



CO VÁS CHCI NAUČIT

„Metody přichází a odchází. To, co zůstává navždy, je technika.“ Jack Nicklaus
Mám stejný názor, a proto vyučuji pouze techniku ověřenou generacemi špičkových hráčů.

DRŽENÍ

Ben Hogan, otec moderního golfového švihů, považoval držení za základní složku golfové dovednosti. Podstatné je, aby vaše dlaně byly paralelně k sobě! Je na vás, zda preferujete neutrální držení, při kterém vidíme dva klouby na levém hřbetu ruky, či silné držení, při kterém jsou vidět tři klouby a vaše věčka ukazuje spíše na špičku pravého ramena, a nebo dokonce slabé držení. Zda to budeme měnit, záleží jen na letu vašeho míčku, jestli hrajete slice nebo hook. Výrazy jako silné, slabé a neutrální držení nemají nic společného s tlakem v rukách při uchopení hole. Označují pouze jejich umístění.



Neutrální držení



Silné držení



Slabé držení

ZALOŽENÍ A POSTOJ

Jack Nicklaus, nejlepší hráč 20. století a vítěz 18 turnajů Majors, byl přesvědčen, že 99% všech švihových chyb vyplývá ze špatného postoj. Tiger Woods demonstruje perfektní postoj s váhou rovnoměrně rozprostřenou po celých chodidlech a s pažemi visícími svlele dolů. Úhel páteře a pravého kolena zůstává během nápřahu konstantní. Na vrcholu nápřahu je konec šaftu nad pravou patou. Tento bezchybný postoj doporučuji žákům okopírovat a doma před zrcadlem pilně nacvičovat. Šířka postoj byla a je tématem mnoha diskuzí. Vy ale buďte praktičtí a řiďte se podle své vlastní ohebnosti a pružnosti. Nekopírujte slepě vše, co vidíte u špičkových hráčů. Například postoj Ernieto Else je dnes s tou samou holí mnohem užší než před 10 lety. I on je starší a žádá občas raději úzký postoj. Zajímavé je, že špičky bot jsou vytočeny ven. Obě! Ulehčujte to rotaci. Vytočení doporučuji a vy si to určitě vyzkoušejte.

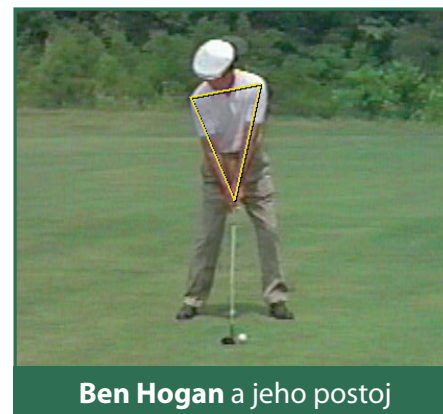
Není jisté bez zajímavosti, že světová špička založí za míček s rukama přímo nad ním a ne před ním. Pravé zápěstí je ploché a levé je lehce ohnuté dozadu. V Česku to vidím často naopak. Určitě bych si založení trénoval přes zimu doma před zrcadlem a nebo v indooru s profesionálem. Váha je při železech rovnoměrně rozložena. Některé metody doporučují více váhy na levé straně. V žádném případě bych nedoporučoval většinu váhy na pravé noze. Ani když hrajete do kopce.



Tiger Woods a jeho postoj



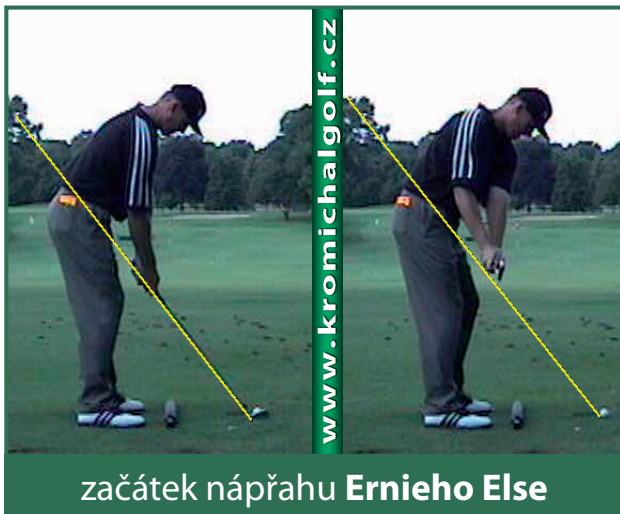
Ernie Els a jeho postoj



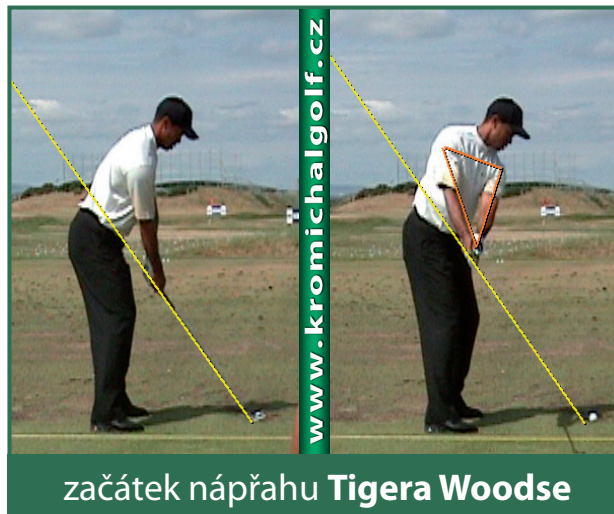
Ben Hogan a jeho postoj



další zajímavý detail založení



začátek nápřahu **Ernieho Else**



začátek nápřahu **Tigera Woodse**



začátek nápřahu **Tigera Woodse**

ZAČÁTEK NÁPŘAHU

Hráči s možná nejlepšími švihy vůbec jsou Els a Tiger. Používají tzv. *one piece take away*, tedy že začínají a vedou nápřah jako jeden pohyb. Samozřejmě pohyb hole vede hlava, ale to jenom proto, že má nejdlejší cestu během nápřahu. Pohyb hlavy hole pak okamžitě podporují obě zápěstí, předloktí, paže i ramena. Samotný hráč má často pocit, že se od míčku pohnul trojúhelníkem, tvořeným pažemi a rameny, *v jednom kuse* čili současně. Tigerova ukázka začátku nápřahu je skutečně brilantní. Ruce jsou ve výši pasu a trojúhelník, který měl při založení, je stále identický. Možná až na ten pravý loket, který se trošku ohýbá a podél trupu jakoby *skládá*. Důležité je, že celá akce je podpořena lehkou rotací předloktí a pažemi. Špička hlavy hole proto ukazuje k nebi. Je vlastně v této fázi švihy svislá.



Tiger & Immelman – zalomení zápěstí



Michelle Wie & Amy Fruhwirth – zalomení zápěstí



Beth Daniel & Liselotte Neumann

ZAKOKOVÁNÍ NEBOLI ZALOMENÍ ZÁPĚSTÍ

Jak Tiger, tak i Trevor Immelman demonstrují, že špičkoví hráči během nápřahu svisle zalamují zápěstí. Někdy hovoří o tom, že hlava hole je nad rukama. Tato akce sklopí šaft hole na správnou rovinu a je samozřejmě největším zdrojem rychlosti při návratu k míčku během prošvihnutí. To znamená, že správně zalomená zápěstí a hlavně jejich uvolnění ve správném okamžiku je zárukou rychlosti, a tím pádem i délky letu míčku. Děvčata to pochopitelně dělají stejně.

VRCHOL NÁPŘAHU

... aneb na cestě dolů a k míčku. Tato fáze švihů je často diskutována i vyučována jako pozice na vrcholu nápřahu. Mnoho dobrých hráčů cítí, že v této fázi švihů se rozhoduje o osudu úderu. Přejít z pohybu dozadu na pohyb dopředu je velice plynulý. Vlastně se pohybujeme zlomek vteřiny ve dvou směrech. Hůl s rukama a pažemi jde ještě dozadu, když nohy a boky začnou šroubovitý pohyb směrem k cíli. Jeden starší pán to kdysi u mě během lekce vystihnul dokonale. On totiž popsal ten pocit, který měl při správném provedení pohybu, coby vývrtku. Sledujte Michelle Wie. Vidíte, že úhel mezi levou paží a šaftem hole je ještě ostřejší, než byl v nápřahu.



Kromichal Golf
With Passion for Success



Tiger Woods – cesta dolů



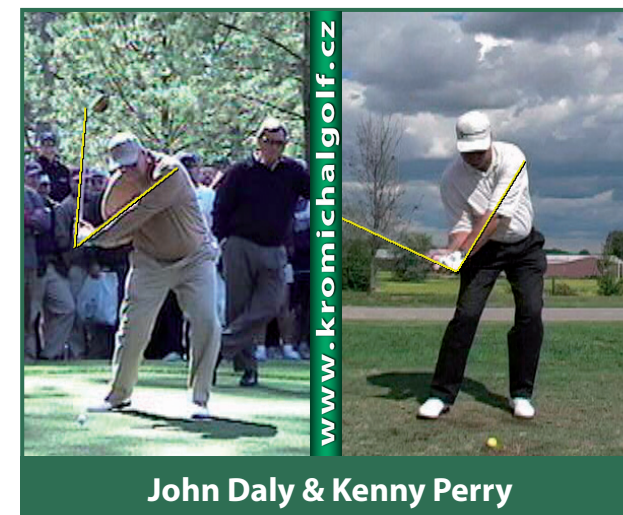
Michelle Wie – cesta dolů



Michelle Wie & Tiger – opožděný úder



Ernie Els & Karrie Webb – opožděný úder



John Daly & Kenny Perry

OPOŽDĚNÝ ÚDER

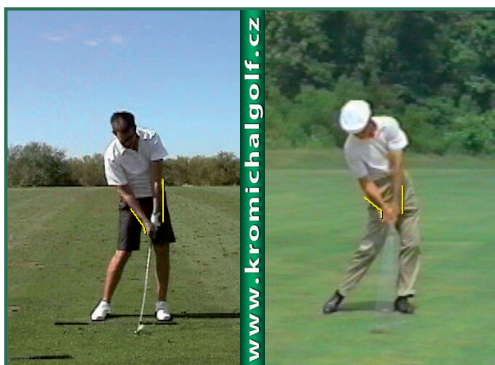
Boky vedou, váha se přenáší na levou stranu k cíli. V této fázi švihů se mluví o opožděném úderu. Je to mystický a tajuplný pojem, který amatéry fascinuje, ale většina jej nikdy nepochopí. Když je nám toto tajemství poprvé vysvětleno, nevěříme mu. Každý z nás má totiž na začátku pocit, že z této pozice pošle míček doprava, protože ho třetí otevřenou líci hole. Tato falešná představa ničí tisíce švihů napříč celým světem nejen amatérským hráčům. Již 35 let se snažím tuto nedůvěru u žáků překonat. Tím jim pomáhám odstraňovat velké množství zkažených úderů, a navíc jim let míčku prodlužuji o zhruba 20 metrů!

Ernie Els a Karrie Webb předvádějí opožděný úder. Stejně jako předtím u Tigera a Michelle, boky vedou ramena. Rotace boků a přenos váhy na levou stranu mají náskok. Ramena sledují a následují pohyb boků a ne naopak! Někdy mluvíme o tom, že ramena se pohybují diagonálně. Míří jakoby doprava. Hlava hole je ještě nad rukama a zápěstí jsou tedy ještě plně zalomena. Analyzoval jsem určitě více než 3000 amatérských švihů. Jistě 99 % hráčů v této fázi švihů hůl již vypustilo, a tak ztratilo úhel mezi levou paží a šaftem hole. Nechci zde zveřejňovat názorný obrázek, jistě chápete, nerad bych se kohokoli dotkl. Mám pro vás ovšem exkluzivní nabídku. Přijďte na moji lekci, a pokud jste výjimka, která podle mě neexistuje, a skutečně zasahujete míček opožděně, dostanete dvě hodinové lekce v ceně 4000 Kč zadarmo.

Albatross
GOLF RESORT



Trevor Immelman & Bernhard Langer



Aaron Baddeley & Ben Hogan



Ernie & Tiger – lépe to nejde

ZASAŽENÍ MÍČKU, MOMENT PRAVDY

Byl to opět Ben Hogan osobně, který jako první mluvil o *supinaci* levého zápěstí. V golfovém či Hoganově pojetí (viz *Moderní základy golfu*, ISBN 80-7205-380-9) představuje supinace rotaci levého předloktí s lehce vypouleným levým zápěstím, které ukazuje k cíli. Vědecký výzkum publikovaný v knize *The search for the perfect golf swing (Hledání dokonalého švih)* mu dal za pravdu. Proto dnes špičkoví hráči procházejí míčem tak, že levé zápěstí se při úderu začíná otáčet dlaní nahoru a nikdo z nich *nedlouhá*. Prohlédněte si pečlivě obrázky této fáze švihů a věřte mi! Je to opravdu tak. Pozor, není to statická pozice a učit se ji můžete pouze v pohybu. Proto je tak těžké naučit se ji správně. Ernie a Tiger jsou nepřekonatelní. Lépe to nejde.



Ben Hogan & Aaron Baddeley



Ernie & Howell – krásně překlápá předloktí



Michelle Wie & Beth Daniel

ROTACE ČILI PŘEKLOPENÍ PŘEDLOKTÍ

Opět fáze švihů, jejíž provedení zpopularizoval Ben Hogan. Podívejte se pozorně na světovou špičku a zjistíte, že neexistují výjimky. Světová špička má identický pohyb. Všichni používají rotaci paží. Amatérům v tom brání úmysl dostat se pod míček. Kvůli této pověře dlouhají a myslí si, že jenom takovým způsobem dostanou míč do vzduchu. Slyšel jsem, že to prý dokonce někteří profesionálové vyučují. Nevěřím tomu, ale pokud vám opravdu někdo řekne, že máte jít pod míč, tak od něj vyžádejte všechny peníze, co jste kdy vydali za lekce, zpět a utíkejte, jak nejrychleji můžete. Já vás písemně omluvím :)



Michelle Wie & Beth Daniel



vzpřímený finiš v rovnováze



Danie Amaccapane & Liselotte Neumann

VZPŘÍMENÝ KONEC ÚDERU V ROVNOVÁZE

Člověk může těm holkám jenom závidět. Pružné, vláčné, a to vše bez ztuhlých námahy. I když se pánové snaží sebevíc, nemohou si pomoci, u děvčat to vypadá pohledněji a elegantněji. A to moc dobře vím, jaká je to dřina, protože mám jednu žačku na americké LPGA Tour ...

Albatross
GOLFRESORT