

www.golfrevolutie.nl



GOLFREVOLUTIE

De beste
SwingTips
onthuld



Wist jij dit al?

De beste swingtips onthuld!

Wist jij dit al?

***Tip: Print dit E-book uit voor
optimaal resultaat!***

Golfrevolutie

Dit is de 2.0 versie van dit e-book. De nieuwste versie van dit boek kun je [hier](#) downloaden.

Voorwoord

Dit E-book is geschreven voor alle golfers die van het spel houden en beter willen leren spelen om hun spel naar een hoger niveau te tillen.

Inhoud

Voorwoord	3
I. Inleiding	4
Wees gracieus (of probeer het op z'n minst 😊)	5
De juiste balans	5
De Driving Range	6
Hoe doe je het?	7
Wat verhelp je als 1e?	7
II. De Swing	8
Wat er moet gebeuren:	8
III. Tips	10
De Grip	11
De juiste impact	11
Pre-Shot Routines	12
<i>Stap 1: Visualiseer</i>	12
<i>Stap 2: Maak een oefenswing</i>	12
<i>Stap 3: Neem je setup in.</i>	12
<i>Stap 4: Fire!</i>	13
V. Vind je Swing Tempo	14
Wat je kunt leren van Ernie Els	14
Het rustig aan doen.....	15
Iedereen is anders.....	15

De beste swingtips onthuld.

Door: Golfrevolutie

I. Inleiding

Iedereen die begint met golf komt er uiteindelijk achter dat de swing een van de belangrijkste en moeilijkste elementen van het spel is. Degenen die hun vaardigheden het meest hebben verfijnd, zijn over het algemeen degenen die de laagste scores neerzetten. Het is eigenlijk allemaal geen rocket science.



Om ervoor te zorgen dat iedere swing het optimale resultaat oplevert is het zaak om de verschillende elementen als skills en concentratie te integreren. Als dat lukt kun je met een gracieuze swing de bal met precies de benodigde hoeveelheid loft en afstand zo dicht mogelijk bij de plek waar je hem hebben wil terecht laten komen.

Het zou één grote, vloeiende beweging moeten zijn. Je moet bijna het gevoel hebben dat de bal, club en lichaam één worden.

De beste swingtips onthuld.

Door: Golfrevolutie

Wees gracieus (of probeer het op z'n minst 😊)

Als je de golfclub swingt en de downswing gaat starten moet je proberen dit zo dit zo gracieus mogelijk te doen. Beginnende golfers gooien de club vaak zo hard als ze kunnen bij het begin van de neerwaartse beweging omlaag. Dit zal vaak resulteren in een beroerde gewichtsverplaatsing en verkeerd contact met de bal, hetgeen weer zorgt voor verlies van balans en power.

Vergeet dus niet dat de beste en mooiste slagen worden gemaakt met precisie en gratie en niet door brute kracht

De juiste balans

Balans is van essentieel belang bij alle sporten en met name in golf. Om effectief te presteren moeten atleten over een goed evenwichtsgevoel beschikken. Met name bij cruciale momenten tijdens het spel.

Zeker bij golf speelt evenwicht een belangrijke rol tijdens elke swing die je maakt. Het heeft invloed op de nauwkeurigheid en kracht van iedere slag.

Als een speler niet z'n balans heeft gecentreerd en z'n gewicht steeds verplaatst van de ene naar de andere voet kan dat het ritme en tempo negatief beïnvloeden.



Het clubhoofd zal de bal niet onder de gewenste hoek raken die nodig is om een fantastische slag te slaan. (Kijk de volgende keer als je gaat spelen eens om je heen. Je zult zien dat een aantal spelers bijna lijken om te vallen na het maken van hun swing. Dat zijn dus duidelijke gevallen van een gebrek aan een goede balans)

De beste swingtips onthuld.

Door: Golfrevolutie

De sleutel tot het stoppen van het shiften van je gewicht is het als het ware laten roteren van je lichaam rond een as. Met andere woorden, je golfswing moet niet zozeer lateraal zijn, maar het moet meer een rotatie zijn.

Als je dit in gedachten houdt zal het je helpen om de controle over je lichaam en balans te houden. Dit zal er weer toe leiden dat je de bal nauwkeuriger en met de juiste hoeveelheid power zult slaan.

De Driving Range

Als je aan het oefenen bent op de driving range is het natuurlijk onwijs leuk om te proberen de bal zo ver te slaan als je maar kunt. Ik vind zelf het slaan van verre drives op de driving range ook bijna net zo leuk als het spelen van het spel zelf.



Je kunt echter beter ook andere skills proberen te verbeteren naast het slaan van verre drives als je aan het oefenen bent. Een vaardigheid die je kunt verbeteren is je balans.

In plaats van een geforceerd en schokkerig gevoel wil je dat je swing gelijkmatig en vloeiend is. Het ontwikkelen van je gevoel voor balans zal je hierbij helpen en de driving range is de perfecte "geen druk" plaats om dat te trainen.

De beste swingtips onthuld.

Door: Golfrevolutie

Hoe doe je het?

Je kunt je balans verbeteren door oefenswings te maken met je voeten recht naast elkaar. Waarschijnlijk zal dit in het begin vreemd aanvoelen, maar je zult ontdekken dat je er veel van kunt leren door met je voeten tegen elkaar te swingen.

Zo'n nauwe stand zal je ook helpen bij het ontwikkelen van een beter gevoel voor het gewicht en de power van je clubhoofd.

Wat verhelp je als 1e?

Het ontwikkelen van een geweldige golf swing is een combinatie van een aantal verschillende zaken, waaronder tempo, controle, ritme en balans. Als je een beginnende golfer bent of grote swingaanpassingen wil doorvoeren moet je niet proberen om alles in 1 keer te verbeteren. Werken aan je swing vergt geduld en focus. Focus op een element van je swing tegelijk!



De beste manier om snel je golfswing te upgraden is een zo'n element van je swing onder de loep te nemen en je daar op te concentreren tot het voor de 100% in je systeem zit. Daarna kun je verder gaan met een ander aspect dat verbeterd moet worden.

De beste swingtips onthuld.

Door: Golfrevolutie

II. De Swing

Elke speler is verslaafd aan het gevoel van de bal slaan met alles wat je in je hebt. De bal met een soepele en sierlijke swing alle power meegeven en deze megaver de fairway op slaan.....wat een gevoel!



Dat is allemaal geweldig, zolang je power slagen wel worden uitgevoerd met nauwkeurigheid. Om de juiste kracht en precisie te bereiken, is het het belangrijkste dat je op een consistente manier de bal raakt.....keer op keer op keer..... Op de juiste wijze oefenen en correct slaan moet je doel zijn.

Wat er moet gebeuren?

1. De sweetspot.

Leer om de bal te raken op de 'sweet spot' van het clubhoofd. De 'sweet spot', zoals dat heet in golf, is het kleine centrale gebied op het clubblad dat ervoor zorgt dat je bal precies goed vertrekt en vliegt.

De beste swingtips onthuld.

Door: Golfrevolutie

2. Clubhoofd recht.

Sla de bal, zodat het clubblad perfect recht staat op het moment van impact. In andere woorden, haaks op de doellijn van het schot dat je wil spelen.



3. Neerwaartse versnelling.

Swing op een dusdanige manier dat wanneer je de bal raakt met het clubhoofd, het clubhoofd precies over de lijn gaat van het doel waar je op mikt. Je moet de bal met een soort van neerwaartse versnelling slaan om de bal netjes recht de lucht in te slaan. Dit geldt voor alle clubs op je driver en putter na.

Bij beginnende golfers ontbeert het vaak nog aan deze belangrijke techniek als ze op de juiste manier gaan leren swingen. Door het raken van de bal in de neerwaartse beweging zorgt het clubblad ervoor dat de bal omhoog gaat door de loft van de bal. Wanneer je de bal de lucht in probeert te helpen, zoals de meeste beginnende spelers doen, kan dat vaak als eindresultaat opleveren dat je de bal verkeerd raakt of te kort slaat.

Om dit beter te begrijpen kun je het beste kijken hoe een goede speler de bal slaat als je op de baan bent. Ook door het bekijken van filmpjes van spelers op bijvoorbeeld Youtube kun je veel leren.

De beste swingtips onthuld.

Door: Golfrevolutie

III. Tips

Wanneer je de downswing inzet begint je lichaam zich terug te draaien en komt de in de backswing opgebouwde energie vrij. Te beginnen met je heupen, dan de schouders en uiteindelijk de armen en polsen, de hele beweging lijkt op het klappen van een zweep. Het ergste dat je kunt doen is je handen en onderarmen “releasen” , voor het moment van impact.



Net als bij een klapdeur gaat het clubblad snel van een open naar een gesloten stand bij impact. Deze zogenaamde release gebeurt door het “draaien” van je handen en onderarmen. Als je dat niet doet zal je clubblad open blijven staan en heb je een goede kans op een flinke slice. Bah. Op het moment van impact, moet uw clubblad in de richting wijzen van je doellijn.

De beste swingtips onthuld.

Door: Golfrevolutie

De Grip

Om ervoor te zorgen dat je op de juiste manier released is het belangrijk dat je de club met de juiste grip vasthoudt. Het beste is een stevige, maar toch lichte druk gedurende de hele swing. Niets beïnvloedt een schot meer dan te veel spanning in je armen en handen.



Probeer vervolgens te swingen met een beheerst en evenwichtige tempo. Te veel beginners swingen zo hard en snel dat het clubblad open staat bij impact. En tenslotte, voor rechtshandige golfers, probeer de rug van je linkerhand naar beneden te laten wijzen naar de doellijn.

De juiste impact

Tijdens de impact, moet je het gevoel hebben dat je rechter onderarm (voor rechtshandige golfers) over je linker onderarm draait. Je kunt dit oefenen in slow motion. Besteed daarbij specifiek aandacht aan de beweging die je onderarmen maken: probeer de rechter onderarm over de linker te draaien.

Sta op het moment van impact volledig stil en controleer de stand van je clubblad, omdat je het in slow motion doet zal dit niet heel erg moeilijk zijn. De stand zal open, recht of gesloten zijn. Probeer ervoor te zorgen dat je clubblad haaks op je doellijn staat op het moment van impact.

De beste swingtips onthuld.

Door: Golfrevolutie

Pre-Shot Routines

Voordat je een swing maakt kun je het beste een vaste routine hanteren die je kunt doorlopen om je gedachten te focussen en je lichaam voor te bereiden op de slag die gaat komen. Iedere speler heeft z'n eigen manier van voorbereiden op het slaan van de bal.... Maar dit is een voorbeeld van een typische pre-shot routine die je zou kunnen gebruiken.

Stap 1: Visualiseer

Ga achter de bal staan en draai in je hoofd een filmpje af van hoe je de bal op perfecte wijze naar je doel slaat. Stel je voor hoe je de bal perfect raakt en zie het jezelf doen, waarna deze met een perfecte boog exact neerkomt waar je hem wilde hebben.



Stap 2: Maak een oefenswing

Veel spelers, met name beginners hebben de neiging om veel te veel oefenswings te maken. Het enige dat je hoeft te doen is een oefenswing te maken om te voelen wat je gaat doen.

Stap 3: Neem je setup in.

Nu is het tijd om achter de bal te gaan staan. Let er daarbij op dat je je clubblad haaks zet op ene punt binnen een meter voor de bal dat op de lijn tussen je bal en het gekozen doel ligt.

De beste swingtips onthuld.

Door: Golfrevolutie

Stap 4: Fire!

Je hebt nu de slag gevisualiseerd, een oefenswing gemaakt en je set-up ingenomen.



Nu is het tijd om te swingen. Let er, voordat je slaat echter op dat je handen en armen ontspannen zijn. Zodra je klaar bent, is het tijd om je backswing te starten d.m.v. het wegnemen van de club en het daarna te laten gebeuren.

De beste swingtips onthuld.

Door: Golfrevolutie

V. Vind je Swing Tempo

Heb je ooit gehoord van Ernie Els? Hoewel hij langer dan 1.90 meter is demonstreert hij keer op keer een ongelooflijke gracieuze en vloeiende atletische beweging. Met een onberispelijke timing, kracht en fantastische coördinatie laat hij het swingen van een golfclub eruit zien als een eitje.

Ernie's slagen zien er ontzettend smooth uit en zien er nooit gedwongen of gehaast uit.



Wat je kunt leren van Ernie Els

Probeer ten eerste niet om de bal te doden. Je wilt niet te hakken, rammen, hameren, of meppen naar de bal. Zelfs amateur-golfers die al een paar jaar spelen swingen vaak nog steeds alsof ze de bal willen vermoorden.

Als je te veel energie en stress in je swing legt zul je ongetwijfeld veel slechtere ballen slaan dan wanneer je een vloeiende swing maakt.

De beste swingtips onthuld.

Door: Golfrevolutie

Het rustig aan doen

Wil je de bal ver genoeg slaan en ook nog eens laten landen op de plek waar jij wil? Vergeet dan het gebruiken van brute kracht. Professionele golfers begrijpen dat het proberen te raken van de bal zo hard als ze maar kunnen zelfs ten koste kan gaan het resultaat. Het juiste tempo, souplesse en een solide techniek zullen de bal hoger en langer laten vliegen dan het gebruik van kracht.

De professionals begrijpen dit. Je zult ook John Daly of Tiger Woods nooit al hun kracht zien gebruiken om de bal te slaan ten koste van hun techniek.

Iedereen is anders

Een van de interessantste dingen die zorgen voor een goede golfswing is het individuele tempo van een speler. Iedere golfer heeft zijn eigen tempo (snelheid van de swing). De pro's swingen op een zeer ontspannen, bijna luie manier. Het is belangrijk dat je je eigen persoonlijke swingtempo ontwikkelt.

De meeste spelers hebben tempo dat hun persoonlijkheid karakteriseert. Als je ontspannen en gemakkelijk in de omgang bent is de kans groot dat je swing dezelfde relaxedheid heeft

Als je erg druk bent, veel praat en snel beweegt dan zul je waarschijnlijk over een snellere swing beschikken. Hoewel er geen goed of fout op het gebied van tempo, kunnen mensen als deze toch beter iets relaxter doen. Het is een spelletje, toch? Onthoud die term: "Spel"

