

HOUDING EN „ADDRESS”

door PAT KEENE

Er zijn in golf drie fundamentele houdingen voor de swing: haaks, open en gesloten; zij zijn afhankelijk van de stok die men voor een bepaalde slag heeft gekozen en het type slag dat men wil doen. De haakse stand — met de voeten evenwijdig aan de vluchtlijn — komt het meest in aanmerking voor lange slagen met houten stoken en lange ijzers. De open stand — met de linkervoet iets verder van de vluchtlijn dan de rechter (bij linkse spelers andersom) — komt het meest in aanmerking als de bal slecht ligt, voor slagen met tegeneffect, voor korte slagen, voor approaches en voor slagen uit bunkers. De gesloten stand — met de linkervoet dicht bij de vluchtlijn dan de rechter (voor linkse spelers andersom) — dient te worden toegepast bij een opzettelijke slice of pull; ik beveel deze stand bovendien aan bij zeer gezette figuren, omdat men dan gemakkelijker met het lichaam uit de weg kan in de opzwaai.

Voor de „address” leer ik het volgende. Sta zoals u loopt, dus met de voeten onder dezelfde hoek ten opzichte van elkaar als wanneer u wandelt; voeten even breed als uw heup-, resp. schouderbreedte (welke de grootste is van de twee); knieën enigszins naar binnen gebogen. Dit geldt voor alle lange slagen; naarmate u dicht bij de green komt, wordt de stand nau-



Normale, haakse, stand bij de „address” van de drive



U zult er uw eigen stijl terugvinden, de stijl van uw golf-links dus; ruimte, precisie-werk, topscores en verfijning. Cocagne is niet zo maar een hotel of restaurant. Cocagne is niet zomaar een gelegenheid om te eten, te drinken en te slapen. Cocagne is erop berekend, nú al de wereldburger van het jaar 2000 te gerieven: u beleeft er uzelf anders dan anders. Ieder bezoek is er een ervaring. De gast is er immers koning.

80 kamers, voorzien van het hoogste comfort. Bar, kegelbaan, Grand en petit-restaurant, café en vele zalen.

VESTDIJK - EINDHOVEN - Midden in de stad
Tel. (04900) 69288

COCAGNE

waar de gast [♔]koning is



NIET ZÒ ↑

MAAR ZÓ ↓



wer en meer open. Het lichaamsgewicht dient gelijkelijk over beide voeten te zijn verdeeld. Zorg er vooral voor dat u gemakkelijk staat, met het hoofd in de normale houding, met een stevige, doch niet krampachtige greep; u herinnert u nog wel dat ik u in mijn vorige artikel heb verteld, dat u de stok juist zo stevig moet vasthouden, dat hij u niet uit de handen vliegt; het is geen bijl en we gaan geen bomen hakken.

Hoofd „op”

Hier dien ik eerst iets te zeggen over de houding van het hoofd. Als ik u zeg dat ge uw hoofd stil en uw oog op de bal moet houden, dan betekent dat niet dat u met een hangend hoofd naar de bal moet staren alsof u gehypnotiseerd bent, want dan krijgt u een stijve nek en zal met iedere schouderbeweging ook uw hoofd bewegen. Houd dus uw hoofd zó hoog dat uw schouders vrij kunnen draaien en dat u het gevoel hebt van beheerste ontspanning.

Ik heb op dit punt een typische ervaring opgedaan met een van mijn dames-leerlingen in Noordwijk. Ik had een heleboel moeite haar te leren niet met het lichaam te zwaaien en het hoofd op te houden, maar we schoten niet op. Tot ik ontdekte dat zij een bril droeg met dubbel geslepen glazen en probeerde door de bovenkant van de glazen naar de bal te kijken. Toen zij bij de volgende les een bril droeg met gewone glazen, ging zij snel vooruit en speelde diezelfde middag haar beste ronde. Als ze dit leest zal zij zich nog wel herinneren hoeveel plezier we er allebei in hadden.

De armen

Vervolgens de houding van de armen. De uitgangsstand is met de armen rechtafhangend van de schouders en het lichaam niet overmatig gestrekt, noch al te zeer gebogen; juist daar tussenin. De linkerbovenarm tegen het lichaam en de gehele linkerarm, pols en stok moeten een vrijwel rechte lijn vormen met de linkerhand achter de bal.

De plaats van de bal is voor driver en brassie gelijk met de linkerhiel; voor houten 3 en 4, alsmede ijzers 2 en 3 éven binnen de linkerhiel; ijzers 4, 5 en 6 links van het midden tussen de voeten, die nu dichter bij elkaar staan; ijzers 7, 8 en 9 midden tussen de voeten, die dan ongeveer 20 à 25 centimeter uit elkaar staan in de open stand.

In het volgende artikel zal ik de op- en de neerzwaai behandelen.