



La corretta azione delle braccia nello swing

Luca Ravinetto

L'azione delle braccia è un argomento spesso messo in secondo piano: si passa subito dalla rotazione del tronco al movimento dei polsi, senza dare la giusta importanza all'azione delle spalle e dei gomiti. Il braccio sinistro ed il braccio destro hanno due ruoli ben distinti. Il braccio sinistro pensa all'ampiezza ed alla regolarità dello swing, mentre il braccio destro accumula energia durante il backswing e nella prima fase del downswing per sprigionarla durante la fase d'impatto. Già al momento dell'address (foto 1) si presen-

Cenni storici:

Molti bravi giocatori hanno puntato sull'azione delle braccia per compensare un tronco poco attivo. Lo stesso Jack Nicklaus ha sempre cercato di compensare il gomito destro alto all'apice del backswing facendolo scendere prima del sinistro con l'intento di toccarsi la coscia destra.

tano le prime differenze. Il gomito sinistro è diritto ed il braccio cade rilassato senza alcuna tensione, il gomito destro invece è più piegato



sia per aumentare l'asimmetria delle spalle sia per rendere più facile il take-away.

A metà backswing (foto 2) il gomito destro è già piegato mentre il sinistro rimane steso ma mai rigido. All'apice del caricamento (foto 3) il gomito destro punta al terreno ed i polsi si sono caricati dando al bastone la possibilità di fare un giro completo intorno al giocatore.

La spalla sinistra si stende mentre la destra aziona le cuffie dei rotatori (i muscoli posteriori della spalla) per portare la mano destra in quella posizione tipica del "cameriere che sta portando il vassoio".

Nel downswing (foto 4) il gomito destro si piega ancora un po' per accumulare ancora più energia e direzionare la spinta delle braccia verso il baricentro; ciò evita di perdere l'equilibrio e di scaricare la spinta del bastone troppo prima dell'impatto, facendo fatica inutile ai fini della distanza. Al momento dell'impatto il braccio sinistro è completamente steso per dare direzione alla spinta, mentre il destro è ancora piegato ma si sta stendendo a grande velocità, esattamente come alla fine di un pugno in cui si

deve avere la possibilità di affondare la spinta oltre il bersaglio.

Nel follow-through (foto 5) sia il braccio destro che il sinistro sono stesi e nulla ormai sta più tenendo i polsi e le spalle che invece devono essere completamente rilassate con l'intento di non inibire mai la spinta del bastone sulla palla. Il finish è la posizione di scarico (foto 6) in cui entrambe le braccia si rilassano ed il bastone si va ad appoggiare sulla spalla sinistra. Durante tutto lo swing entrambe le braccia devono permettere alle mani di rimanere davanti allo sterno per garantire una buona connessione fra bastone e tronco, giocare con le ascelle chiuse, "facendo finta di tenere dei termometri" è l'immagine classica che dò ai miei allievi per soddisfare questa condizione (d'altra parte chi non ha mai avuto la febbre?).

Un mio consiglio:

Muovete il braccio destro come fareste per far saltare un sasso nello stagno. Il gomito si piega mentre la mano ruota verso destra.

