

STUTTASPILSNÁMSKEIÐ - glósur 1. kennslustund – góðar snertingar.

Alveg eins og í öllum öðrum höggum þurfum við að reyna að haga grunninum okkar í púttum og vippum þannig að við hámarks hreyfigetuna á sem hagkvæmastan hátt og eigum auðvelt með að stilla okkur upp þannig að slökun náist. Grunnatriðin eru áfram þau sömu

1. MIÐ
2. FJARLÆGD FRÁ BOLTANUM
3. GRIPIÐ
4. BOLTASTAÐAN
5. STAÐAN Á LÍKAMANUM

VIPPIN

Vippin eru þau högg sem oftast skemma fyrir fólki skorið. Í ljósi þess hvað kylfingurinn er kominn nálægt holunni þegar hann vippar getur það verið mjög gremjulegt. Fólk verður oft stressað yfir vippunum sínum og fer þá að flýta sér og þá fyrst byrjar ballið. Mikilvægir hlutir gleymast og spennan heltekur kylfinginn. Góð aðgerðaröð eða rúttína getur hjálpað okkur mikið. Ekki bara til að gera hlutina vel heldur líka til að koma í veg fyrir stress. Með fyrirfram ákveðin verkefni er minna rými fyrir neikvæðar hugsanir og stress og ef þið æfið ykkur reglulega (þurfið ekkert að vera lengi í einu) farið þið fljótlega að sjá að þetta er nú bara ekkert svo mikill vandi :)



Þumalputtareglurnar tvær:

1. Notið frekar kylfu sem sendir boltann lágt (7-8, hálfvita og jafnvel púttar) heldur en kylfu með miklum fláa (Lw - sw - pw), ef þið þurfið ekki að lyfta boltanum....ekkert vera að því. Bolti sem á að lyftast en lyftist ekki fer yfirleitt helmingi lengra en hann á að fara og endar oft í torfæru eða inni í runna fyrir vikið. Illa hittir boltar með 7-8 enda oft ansi nálægt holunni...ekkert svo langt frá þeim stað sem vel hittir boltar enda.
2. Ef hægt er reynum við að láta boltann lenda á flötinni sem er sléttasti staður vallarins og minni líkur eru á óvæntum upþákomum....bremsi eða spýtingum sitt í hvora áttina.

1. MIÐ: Beygja sig niður, þá sér maður betur ef það eru hólar og hæðir á leiðinni.... finna út í hvaða átt maður ætlar að senda boltann (sjaldnast beint á holu) og nota blett sem er fyrir framan boltann (innan við 50 cm) í þeirri línu til þess að stilla ykkur rétt upp. Blettinn notið þið svo líka þegar þið vippið til þess að minnka líkurnar á uppliti, sendið kylfuhausinn og boltann yfir blettinn (TIKK - TAKK)

2. FJARLÆGÐ FRÁ BOLTANUM: Í vippunum er algengt að fólk standi of langt í burtu....við það verður sveifluferillinn okkar of mikið hringinn í kringum okkur og stefna kylfuhaussins aðeins örsamma stund rétt miðað við höggstefnu. Þeir sem standa of langt frá eru því mjög oft skakkir í vippum. Snertingar verða líka oft lélegar því kylfan kemur flatt (lágt) að boltanum og hætta á því að hún rekist í jörðina áður og boltinn skallist af stað í stað þess að lyftast. Mjög góður mælikvarði er að handleggir séu lóðréttir og upphandleggir snerti síðurnar....þá er auðveldara að halda neðar á kylfunni, við ráðum betur við hana og pendúlhreyfingin þar sem kylfuhausinn miðar lengur þangað sem boltinn á að fljúga verður að veruleika :)

3. GRIPID: Gripið ætti að vera eins og þegar við sláum lengri högginn okkar, þ.e.a.s. í fingrunum og við ættum að halda eins neðarlega á gripinu og unnt er.

4. BOLTASTAÐAN: Gott er að venja sig á að byrja með fætur saman, eins og í öðrum höggum með boltann í miðjunni. Síðan höfum við lítið bil á milli fótanna (ca hnefabreidd), höfum vinstri fótinn örlítið útskeifan og u.þ.b. 3 sm aftar en þann hægri (þetta heitir opin fótastaða og greiðir hreyfingunum leið í gegn, þ.e.a.s. hjálpar okkur með flæðið). Það fer aðeins eftir því hvernig vipp við ætlum að framkvæma hvar við höfum boltann í stöðunni. Gott er að miða



við að hafa boltann jafnan í miðjunni. Bolta sem eiga að lyftast sérstaklega hátt er betra að hafa framar í stöðunni (þ.e.a.s. nær vinstra fæti).

5. STAÐAN Á LÍKAMANUM: Gott er fyrir margan áhugamanninn að hafa þungann í vinstra fæti allan tímann og þið ættuð að reyna að vera frekar upprétt til þess að auðvelda líkamanum flæði, jafnvægi og snúning. Finnið að þið standið þungt í fætuna, þá er auðveldara að ná spennunni úr öxlunum þær eiga alls ekki að lyftast í hreyfingunni. (tilfinningin að við setjumst eða sígum örlítið).

HREYFINGARNAR:

Frumskilyrði eru góðar snertingar. Verkefni dagsins var að vinna í góðum snertingum. Ef það glatast einhverntímann á leiðinni skal alltaf unnið í því að finna góðu snertingarnar sínar aftur, áður en einhver krafa er gerð um annan árangur.

Vipp er takthreyfing sem ætti að vera óþvinguð flæðishreyfing. Neðri hluti líkamans er grunnurinn eða undirvagninn og þarf hann að vera alveg stöðugur... Gott er að snúa hnjánum í höggstefnu í uppstillingu til þess að koma í veg fyrir hliðarhreyfingar. Einnig ættuð þið að venja ykkur á að byrja að horfa á eftir boltanum úr stöðunni ykkar, ekki reisa ykkur of fljótt.

Boltinn er þarna, ekki reyna að hitta hann, við hugsum um jörð-hittum hana á leiðinni í gegn. Boltinn liggur á jörðinni og bakið á kylfunni skautar undir boltann á leiðinni á áfangastað.... Tikk-takk . Tikk – takk og kylfan snertir (ekki bara strá) heldur jörð. Tikk – takk (tikk er helmingi styttra en Takk.... hugsið um lokastöðuna þegar þig keyrið kylfuna í gegn. Krafturinn kemur úr þyngdinni á kylfunni og snúningnum fram – ekki úr höndunum.

HJÁLPARTÆKI:

Stefnustangir – góðar til að hjálpa til við mið
góðar til að vera framlenging á
kylfunni upp að vinstri síðu, ef
við snúum ekki í gegn lemur
stöngin okkur í síðuna, ef við
snúum leggst hún mjúklega að
síðunni.



Buff - Klæðum okkur í þau, leggjast utan um olnbogana, halpa til við snúning og að tengja hendur og líkama í snúningi og flæðishreyfingu TIKK-JÖRÐ-TAKK.. HEImingi hraðar fram heldur en aftur.

Tréfleygur- Góður undir hægri il(rétthentir), til að passa að þungi hendist ekki yfir á hægri fót í framsveiflu(ekki hjálpa bolta upp í loftið). Góður til að hjálpa til við snúning í stað hliðarhreyfinga.

Plastboltar

Karfa

teppabútar Gott til að æfa snertingar
innan húss að vetri.... gerum
snertingarnar frábærar... þá getum við slegið vipp
öllum
aðstæðum :)



úr