRISTS

Ik weet dat het een veel voorkomend probleem is om tijdens het chippen de polsen niet te gebruiken. Vaak probeert men de bal bij het chippen de lucht in te lepelen (dus 'lekker' die polsen te laten knikken), met alle problemen van dien. NIET doen dus. Houd beide polsen recht, maar ontspannen. Chippen is eigenlijk heel simpel. Op zich is een chipping swing namelijk hetzelfde als een putting swing. Alleen veranderen we de balpositie bij het chippen van de linker- naar de rechtervoet. En het gewicht gaat iets meer over naar de linkervoet. En uiteraard heeft u een andere club in uw handen. Een drill die heel handig is om het gevoel voor de positie van de handen makkelijker te maken, ziet u op foto 3. Ik neem mijn chiphouding in met bijvoorbeeld een ijzer-9 en leg dan een tweede stok halverwege naast mijn ijzer-9. Nu heb ik een verlengstuk die langs mijn linkerzij loopt. Probeer dit eens en maak nu een tiental oefenswings of chip een paar balletjes. Met het verlengstuk in uw zij, bent u opeens veel minder actief met uw polsen en kunt u makkelijker die penduleswing (oftewel de slinger swing) maken. Echt, door middel van het vegen van het gras tijdens de swing heeft de stok voldoende hellingshoek om de bal omhoog te krijgen. U hoeft de bal niet te helpen, de stok doet al het werk voor u. En daar is die dure uitrusting toch voor bedoeld? ■