

Tips van onze professionals voor het komend seizoen

Het lange spel,

door J. BLANSJAAR, Hattemsche Golfclub.

Een vaak voorkomende fout in het lange spel is een te groote activiteit van handen en armen bij het begin van den neerzwaai, waardoor men niet „van binnen naar buiten” slaat. Er ontstaat dan een situatie, waarin het lijkt alsof de speler tracht met handen en armen het lichaam te dirigeren, met als resultaat een verkeerde volgorde van bewegingen.

U kent de houding, waarbij de speler geheel op den rechtervoet is teruggevallen, met den linkervoet los van den grond. Deze fout wordt veroorzaakt, doordat de speler verzuimd heeft op de juiste wijze bij den aanvang van den slag zijn lichaam te gebruiken. Hij heeft teveel alleen met de armen willen doen, inplaats van de beweging van beenen en lichaam met die van handen en armen te coördineren.

Het gebruik van 't lichaam — de z.g. „pivot” — is noodig ter verkrijging van de juiste armbeweging. Zonder dat men er nu verder bijzondere aandacht aan besteedt, vinden de handen dan als het ware vanzelf de juiste plaats boven aan den top van de swing en even vanzelf verdwijnt dan de neiging, de downswing teveel alleen met handen en armen te beginnen, met alle bekende nadeelige gevolgen. De linkerarm is dan niet meer dan een verbindingslijn tot den stok en volgt de teruggaande en keerende linkerkant; de speler is dan in de gelegenheid alle „go”, hem gelaten, door de combinatie van bewegingen via deze verbindingslijn bij het strekken of gebruiken van de handen, om te zetten in steeds toenemende slag-snelheid. Het is zaak het hoofd tot nà het raken van den bal goed stil te houden; indien de beweging werkelijk een draai en geen zwaai van het lichaam is, zal U dit niet moeilijk vallen.

Goed hardloopen is met de handen in de zakken onmogelijk; even onmogelijk is het om goed golf te spelen door alleen handen en armen en niet het geheele lichaam te gebruiken.

Sterk Uw linkerarm en -pols,

door J. CRAMER, professional Twentsche Golfclub.

Als jongste onder mijn collega's laat ik het bij een drietal elementaire, nuttige raadgevingen:

1. Een gemakkelijke stand innemen, met andere woorden, ongedwongen achter den bal gaan staan; daardoor ontspant men zichzelf beter.
2. Linkerarm en -pols sterker maken; dit vereischt veel oefening.
3. En natuurlijk altijd goed naar den bal kijken.



Foto Archief

J. Blansjaar.



Foto J. Woudenberg

J. Cramer.



Tap toe!

**Tap THUIS
Amstel Bier
versch van
het vat!**

Dubbele Amstel Stoop 12.25
Alleen bij Uw bierhandelaar
verkrijgbaar.

AMSTEL BROUWERIJ

Exquise Wijnen



Wijnhandel

Louis Bogaers

TILBURG — Opgericht 1882

P. A. W. Philippona • 's-Gravenhage
Hoogstraat hoek Plaats - Telef. 112312

DELFTS AARDEWERK
van „De Porceleyne Fles”, Delft.

UNICA, (ontwerp Copier),
van de Glasfabriek Leerdam.

Ook in Wedgwood Ware en andere bekende wereldfabrikaten is nog een zeer fraaie collectie sier- en gebruiksvoorwerpen voorhanden.

De „slice”,

door C. CRAMER, ass. professional Noordwijksche Golfclub.

Eén van de voornaamste fouten welke in golf wordt gemaakt, is de „slice”, vooral bij beginnelingen. De slice kan vele oorzaken hebben. Bij de beginnelingen is het vooral het feit, dat ze niet dóór den bal heenslaan, d. w. z. de speler staat te vast op zijn voeten en wil alleen den bal een klap geven, waardoor hij den zwaai niet behoorlijk afmaakt.

Een andere oorzaak van een slice kan zijn, dat men in den opzwaai niet genoeg ronddraait met den linkerschouder. Wat men ook vaak opmerkt bij spelers die „slicen”, is dat zij een veel te open stand innemen. Daarmede bedoel ik dat de linkervoet te veel naar achteren staat.

Bij veel spelers is ook de stand ten opzichte van den bal verkeerd: zij staan te stijf in de knieën. Men moet vooral los en gemakkelijk in evenwicht staan met de linkerheup in de richting van de green. Want de stand is tenslotte het begin van den slag en moet daarom allereerst goed zijn.

Het adresseeren van den bal,

door B. DUNN, professional Noordwijksche Golfclub.

Er zijn zooveel dingen die een golfspeler(ster) niet moet doen en hij (zij) kan op zooveel verschillende manieren verkeerd slaan, dat het moeilijk is om een bepaalde fout als „hoofdfout” aan te wijzen. Men moet ieder geval op zichzelf beoordeelen.

De eene speler slaat te vroeg, de andere te laat of in het geheel niet: weer een ander kijkt te vroeg op en een vierde slaat te steil neer, met als gevolg



Foto J. Woudenberg

B. Dunn (r.) en C. Cramer.

een geweldige hak in den grond. Kortom, er kan van alles gebeuren uit een foutieven zwaai!

Mijn ondervinding is dat de verkeerde swing in de meeste gevallen reeds bij het „adreseeren” van den bal begint, dat is dus op het moment waarop de speler zijn stand inneemt om den bal te slaan.

Of men nu een drive speelt of een ijzerslag, een approach of een putt, bij al deze slagen komt het er op aan, dat men in evenwicht staat en den slag met een zeker rythme uitvoert!

Een „slice” is wel de fout die het meeste voorkomt onder golfspelers. Vooral beginners hebben hier erg mee te kampen. Slices kunnen vele oorzaken hebben en het is niet altijd toe te schrijven aan één bepaalde fout.

Een slice kan onder meer ontstaan door het verkeerd vasthouden van den stok of doordat men niet goed tegenover den bal staat. Een slice ontstaat ook wanneer de heupen en schouders niet voldoende medewerken in de swing. Ziedaar eenige oorzaken van de slice.

Het is dikwijls zeer moeilijk om er vanaf te komen. Sommige spelers zijn chronische „slicers”, maar het meerendeel kan toch met eenige moeite en geduld van deze vervelende fout afkomen.

Aangezien de drive de slag is die een speler wel de meeste voldoening geeft, indien hij goed gelukt en de bal een paar honderd meter verder op de fairway terecht komt, wil ik den stand voor dezen slag eens nader beschouwen.

Begin eerst met den greep te controleeren. Grijp den stok flink vast met de linkerhand enigszins over den stok, zoodanig dat de linkerduim iets op den rechterkant van de „grip” ligt. Plaats nu de rechterhand onder de linker, zóó dat de greep met beide handen een gesloten geheel vormt. Zwaai vervolgens den stok eenige malen heen en weer met de vingers en polsen om de noodige soepelheid te krijgen voor de uitvoering van de swing, doch laat vooral de linkerhand in deze beweging de leiding nemen.

Ga nu rustig tegenover den bal staan met beide voeten op één lijn, den bal een paar centimeter binnen de linkervoet. Ontspan de schouders en knieën en laat de bovenarmen rustig langs het lichaam afhangen. Doordat de linkerhand hooger op den stok ligt dan de rechter, komt ook de linker-schouder iets hooger dan de rechter en wordt de linkerheup een weinig meer gespannen, terwijl de rechterknie zich enigszins ontspant.

De voeten, heupen en schouders spelen een groote rol in den zwaai. De heupen wiegen licht heen en weer van de eene voet op de andere in hetzelfde rythme, waarmede de handen en polsen heen en weer zwaaien. Deze voorbereidende maatregelen noemt men het adreseeren (richten) van den bal.



J. Rühl.



P. Witte.

Foto's Archief

Als men voelt dat al deze kleine bewegingen met voeten, heupen, schouders, handen en polsen een harmonieus geheel vormen, d. w. z. dat men uitgebalanceerd is en in staat de swing rhythmisch te volbrengen, dan is men klaar om de swing te beginnen. Probeer het maar eens! Een goed begin is het halve werk.

„Underclubbing”,

door J. RÜHL, ex-Rosendaelsche Golfclub.

Een fout die ik vaak ben tegengekomen is het zoogenaamde „onder-clubben”, dit is een te korte stok nemen voor afstanden die men met een behoorlijk kalmen slag met dien stok niet kan bereiken. En dat de slag behoorlijk kalm moet zijn is eerste vereischte.

Het beste is mijns inziens een stok te nemen, waarmee men zonder teveel inspanning en op een gemakkelijke en soepele manier op het achterste gedeelte van de green kan komen. In de meeste gevallen worden deze afstanden te kort geschat.

Speelt een korte approach (25 tot 100 yards) direct voor de pin en U spaart putts uit.

Over opkijken en andere fouten,

door P. WITTE, professional „de Dommel” en Eindhovensche Golfclub.

Hier volgen enkele kleine wenken die voor beginners van veel nut kunnen zijn. Bijvoorbeeld: het opkijken.

De oorzaak van deze fout, nl. het niet op de plaats kunnen blijven van het hoofd niettegenstaande men het steeds probeert, is het niet in bedwang houden van spieren en lichaamsbewegingen gedurende den slag. Men kan onmogelijk het hoofd in het midden houden als de bewegingen van het lichaam niet vrij worden uitgevoerd. Een foutieve beweging naar rechts van het lichaam, bijvoorbeeld te stijf of geforceerd beginnen, is voldoende om het hoofd in de downswing te doen opkijken.

Men moet niet teveel aandacht aan het hoofd

besteden, daar men er dan toe komt de bewegingen stijf te maken. Dat wil niet zeggen, dat aan het hoofd geen aandacht dient besteed, integendeel, het is zelfs zeer belangrijk.

Het zijn de grondbeginselen van voeten- en lichaamswerk, welke men moet leeren beheerschen, opdat men het hoofd in het midden kan houden met de kin gericht achter den bal. Een goed speler zal daar zelden meer aan denken, daar hij dit heeft overwonnen door harde oefening. Hij heeft balans en beheersching verkregen over de spieren van zijn lichaam.

Goed voet- en heupwerk is dan ook het fundament om later tot een ongedwongen swing te komen. Hier volgen eenige tips die een idee geven wat te doen:

1. Stand van de voeten ongeveer schouderbreedte, dus niet te ver van elkaar, daar men dan moeilijk tot de heupdraai kan komen.
2. Sta soepel met losse schouders op beide voeten met 't gewicht een weinig tegen de linkerheup.
3. Alvorens het gewicht naar rechts te brengen, moet men een kleine soepele beweging van rechts naar links maken, (deze moet zeer gering zijn en men ziet de beweging bij een goed speler vrijwel niet; men noemt dit de „forward press“).
Dan zal men bemerken, dat de beweging naar rechts van zelf een begin krijgt. Bij achterwege blijven van de forward press zal het zeer moeilijk zijn het gewicht soepel naar de rechtervoet te brengen, waardoor men de neiging krijgt stijf en geforceerd te beginnen.
4. Probeer bij deze oefening tegelijkertijd den stok in de twee achterste vingers van de linkerhand soepel vast te houden met een rechte, niet stijve linkerarm.
5. Laat de linkerarm als gids soepel voor het lichaam hangen, zoodat alles één geheel vormt.
6. Plaats dan de rechterhand onder de linker en zorg voor een perfecte grip.

Ga met dit advies over tot het in werking brengen van voeten en heupen en zorg er voor dat de linkerhaken in de upswing niet te ver van den grond komt. Herhaal dit een paar maal achtereenvolgende van links naar rechts en terug, zoo, dat men gedurende het swingen het gewicht van den stok voelt. Doe dit zoo dikwijls tot het een natuurlijke beweging wordt. Iederen dag thuis een paar minuten is voldoende om na enkele weken deze bewegingen zonder teveel denken uit te voeren.

Deze tips zijn voldoende om U door veel moeilijkheden heen te brengen en zelden of nooit meer op te kijken! Wilskracht, flink oefenen en beheersching . . . zijn echter gewenscht!

Golf-instructie op rijm,

door N. P. STOOP, professional Sal-landsche Golfclub.



Foto Archief

*Geen mensch kan beweren,
Dat hij golf niet kan leeren.
Wanneer ge werkelijk doet Uw best,
Zorgen de stokken voor de rest.*

*

*Hier volgen daarvan de bewijzen!
Speelt U wel eens om prijzen?
Laat Uw geest dan niet dwalen,
Met concentratie kan ook U een Golfbeker
[halen].*

*

*Mag ik U op het hart drukken
— al zal het zoo dad'lijk niet lukken —
Toch kom ik U vragen:
Tracht Uw handicap te verlagen.*

*

*Oefent gij met inspanning?
Zegt nu niet nee,
Want dan is Uw professional
Vast niet tevrede.*

*

*Speelt veel partijen met Uw professional,
Die U het wedstrijdspel leeren zal.
Wij profs zijn tot zeer veel in staat,
Wanneer 't om 't verlagen van Uw
[handicap gaat].
Wij komen U zooveel mogelijk tegemoet,
Verwachten alleen van ieder: goeden moed!*

Maak het U niet te moeilijk!

door A. J. STOOP, professional Kennemer
Golf & Country Club.

Naar mijn meening vatten de meeste spelers, vooral diegenen met hooge handicaps, het spel te zwaar op. Ze denken er teveel over na en heel dikwijls ziet men dat zij te langzaam hun opzwaai maken en dan van boven af met een ruk terugkomen. Dergelijke spelers zou ik willen raden hun swing wat meer gelijkelijk te verdeelen. De opzwaai dient dus wat sneller gemaakt. Vooral moet men den stok niet te stijf vast houden, zoodat ge een losse en soepele swing kunt maken. Dat is van het grootste belang. Hoe losser en soepeler de swing, des te gemakkelijker zal het U vallen deze goed uit te voeren.

Ook moet men niet trachten den bal te ver te willen slaan, want daardoor wordt Uw spel onzuiver en de swing leelijk. Een goede oefening daarvoor is, dat gij b.v. op een hole, waar bogey 5 is, niet probeert in drie doch in vier slagen op de green te komen. Dan behoeft men niet te forceeren. Op die manier zult ge Uw ronde veel aangenamer spelen en tegelijk betere resultaten bereiken.

Ten slotte raad ik U aan, Uw professional van tijd tot tijd te raadplegen, omdat er altijd weer fouten in Uw spel sluipen en deze er moeilijk zijn uit te krijgen, wanneer ge te lang er mede wacht om ze te corrigeeren.

Niet te hard en niet te haastig,

door A. VISSER, professional Rotterdam-
damsche Golfclub.

Als een speler(ster) niet in vorm is, wat bij middelmatige spelers zeer vaak voorkomt, dan vervallen zij meestal in een groote fout, en dat is hard slaan. Nu kan ik iederen speler aanraden, indien hij voor zoo'n geval komt te staan, aan een paar kleinigheden te denken en wel deze. Een zuivere stand innemen met de voeten, daarna beheerscht opzwaaien, het hoofd neerhouden en den bal probeeren te raken met weinig kracht. De speler zal verbaasd zijn hoe gemakkelijk de bal weggeslagen wordt. Men behoudt zeer goed de juiste richting en de afstand valt altijd mee.

Een goede raad voor middelmatige spelers is ook deze. Speel nooit te haastig, want onnoodige haast heeft menig speler op een ronde van 18 holes 4 à 6 extra-slagen gekost, wat een rustig speler nooit zal



**Zou dat nu
wààr zijn?...**

De proef op de som: ook **U** herkent Bols „in den blinde“! Waaraan? Aan 't zuivere graanaroma - maar tevens, aan dat onmiskenbare cachet! Neem zèlf maar eens die blinddoekproef!

Bols is goed voor U!

BOLS

Elken dag een glaasje!

overkomen. Mocht men als middelmatig speler vóór een paar vluggere spelers zitten, laat deze dan rustig passeeren. Om een goede score te krijgen moet men er den tijd voor nemen en niet haastig het veld overvliegen.

Tot slot nog een paar kleinigheden.

Voor beginners: neem wekelijks vier lessen.

Voor spelers met een handicap tusschen 15 en 30: neem wekelijks twee lessen.

Voor spelers van scratch tot 15 handicap: speel wekelijks een ronde met uw professional.