

Huiswerk

De winterstop hoeft niet te betekenen dat uw stokken de garage in moeten. Neem ze liever mee naar de huiskamer of naar kantoor. Huiswerk voor de wintermaanden.

TAKE A BRAKE

■ Veel mensen hebben de illusie dat goed oefenen altijd moet bestaan uit bijvoorbeeld honderden ballen slaan op de driving range. Maar dat is niet altijd het verhaal. Er zijn ook oefeningen die geheel geen moeite of extra tijd kosten. Elke oefening die u gewoon thuis of op kantoor kunt doen, zeker in de wintermaanden, kan simpele maar heel doeltreffend zijn. Zet een ijzer gewoon naast de bank of naast uw bureau en oefen uw grip terwijl u TV kijkt, of zit te bellen. Op foto 1 ziet u mij gedurende een pauze op de driving range, bezig om mijn grip te oefenen. Ik pak gewoon de stok vast, met beide handen op de stok, alsof ik zo meteen een bal ga slaan. Ik blijf zo'n 5 minuten zitten met mijn stok in mijn handen. En doe ik deze oefening elke dag, dan heb ik al een half uur per week geoefend. De soort grip is niet belangrijk, of u nu de overlapping grip, de interlocking grip of de tienvinger grip gebruikt. Het nut van deze oefening is dat u meer controle over de stok krijgt; want als u zich comfortabel voelt over uw grip, dan heeft u meer controle over de stok tijdens de swing, met als resultaat rechttere slagen. ■



+foto 1



+foto 2



+foto 3



+foto 4

SPOT CHIPPING

■ Om de goede afstand voor een chip te krijgen moet de speler proberen de bal de laten landen op een vooraf bepaalde plaats. En als de bal uitrolt komt-ie nog dichterbij de vlag terecht. Op foto's 2, 3 en 4 ziet u drie verschillende manieren hoe u kunt proberen om de bal met een chip slag te laten landen daar waar u wilt. U kunt deze oefening doen met bijvoorbeeld een pet. Zie foto 2. Of met een fietsband, zie foto 3. Of met een handdoek, zie foto 4. Maak uw chip shot en kijk of u de bal in uw target of net daarnaast kunt laten landen. Is dat gelukt dan heeft u nog maar 1 putt nodig om uit te hollen. Deze oefening helpt u straks in de baan te visualiseren waar u de bal wilt laten landen. Dit is een voorbeeld van course management; vooraf strategisch denken spaart slagen! ■