

PRVNÍ ZÁKON V GOLFU JE DRŽENÍ A POSTOJ

Úkolem dobrého marketingového manažera je usměrnění klienta. Často k vám přijdou klienti, kteří jsou tak zamilováni do svého produktu, že ztrácí vztah k realitě a potřebám trhu. Je na vás klienta přesvědčit a přivést ho na správnou cestu. Ve výuce golfu to není jinak. Můj klient dosáhne svého potenciálu pouze tehdy, když ho přesvědčím o tom, že základy jako držení a založení musí být perfektní. Pro hodně mých klientů je to ta nejnudnější

Neutrální držení, vidíme dva klouby na hřbetu levé ruky a obě věčka ukazují mezi pravé rameno a pravou tvář.



Silné držení, vidíme tři klouby a obě věčka ukazují na špičku pravého ramena.



Slabé držení, věčka ukazují ke špičce brady a vidíme pouze jeden kloub na hřbetu levé ruky.



část výuky. Bez dobrého držení a postoje svého potenciálu nedosáhnete. Jediný kontakt s holí jsou naše ruce. Když držím špatně hůl anebo špatně stojím u balonu, nesmírně zmenšuji svoji šanci na krásnou ránu. Na správné držení a postoj potřebujete 2–3 lekce. Zima a indoor jsou ideální podmínky pro výuku základů. Dejte si záležet a nespěchejte. Naučit se a **zažít** skvělé držení trvá asi 6 týdnů, zrovna tak dlouho jako automatizace špatného držení. Takže

Tiger Woods i Ernie Els mají překrásný, atletický postoj. Oba dva jsou v rovnováze a paže jim visí svisle dolů. Žádná křeč. Váha není v žádném případě na patách. Oba dva mají též špičky nohou, špičky kolen, boky a ramena paralelně k cílové příčce. Důležité je, že oběma hráčům hůl lehce sedí na patce. Míč je přesně na sweet spotu líce hole. To znamená přesně uprostřed tváře hole, tam, kde balon chtějí trefit. Pouze tento dobrý postoj vám zaručí optimální rotaci těla. Bez správného postoje je čistá rotace těla nemožná, a to znamená, že nikdy nedosáhnete své maximální délky. Čím lepší a rychlejší rotace, tím lepší a rychlejší bude švih paží. Čím rychlejší paže, tím rychlejší ruce a zápěstí, a tím je rychlejší hlava hole, zdroj délky. Jak vidíte, je to řetězová reakce, která je podmíněna správným postojem. Pokud tedy stojíte špatně, nezažijete mít nikdy tu rozkoš, která vyplývá z perfektní rotace a švihů, při kterém máme pocit jednoduchého pohybu, a přesto neuvěřitelné délky odpalu. A často se po takové perfektní ráně ptáme, co jsme udělali jinak. Odpověď by mohla znít, že jsme **nejspíš jednou dobře stáli.**



je to na vás. Pomalu, trpělivě a navzdory, anebo rychle a špatně také navzdory.

KTERÝ TYP DRŽENÍ POTŘEBUJETE?

Nejdůležitějším faktorem je trajektorie a let balonu. Dále rozhodují flexibilita zápěstí, síla předloktí a i délka úderů. V každém případě pracujte na držení se zkušeným profesionálem. Při korektním držení se vaše zápěstí budou lámat vždy ve stejném směru, či podél stejné osy. Slabé držení je používáno pouze při krátké hře, tzv. chipování, pitchování a hře z písku. Pokud máte tendenci slicovat (slajsovat), pomůže vám silné držení. Neutrální držení doporučujeme teprve poté, co se hráč naučil hrát s tzv. draw.

A JAKÝ POSTOJ?

Jack Nicklaus, vítěz 18 turnajů Major, tvrdí, že drtivá většina všech švihových chyb pochází ze špatného založení a postoje. Asi vycházel z toho, že již máte výborné držení. Vážení, po sezoně je před sezonou a není důvodu, abych vás některého na jaře přistihl u toho, že hůl držíte jako prase kosu a nad míčkem jste zkroucení jak zlomený zákazník.

Jiří Kromichal

*Trenér golfu v pražském Sportcentru Step
www.sportcentrumstep.cz
www.kromichalgolf.cz*

Tiger Woods a Ben Hogan demonstrují správný postoj. Paže a ramena jsou ve formě trojúhelníku. Ruce jsou přesně nad míčem, ramena přesně nad nártu nohou. Protože je pravá ruka níže než levá, je i pravé rameno trochu níže než levé, ale pouze trochu.

