

U gaat vast met goede voornemens op weg naar de golfclub, vol goede moed en zin in een nieuw golfseizoen in 2005. Ook Highland Touch helpt u op weg naar een lagere handicap en meer speelplezier.

Tips & Tricks

De bunkerboard bounce

Een bunkerslag of sowieso slagen uit het zand zijn slagen waar de gemiddelde speler tegenop ziet. Een handig hulpmiddel om uw precisie in de bunker te verbeteren, en daardoor de bunkerslag veel makkelijker te kunnen spelen, is het gebruik van een bunkerboard. Een bunkerboard is gewoon een houten plank, met in het midden een grote stip, gemaakt met een viltstift. Zo'n board kun je kant en klaar kopen, maar is ook heel makkelijk zelf te maken.



+foto 1



+foto 2

Op foto 1 zet ik een bunkerboard op de grond en ik neem mijn houding in, evenwijdig aan de plank, met de stip midden tussen mijn voeten. Ik ga nu oefenswings maken (zonder bal) en ik probeer telkens de stip op de plank te raken. Begin eerst op het gras met uw bunkerboard te oefenen, dan is straks het oefenen met het board in de bunker veel makkelijker omdat u dan al gewend bent aan de beweging. Op foto 2 oefen ik met mijn bunkerboard in de bunker, opgelijnd naar mijn target. Doe beide oefeningen zo'n 50 keer, gewoon met uw sandwedge. Ik was een keer bij een seminar in Amerika waar een oudere mevrouw een bunkerles kreeg van Conrad Rehling (golfcoach op Alabama State University). Deze mevrouw had nog nooit uit de bunker gespeeld en sloeg binnen een kwartier de mooiste ballen uit het zand en merkte daarbij op: "Waarom doet iedereen hier zo moeilijk over? A piece of cake".



+foto 3



+foto 4

Feet together

"Wat kan ik doen om minder wisselvallig te spelen?" is een vraag die mij vaak gesteld wordt. Een oefening die ik dan adviseer, is het oefenen met de voeten naast elkaar. Als u beide voeten naast elkaar zet, zult u de draai beter voelen. Dit is ook een goede oefening in de baan, als uw swing u plotseling in de steek laat!

Zie foto 3. Plaats de bal op de mat, pak een ijzer-9 of een pitching wedge en maak een paar swings op de klok van 9 uur tot 3 uur, met uw voeten naast elkaar. Probeer de voeten in dezelfde plaats te houden in de achterswing. Hou deze positie vast tijdens de doorswing tot aan de eindpositie, zie foto 4. Als de wervelkolom onder controle is en de balans is goed, dan is er geen reden meer voor een slecht contact met de bal. Doe deze oefening als onderdeel van het inslaan, maar probeert u dit ook eens als oefenswing, voor de echte slag met de bal, in de baan. Deze oefening, met de voeten bij elkaar, is ook goed om uw pitching te verbeteren. Pitchen is ook een 9 uur tot 3 uur beweging.