

Un arco dello swing ampio e dall' interno

Luca Ravinetto

Ci sono alcuni fattori che influiscono sia sulla distanza che sulla precisione del tiro, nonché sulla costanza del gioco. L'ampiezza dello swing è uno di questi.

L'ampiezza dello swing è definita come la distanza delle mani dallo sterno e il responsabile di questo ingranaggio è il braccio sinistro steso. Un movimento ampio permette di dare maggior velocità alla testa del bastone e di diminuirne la curvatura al momento dell'impatto.

Cenno storico:

Il grande maestro Jack Grout, insegnava sempre a giocare facendo un divot direzionato verso il bersaglio con il naso che doveva rimanere ancora a destra della palla.



Più velocità vuol dire più distanza e la minore curvatura garantisce una maggior precisione sulla parte iniziale del volo della palla.

Un mio consiglio:

Durante il follow-through mantenete la testa a destra della palla ed allungate sia le braccia che il bastone verso il bersaglio. Ripetete questo esercizio fino a che non vi siete abituati alla nuova ampiezza e riuscite a colpire la palla correttamente.

Purtroppo un arco ampio viene spesso confuso con un tragitto del bastone troppo esterno sia sul take-away che sul downswing, quindi nel praticare un arco ampio cercate sempre di muovere il grip vicino alla coscia destra. Nonostante la maggior ampiezza non perderete mai stabilità e vi aprirete la strada per vedere qualche draw nel vostro gioco.

Nel migliorare l'ampiezza può succedere di perdere stabilità nel caso in cui la testa del bastone si muova esternamente al piano dello swing, per questo muovere il grip vicino alla coscia destra aumenta la spinta del corpo e delle braccia verso il terreno aumentando la stabilità delle gambe e dei piedi.

Concentrarsi sul passare vicini alla coscia rende più semplice mantenere l'inclinazione del tronco

durante il downswing ed il follow-through.

A questo punto, col tronco rimasto inclinato in maniera costante, dopo l'impatto ci troviamo con molto spazio per stendere le braccia e conservare l'ampiezza dello swing, aumentando le possibilità di un colpo lungo e preciso.

Attenti a...

Nel follow-through non irrigidite le braccia nel tentativo di stenderle, ciò deve essere fatto con i gomiti morbidi usando la forza centrifuga a cui il bastone è naturalmente soggetto.

Ricordate sempre che la testa del bastone si deve allungare verso il bersaglio per rendere tutto lo swing un gesto efficace.

Spesso questo argomento deve essere rivisto perché nel cercare di velocizzare lo swing può risultare molto comodo "tagliare" la strada e accorciare il raggio. La sensazione di maggior velocità delle braccia corrisponde però ad una testa del bastone più lenta e a impatti meno precisi.

Qualsiasi buon giocatore esegue un arco dello swing ampio e diretto al bersaglio, per questo riesce a mandare la palla molto distante anche se non accelera le braccia e le spalle fino a rischiare di perdere regolarità nel tiro.

