

Tempo & timing

Tempo en timing onderscheiden over het algemeen een goede golfer van een slechte. In deze instructie leg ik het belang uit van deze twee swingelementen en ik help u aan een beter tempo en een goede timing.

Onder ziet u de posities die wij gebruiken voor het analyseren van de swings van de Nationale Selectie spelers. NGF Topgolf heeft dit systeem ontwikkeld zodat we beter met de homepro's van onze topamateurs kunnen communiceren. Maar ik gebruik dezelfde posities ook voor het analyseren van mijn andere leerlingen. Het grootste verschil tussen topgolfers en 'gewone' golfers vindt plaats tussen posities 4 en 5. Dit is het moment waar de overgang van backswing naar downswing plaatsvindt.

Van de zijkant

Set-up: Voeten, knieën, heupen en schouders zijn parallel aan de bal-naar-doel lijn. Handen hangen onder de schouders met een vuistbreedte tussen de lijn.

Positie 1: Het wegnemen van de club, de take-away. De shaft van de club is parallel aan de grond. De onderkant van het clubblad loopt parallel aan uw ruggengraat en is niet meer open dan een loodrechte verticale lijn. Handen zijn onder de linkerschouder.

Positie 2: In het midden van de backswing. De linkerarm is parallel aan de grond. Clubblad is parallel aan de rechterarm (een beetje afwijking mag).

Positie 3: De top van de swing.

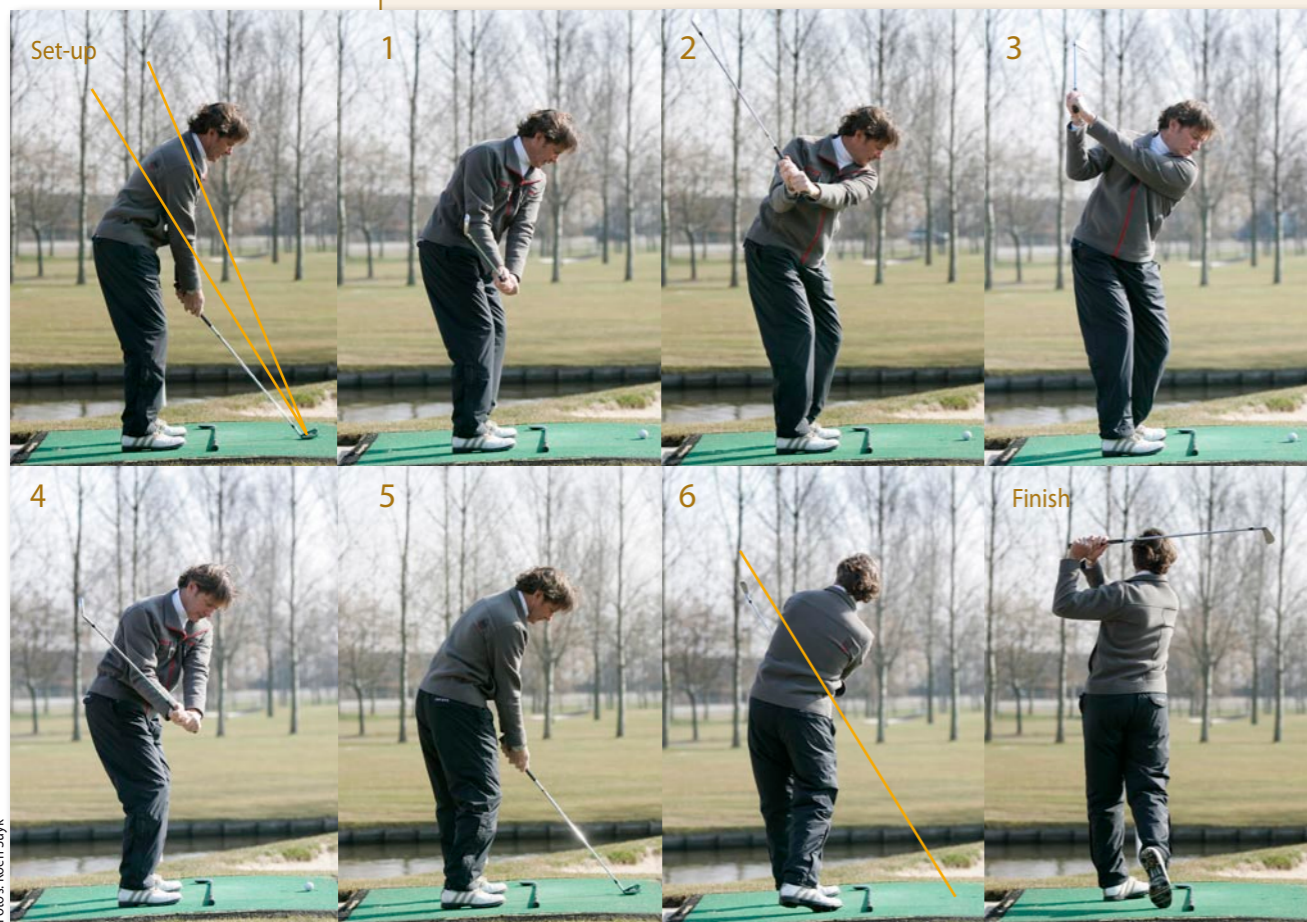
Positie 4: De handen zijn op heuphoogte in de downswing. De shaft is nog boven de elleboog.

Positie 5: Impact!

Positie 6: Dit is het laatste gedeelte voordat de handen in zicht komen.

Clubhoofd is bijna gelijk aan ellebooghoogte en het clubblad loopt parallel aan de lijn.

Finish: In balans.



Foto's: Koert Suijk

Van voren

Set-up: Check uw grip, richting van het clubblad, de balpositie, de breedte van uw stand en uw voeten.

Positie 1: Shaft is parallel aan de grond.

Positie 2: Linkerarm is parallel aan de grond. De polsknik is niet minder gebogen dan 60 graden (dit is bij een Arc Swing, waarbij in de take-away vrijwel geen polsknik is) en niet meer dan 110 graden (de gemiddelde speler met een vroege polsknik).

Positie 3: Bovenaan de backswing is uw polsknik tussen de 90 en 110 graden, linkerschouder is achter de bal en als het goed is, voelt u spanning bovenin uw rechterbeen en in uw linkerschouder.

Positie 4: Handen op heuphoogte. Linkerknie en -heup zijn nu bijna over de linkervoet heen. De polsknik is hier wat sterker dan in de derde positie, dit is normaal.

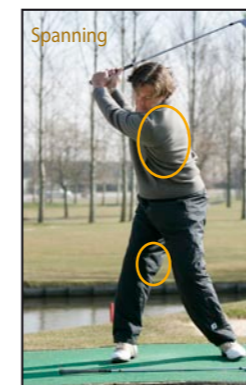
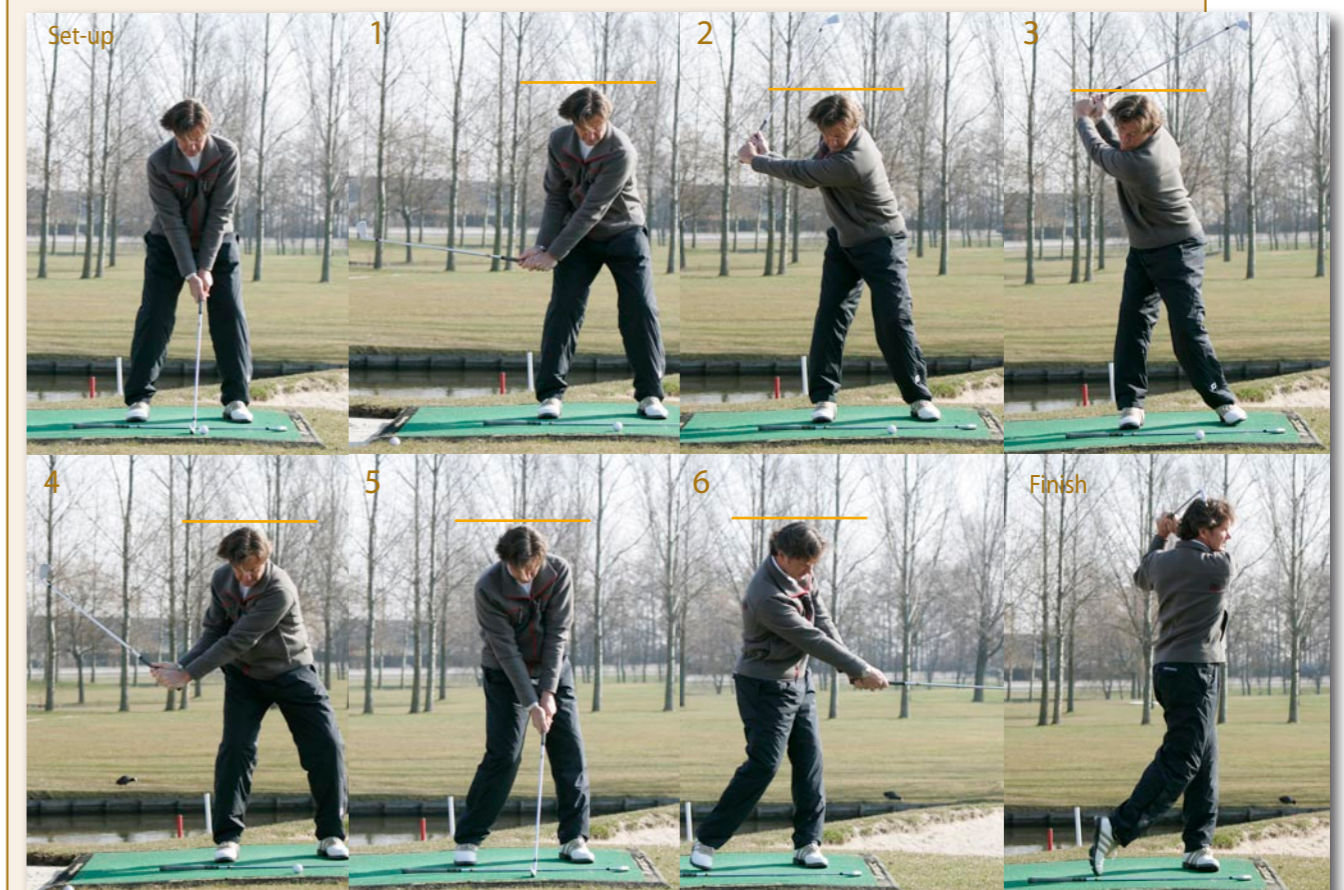
Positie 5: Impact: uw linkerknie en -heup roteren nu over uw linkerhiel. Uw handen zijn voor het clubhoofd waarbij de linkerarm recht is. De positie van uw hoofd en dus de hoogte van uw stand zijn onveranderd.

Positie 6: Rechterarm hoort parallel aan de grond te zijn.

De linkerknie en -heup zijn nu op de lijn van uw linkervoet. De linkerarm vouwt ook op de lijn van uw linkervoet en uw hoofd zal met uw schouders beginnen mee te draaien.

Finish: Het gewicht is boven uw linkervoet in balans.

De rechterschouder is voorbij de lijn van de linkervoet, uw hoofd pal boven de linkervoet.



Spanning

De swing begint bij de club die van de bal wordt weggenomen. Dit kan geïnitieerd worden door de handen bij een vroege polsknik (vooral bij gemiddelde of 'moderne' swingers) of door de grote spieren van de bovenrug en armen bij een late polsknik (dit zijn de Arc of klassieke swingers). Langzaam bouwt zich een spanning op waarbij het bovenste gedeelte van 't lichaam zich als het ware verzet tegen het stabiele onderlichaam. Hier verplaatst het gewicht zich naar het rechterbeen. U zou nu een spanning moeten voelen aan de binnenkant van uw rechterbeen en bovenin het linkergedeelte van uw lichaam. (foto: links) Boven in de backswing verandert de club van richting. Bij een goede swing 'wacht' de speler tot het lichaam de club in positie brengt voordat hij de rechterkant van zijn lichaam in de richting bal afvuurt.





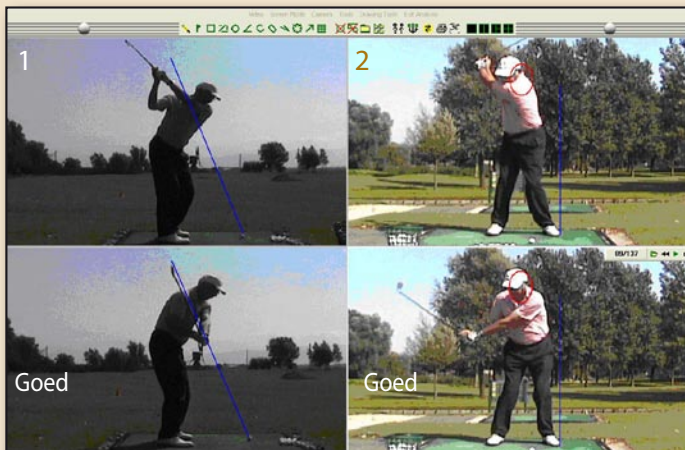
Elastiek

Ben Hogan beschrijft in zijn boek *The Five Fundamentals of Golf* het idee van een denkbeeldig elastiek dat vastzit aan de linker knie en aan de andere kant vastzit aan het einde van de club (bij de grip). Wanneer de speler de club van de bal wegneemt, wordt het elastiek uitgerekt. Boven in de swing wordt het gewicht langzaam verplaatst naar het linkerbeen. Terwijl dit gebeurt wordt de club naar beneden in positie getrokken, we noemen dat 'in het spoor'. Veel amateurs, inclusief de topspelers, hebben moeite met deze overgang. De club wordt in het spoor getrokken door de gewichtsverplaatsing en de grote - of kern - spieren zijn klaar om de bal te slaan.

Als u de grote spieren in uw downswing hun werk laat doen, dan komen tempo & timing vanzelf samen. De club wordt dan in het spoor getrokken door de spieren. Veel hoge handicappers zijn geneigd boven in de swing met hun armen of handen naar de bal te slaan. Dit resulteert in onregelmatige timing en het verlies van power.

Mijn pupil

Dit is Huib Hoofdman, een leerling van mij. Hij werkt hard aan zijn spel en heeft nu handicap 9,6. Op de video-foto kunt u zien dat Huib de klassieke tempo en timing fout maakt tussen 'mijn' posities 3 en 4.



Van de zijkant

De schouders en armen hebben de downswing geïnitieerd. Armen, handen en club vallen ver buiten de swingbaan van de backswing (foto 1). Dit resulteert in een van-buiten-naar-binnen pad richting impact en waarschijnlijk een fade. Maar als Huibs tempo te snel is kan die fade een slice worden. Is zijn tempo te langzaam, dan zal hij zijn slag naar links trekken.

Van voren

Hier zien we Huib een schuiver naar links maken tussen posities 3 en 4 (dit gedeelte is stukken verbeterd vergeleken met een paar jaar geleden, toen onze samenwerking begon). Omdat de gewichtsverplaatsing onvoldoende is, releaseert Huib zijn pols knik te snel. Resultaat: minder kracht (foto 2). Hoe

langer je de hoek in je polsen tijdens de downswing kunt vasthouden, hoe krachtiger je 'm kunt releaseen door de bal!

Ook moet Huib de club nu goed vasthouden, als hij nog meer releaseert, trekt hij de bal zeker naar links. Tijdens impact moet hij zijn lichaam heel fors door de bal draaien anders slaat-ie een hook. Dus, met een goede timing zal zijn controle in het slaggedeelte veel consistent zijn.

Huib kan best lekker golfen, zeker als zijn timing goed is. Vooral omdat hij weet waar zijn slagen dan heen gaan en hij heeft een sterk kort spel. Maar 't leven op de links zou voor Huib een stuk aangenamer zijn als z'n tempo en timing bovenin gecontroleerd werden door de grote spieren en dus niet door zijn schouders, armen en handen.

De 'Slot' Drill

Een goeie drill om te voelen wanneer je een goed begin hebt van je downswing.

- 1 Tee de bal op - Ik geef er de voorkeur aan mijn studenten de bal te laten opteëen tijdens drills zodat ze gericht zijn op de drill in plaats van het in de lucht krijgen van de bal.
- 2 Swing naar boven en check of u de juiste spanning opbouwt.
- 3 Verplaats uw gewicht naar uw linkerbeen door met uw linker knie te trekken.
- 4 Het lichaam is één geheel dus als het goed is voelt u dat uw armen en handen naar beneden worden getrokken door de kettingreactie die door het trekken van uw linkerbeen ontstaat (foto links). Denk hierbij aan Ben Hogans elastiek...
- 5 Swing nog eens een paar keer naar boven - herhaal stappen 3 en 4 dus - om de beweging er echt in te krijgen.
- 6 Als uw club in het spoor zit roteert u zo hard als u kunt naar links. U zult verbaasd zijn hoe ver en recht uw slagen gaan met zo'n korte swing.

