

# Un buon impatto grazie alla gamba sinistra

Luca Ravinotto



**C**on questo articolo voglio spiegarvi cosa deve fare la gamba sinistra per garantire un buon impatto. Infatti mentre la gamba destra durante il backswing deve muoversi il meno possibile, la gamba sinistra deve muoversi molto di più con una parte attiva nell'esecuzione dello swing.

#### Curiosità:

Al momento dell'impatto la pressione esercitata sui piedi dallo swing arriva anche a superare del 40% il peso del corpo, se volete un buon equilibrio durante tutto il movimento lavorate per sentire e migliorare l'azione delle gambe.

La gamba sinistra ha un ruolo attivo nell'esecuzione dello swing: nel backswing aiuta la rotazione del tronco mentre un attimo dopo, durante il downswing, diventa la gamba che deve supportare tutto il peso del corpo tra l'altro aumentato dall'accelerazione dello swing.

All'apice del backswing è importante che il ginocchio si sia mosso meno del fianco perché così abbiamo aiutato la rotazione del tronco mantenendo una posizione composta della gamba che apparentemente si è mossa poco. Grazie a questo accorgimento la coscia mantiene un'inclinazione tale da permettere alla gamba sinistra di trovarsi pronta a sorreggere tutto il peso del corpo durante il downswing.

#### Un mio consiglio:

Durante il backswing il tallone sinistro si può anche sollevare da terra, ma consiglio di farlo solo se si hanno dei seri problemi a raggiungere una rotazione sufficiente col tronco durante il backswing.

La transizione fra backswing e downswing risulta così parecchio facilitata e l'ottimo appog-



gio sul piede sinistro durante la discesa permette di accelerare lo swing fino al massimo delle proprie capacità. Questa fase è spesso critica e molto complicata perché nel sorreggere il peso la gamba deve stendersi e ruotare contemporaneamente in modo da liberare spazio a tutto il resto del corpo compresa la gamba destra.

Il suo movimento è anche essenziale per dare alle braccia tutto lo spazio per stendersi insieme al bastone e generare quindi la massima velocità possibile durante l'impatto.

Per fare questo è utile avere già all'address la punta del

piede sinistro un po' aperta in modo che la caviglia permetta tale rotazione con tutta la fluidità necessaria.

Se guardate le foto all'impatto di molti giocatori noterete che la gamba sinistra ed il braccio sinistro sono completamente stesi.

Notoriamente i giocatori con un piano dello swing più verticale hanno bisogno di un ottimo gioco di gambe dovendo muoverle molto di più. Esempi del genere sono Jack Nicklaus e Colin Montgomerie, nel loro movimento però sono sempre stati attenti a non muovere mai il ginocchio sinistro più del fianco.

