

ZONDER GOEDE SET-UP GEEN GOEDE SWING

Marjan de Boer (rechts) speelt in haar vierde jaar op de Europese Dames Tour samen met Janice Arnold uit Nieuw-Zeeland (links) en de Italiaanse Frederica Dassu (midden) voor het Nashua Team. Kledingsponsor van de dames is Baldino.

Marjan kende in '88 een slecht seizoen, maar draait dit jaar goed mee: ze staat zelfs bij de eerste vijftig van de Order of Merit.



(foto's: Leo Vogelzang)

Het resultaat van uw golfswing is voor tachtig procent afhankelijk van de wijze waarop u achter de bal staat.

Iemand kan nog zoveel talent en balgevoel hebben, zonder een goede set-up en routine kan er nooit sprake zijn van een constant resultaat.

U heeft waarschijnlijk bijna allemaal naar The Masters gekeken. Winnaar Nick Faldo is een sprekend voorbeeld van een speler met een goede set-up routine.

Een goede set-up is door iedereen aan te leren. Daarmee staat u in ieder geval in een goede uitgangspositie om een goede swing tot een goed resultaat te brengen. Daarmee creëert u automatisch meer spelplezier.

Om te beginnen zijn een paar basispunten belangrijk:

- Grip
- Houding
- Balpositie
- Swing

De grip

Het is belangrijk de club op een dusdanige manier vast te pakken dat het clubblad recht staat en de armen en handen ontspannen zijn, zodat u bij het maken van de swing op dezelfde manier terugkomt. Alleen dan staat het clubblad weer in dezelfde (rechte) positie.

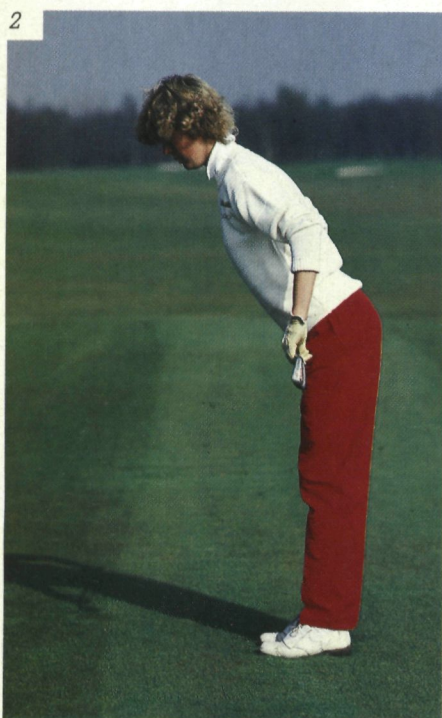
U benadert de stok (zowel met de linker- als rechterhand, alsof u iemand een hand geeft). Breng de linkerhand ongeveer 1,5 centimeter van de top van de grip vanaf het middelste kootje van de wijsvinger diagonaal naar de basis van de pink. De zijkant moet recht naar de hole wijzen.

De duim legt u recht op de club naar beneden, net iets rechts van het midden.

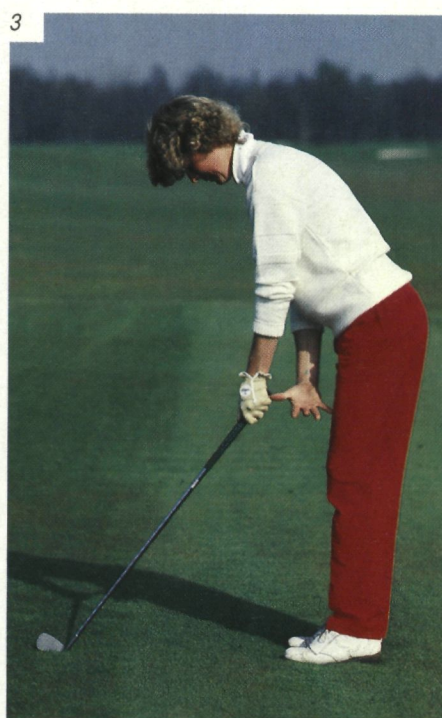
Nu sluit u de hand, en de V gevormd



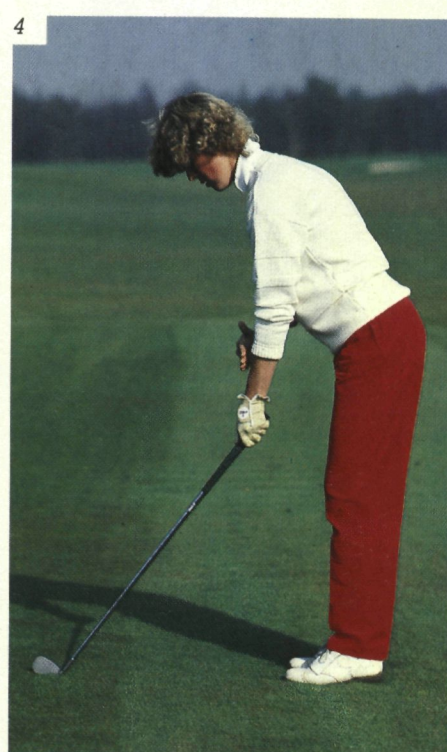
De palm van de rechterhand wijst naar het doel.



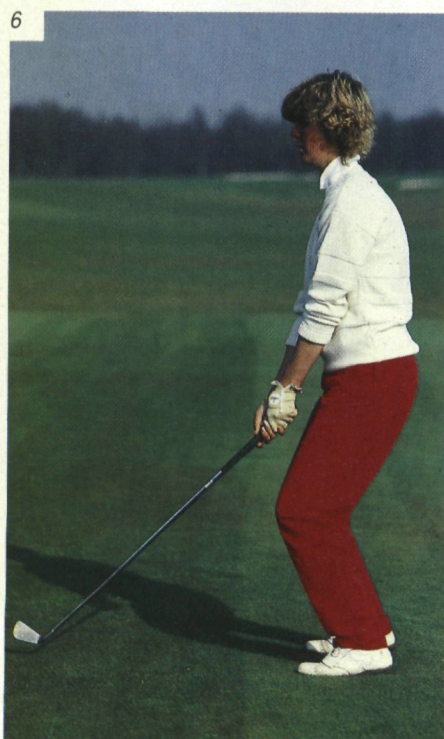
Buig vanuit de heupen met een rechte rug naar voren.



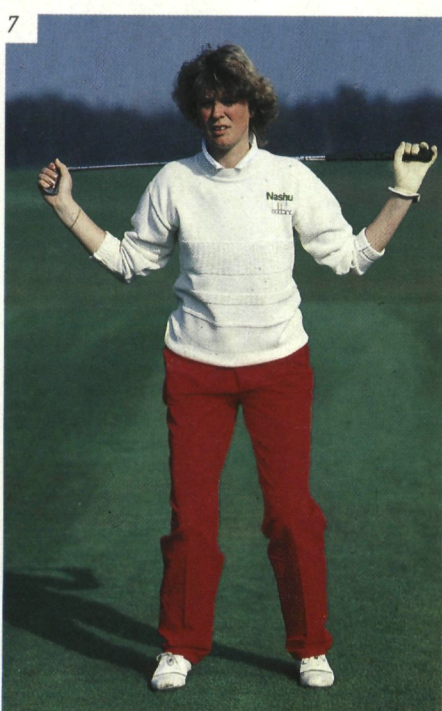
De handen blijven minimaal een gespreide hand van de bovenbenen verwijderd.



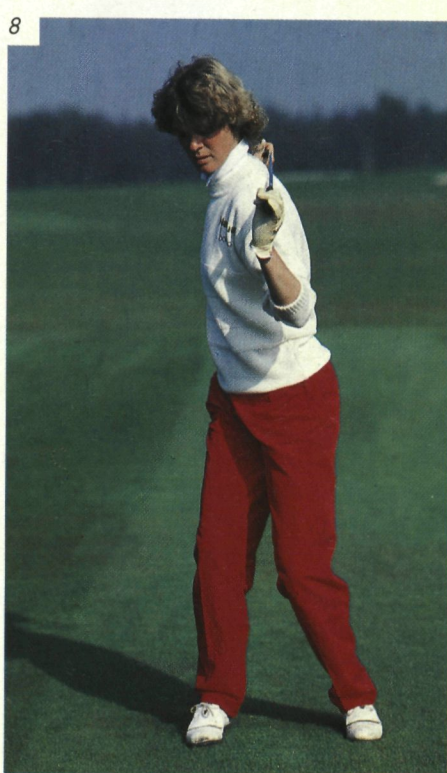
Houd uw handen recht onder de kin.

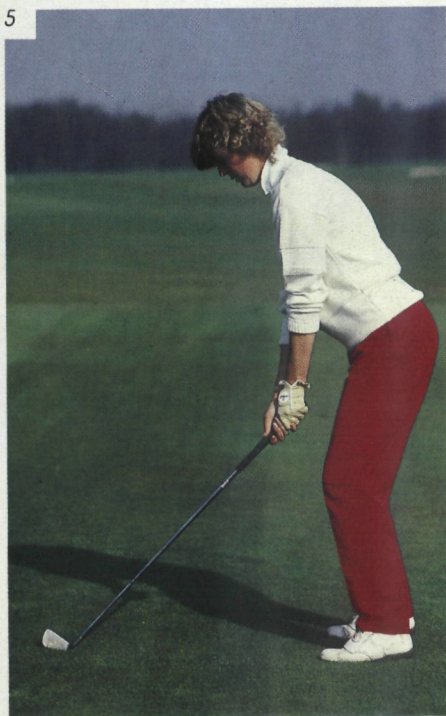


...en niet zo!

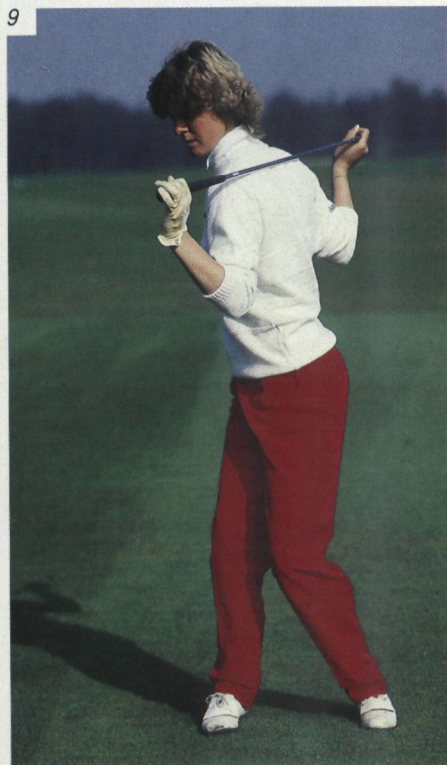


Op deze manier oefent en voelt u de juiste manier van wegdraaien.





Zo moet uw houding zijn na het buigen van de knieën...



door de duim en de basis van de wijsvinger wijst ergens tussen uw rechteroor en -schouder.

U oefent voornamelijk druk uit met de achterste drie vingers.

De rechterhand plaatst u vervolgens van het middelste kootje van de wijsvinger diagonaal over de eerste kootjes van midden- en ringvinger. De pink tenslotte legt u op de wijsvinger van de linkerhand.

U sluit de hand met de duim weer recht naar beneden (nu iets links van het centrum). De V gevormd door de ruimte tussen duim en wijsvinger wijst weer ergens tussen rechteroor en -schouder.

De palm van de rechterhand wijst naar de hole (foto 1).

De druk wordt voornamelijk uitgeoefend door de middelste twee vingers.

Er zijn drie soorten grips:

- De **overlapping grip**, zoals net beschreven.
- De **interlocking grip**, waarbij de rechterpink tussen de wijsvinger en middenvinger van de linkerhand wordt geplaatst.
- De **baseball grip**. Daarbij sluit de gehele rechterhand om de grip aan.

De overlapping grip is de meest gangbare, maar de grootte en lengte van uw vingers zijn hiervoor bepalend.

De houding

Heeft u de grip eenmaal onder controle, dan beginnen we met de set-up. Verreweg het eenvoudigst is vanuit een rechte positie (met de voeten naast elkaar) vanuit de heupen met een rechte rug naar voren te buigen (foto 2), alsof u over iets heen leunt. Op deze manier kunnen namelijk de armen op een ontspannen manier naar voren en beneden hangen. Tegelijkertijd bepaal je bij het vooroverbuigen de afstand tot de bal. De handen dienen namelijk altijd ongeveer aan de binnenkant van het linker dijbeen te zijn, op minimaal een

gespreide hand van de bovenbenen en recht onder de kin (foto's 3 en 4). Op deze manier verkrijgt u de ruimte voor een goede schouderdraai en hangen armen en benen ontspannen. Het gewicht zit voornamelijk in de voorvoet en de heupen zijn bijna recht boven de enkels.

Nu plaatsen we de voeten - een voor een - ongeveer op schouderbreedte. Iets nauwkeuriger is misschien van een paslengte te spreken, maar dat is afhankelijk van ieders postuur. Vervolgens komen we bij een heel moeilijk punt: het buigen (of anders gezegd: ontspannen) van de knieën. Daarbij mag de hoek tussen rug en bovenbenen niet worden veranderd en het gewicht niet naar de hielen worden gebracht! Foto 5 geeft het goede voorbeeld; nummer 6 is fout.

Balpositie

Over het algemeen spelen we de ijzers zoveel mogelijk uit het centrum van de stand. Naarmate de stok langer wordt, meer naar de hiel: vanwaar je de langste club (de driver) speelt.

Swing

Eenmaal in de goede positie achter de bal, is het vooral essentieel je armen en handen ontspannen naar beneden te laten hangen!

Dan begin je bij het wegdraaien met heupen, schouders en armen tegelijk. Het rechterbeen is daarbij de spil.

Om dat goed te voelen en oefenen: zie foto's 7, 8 en 9.

De rechterknie speelt daarbij een zeer belangrijke rol: deze dient gebogen te blijven. Daardoor bouw je namelijk spanning op, waardoor je jezelf als het ware als een veer opwindt.

Dan hoeft je in principe alleen je armen en heupen terug te brengen naar de bal en je lichaam volgt vanzelf.

Nu wel het linkerbeen als spil gebruiken.

Marjan de Boer