

## Teygja – snúa - skvetta

### Kennsluefni

Kæri kylfingur!

Eins og flestir sem hafa kynnst golfkennslu að einhverju marki vita, þá er hægt að skilgreina hreyfingar sama einstaklings á mismunandi hátt.

Þetta kemur glögglega í ljós þegar áhugasamir leita eftir kennslu á internetinu og jafnvel samfélagsmiðlum. Sömu tilfinningu fá þeir oft sem sækja sér golfkennslu hjá fleiri en einum golfkennara.



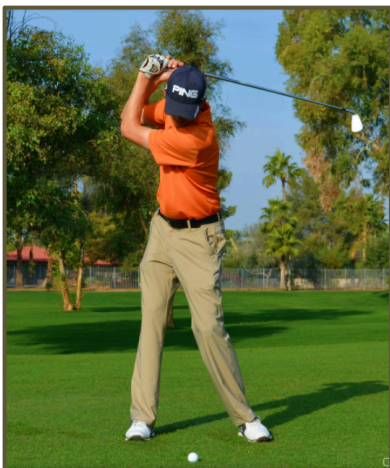
Við golfkennararnir erum misjöfn eins og við erum mörg og nálgumt ekkert endilega viðfangsefnið eftir sömu leiðum, þótt endanleg niðurstaða sé sú sama, að hjálpa viðskiptavinum okkar að hitta boltann betur, slá beinna og lengra(þegar þörf er á því☺ ).

TEYGJA –SNÚA og SKVETTA eru kennslufræðin hennar Ragnhildar Sigurðardóttur og söguna á bak við þau kennslufræði er að finna hér í öðrum þræði.

Mig langar að útskýra þetta kerfi nánar:

Þegar illa gengur hjá kylfingum í fullri sveiflu með hinnum ýmsu kylfum er oft um lélegar byrjunarhreyfingar golfsveiflunnar að ræða.

Ástæðu lélegra byrjunarhreyfinga er ansi oft að finna í grunnatriðum sem er ábótavant. Við erum því alltaf að passa grunnatriðin okkar í hvert skipti sem við stillum okkur upp með boltann fyrir framan okkur.



Ef við erum ekki þeim mun liðugri er ekki ólíklegt að við glímum við snúningstruflanir bæði á leiðinni aftur og í gegnum sveifluna. Það að koma hugsuninni að TEYGJA – SNÚA – SKVETTA inn í hreyfingarnar hefur gert kraftaverk fyrir mig og mér finnst það gera kraftaverk fyrir alla þá nemendur mína sem leggja sig fram við að ná tökum á því.

Mér finnst gott að ímynda mér að við hlið mér í rúmlega axlarhæð á leiðinni aftur sé hilla og á hillunni glas á fæti. Þegar ég fer í aftursveifluna ímynda ég mér að ég þurfi að **TEYGJA** mig varlega í þetta glas með vinstri hendi(rétthentir).

Sú hugsun að teygja sig í glasið hjálpar mér að hafa góð áhrif á líkamann hvað varðar réttan snúning á öxlum og mjöðmum. Ef mér líður vel í uppstillingu, þ.e.a.s. held laust, er afslöppuð í góðu jafnvægi þá næ ég góðri vídd, bý til togkraft og auðveldara er fyrir mig að klára axlarsnúninginn (90°) í aftursveiflunni.



Víddin hjálpar mér að byggja upp kraft og bæta snertingarnar á leiðinni fram, minnkar töluvert líkurnar á því að ég slái í jörðina áður en ég hitti boltann.



Næst í röðinni er að skvetta úr glasinu. Ef við miðum við rétthentan kylfing þá erum við í rauninni að toga í glasið með vinstri hendinni á leiðinni til baka til þess að geta skvett öllu úr því eins langt og unnt er. Við notum ekki bara vinstri höndina til þess heldur erum við í rauninni að spyrna okkur í snúning með öllum líkamanum þar sem við náum okkur í leiðinni í kraft frá jörðinni. Spyrnan og snúningurinn er í rauninni það sem býr til tugið í kylfuna á leiðinni til baka.

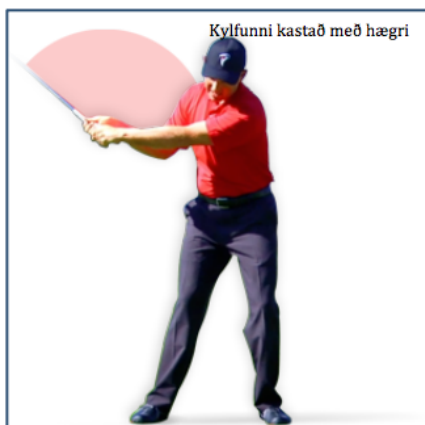
Teygja, **SNÚA** á leiðinni fram og þá kemur kraftmikil skvetta

Það að efla góða (réttu og kraftmikla) fótavinnu gerir gæfumuninn hvað högglangd, stefnu og snertingar varðar. Við bæði hreinsum mjaðmirnar frá



þannig að hendur og kylfa hafa allt það pláss sem þörf er á til þess að öskra í gegn á meiri hraða en fyrr. Mjaðmir draga efri hluta líkamans á eftir sér og auka hraðann á kylfuhausnum á þessum mikilvæga tímapunkti þegar boltinn er að fljúga af stað.

**SKVETTA** – er það sem gerist þegar kylfuhausinn kemur á fleygiferð í gegnum boltann. Skvettan er losunin á orku kylfunnar í boltann(release). Skvetta verður ekki fullkomin ef við höldum fast. Ástæðan fyrir því að ég kalla það skvettu er samlíkingin við það að ég sé að skvetta úr glasinu sem ég teygði mig í í upphafi



Ef skvettan kemur of snemma(innihald glassins skvettist yfir tærnar á okkur), þá er líklegt að boltinn okkar leggj af stað til vinstri, eða kylfuhausinn snerti jörðina á undan boltanum. Kylfuhausinn kemur þá oftast lokaður í boltann þó að gripið okkar sé gott.

Besta svarið við þessarri útkomu er að halda áfram að vinna í að teygja, snúa og skvetta en... leggja þá meiri áherslu á að toga lengur með vinstri hendinni áður en við leyfum kylfunni að skvettast í gegn. Góð fótavinna(læri-læri) eykur

líkurnar á því að skvettan komi ekki of snemma.

Æfið ykkur að enda í góðri lokastöðu, eins og hann Adam Scott vinur okkar á meðfylgjandi mynd(FAKE IT till you MAKE IT). Jafnvægi fullkomið, læri klesst að læri.. hægri hæll kominn á loft og dettur í átt frá líkamanum(afsakið þið örfhentur snillingar).

