

Verbeter uw basis met de SWINGMENTOR

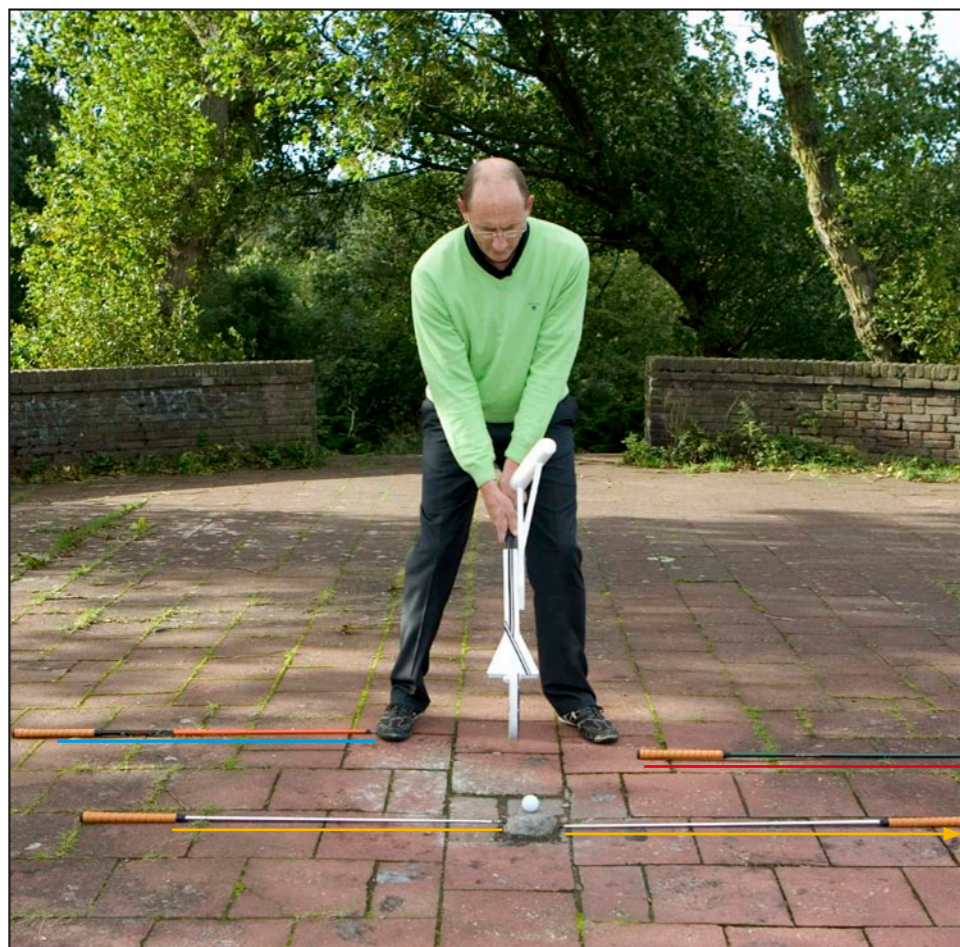
De winter is bij uitstek een goede periode om aandacht aan uw techniek te besteden. NGF-jeugdcoach Joost Steenkamer demonstreert hoe u met een handgemaakte uitvinding - de swingmentor - aan de basis van uw swing kunt werken.

Eind 2005 was ik op het internet aan het zoeken naar bruikbare hulpmiddelen om de techniek van mijn selectiespelers te verbeteren. Zo zocht ik bijvoorbeeld naar een goede oprolbare puttingmat die ik tijdens de wintertrainingen makkelijk mee kon nemen. Ik belandde op snowdongolf.com, waar ik in contact kwam met Derek Snowdon, een 65-jarige Britse PGA professional en golfbaaneigenaar. Snowdon is de uitvinder van de Swingmentor, een apparaat dat je helpt om de verschillende posities in de swing te voelen. Het apparaat bestaat uit een uitvergroott clubblad, een voorgevormde grip en een vorkachtige constructie die feedback geeft over je linkerarmpositie ten opzichte van de shaft van de club. Er zijn twee uitvoeringen: de junior en de volwassen versie. Het werkt! Inmiddels laat ik al mijn pupillen trainen met de Swingmentor.

In dit artikel laat ik u zien hoe u met behulp van de swingmentor vijf basiselementen traint voor een goede swingtechniek.

Vorbereiding - de lijnen uitzetten

Om het meeste rendement uit uw oefensessie met de swingmentor te halen is het belangrijk om drie parallellijnen te trekken. Gebruik hiervoor drie clubs (zie foto). Lijn 1 (oranje): de baldoellijn; Lijn 2 (blauw): vanaf de bal van je rechtervoet weg van het doel; Lijn 3 (rood): vanaf 10 centimeter voor uw linkervoet naar het doel.



Stap 1

De grip en het oplijnen van het blad

De voorgevormde grip garandeert dat de handen en de vingers in de correcte positie komen ten opzichte van het slagvlak. De driehoekige constructie aan het eind van het frame helpt met het nauwkeurig oplijnen van het blad - zo staat het blad haaks op de baldoellijn.

Stap 2

De atletische set-up

In de atletische set-up zien we dat de lichaamshoeken goed gedefinieerd zijn. Wanneer we een verticale lijn omhoog trekken vanaf de bal van de rechtervoet, raakt deze lijn de achterkant van de rechterschouder. Uw lichaam staat in balans en is klaar om te bewegen.



Stap 3

De beweging

De swingmentor is vooral bedoeld om langzame bewegingen mee te maken. Bepaalde posities kunnen langer vastgehouden worden. Dat zorgt ervoor dat deze posities opgeslagen worden in ons golfbrein. Bovendien traint het gewicht van de swingmentor specifieke golfspieren.

De take-away



Wanneer de club evenwijdig is aan de grond, valt het frame van de swingmentor (vanuit het gezichtsveld van de beoefenaar gezien) over de blauwe lijn. In die positie is het mogelijk om iets zwaars op het frame van de swingmentor te balanceren. Derek, natuurlijk een echte Engelsman, adviseert een kopje thee. Andere objecten zijn natuurlijk ook mogelijk. Hou de positie 10 tellen vast en let op uw balans. U gaat het echt voelen!

Pitchen met de swingmentor

De swingmentor kan ook gebruikt worden om de pitchingtechniek te verbeteren. Neem een open stand in met de voeten. Maak een halve backswing en zorg dat de swingmentor de bovenkant van uw linkerarm raakt. Uw handen houdt u voor uw borstbeen. Laat de zwaartekracht zijn werk doen. Wanneer de handen op ongeveer heuphoogte zijn, draait u uw lichaam als eenheid door de bal tot de gewenste eindpositie is bereikt. Blijf herhalen totdat u het juiste ritme hebt gevonden.

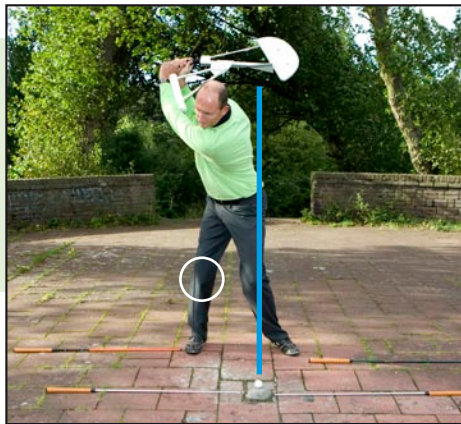
Trainen met de swingmentor maakt u bewust van uw bladpositie en versterkt de spieren die u nodig hebt om de club in een goede baan te swingen. Het geeft directe feedback en zorgt ervoor dat uw backswing in de juiste groef komt. De swingmentor is ideaal voor in de woonkamer, op kantoor of voorafgaand aan uw ronde op de parkeerplaats. Herhaal de oefeningen dagelijks gedurende tien minuten. Perfecte herhalingen resulteren in perfecte posities.

Rotatie, Radius en Hefboom

Wanneer u de club in het juiste vlak naar boven brengt merkt u dat de swingmentor voorbij heuphoogte tegen uw linkerarm aan komt. Dat is de 90° hoek die je wilt hebben tussen je club en je linkerarm. Voor rechtshandige golfers functioneert de linkerarm als radius en hefboom. Hou ook die positie even vast.



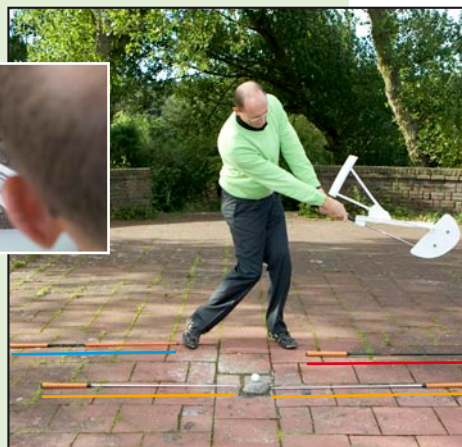
Draai het bovenlichaam nu zo ver mogelijk achter de bal terwijl uw rechterbeen en knie op hun plaats blijven. Hier bevindt u zich in een krachtige top van de backswing.



Trainen met de swingmentor vergroot uw bewustzijn van het clubblad (blade awareness). Wanneer u het apparaat langzaam naar voren en naar achteren swingt, traint u de grote spieren van het lichaam. Op de foto's ziet u goed de relatie tussen de lichaamsdraai, de swing van de armen en de stand van het blad ten opzichte van de lichaamsdraai.



Zo zijn er natuurlijk meerdere posities die u kunt trainen. Bestudeer foto's van de topprofessionals en boots ze na. Vooral voor en net na impact zie je bij de meeste topspelers de grootste overeenkomsten. Ongeveer 50 centimeter na impact ziet u dat beide armen gestrekt zijn. De diagonale lijn op de swingmentor is op dat moment precies boven de rode lijn. Hou die positie ook een aantal seconden vast. Voel uw gewicht stevig op uw linkervoet, uw hoofd achter de bal en uw armen richting het doel. U staat stevig, als aan de grond genageld.



Foto's: Koen Stryk

Lezers van GolfJournaal kunnen de Swingmentor bestellen via www.snowdongolf.com. Onder de vermelding van "Willie Wortel" ontvangt u een tijdelijke korting en kunt u het apparaat aanschaffen voor €??, exclusief verzendkosten.