



## Uitleg van de basistechnieken

### Putten

#### Impact foto



Putten: opwaarts raken			
Idee/doel	Materiaal	Zwaailengte	Keypoints: clubblad, zwaaivlak, balans
Rollende bal	Putter	7-5 uur zwaailengte afhankelijk van de te overbruggen afstand	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. grip=levenslijnen.</li> <li>2. aim=blad op het doel, lichaam parallel</li> <li>3. set up=ronde ontspannen houding waarbij de armen hangen. Balpositie onder linkeroog. Voetenstand heup tot schouder breedte.</li> <li>4. Beweging=klepel beweging in de doorzwaai 3 seconden blijven staan.</li> <li>5. Impact=opwaarts.</li> <li>6. Standaard techniek drills= gebruik van een spiegel en balans tube, Total golf putt testen, handpalmen tegen elkaar.</li> </ol>



Foto serie key punten putten:

1. Grip:



2. Aim:



3. Set up:



4. Beweging:



!! Doorzwaai altijd 3 seconden blijven staan!!





Chippen: impact foto



Chippen: neerwaarts raken			
Idee/doel	Materiaal	Zwaailengte	Keypoints: clubblad, zwaaivlak, balans
Als we niet meer kunnen putten, net buiten de green	<p>Standaard ijzers 7 (1/3 vliegen en 2/3 rollen). IJzer 9 (1/2 vliegen en 1/2 rollen). Sandwedge(2/3 vliegen en 1/3 rollen). Afhankelijk van de situatie. Later zijn meerdere clubs mogelijk.</p>	<p>8-4 uur afhankelijk van de te overbruggen afstand</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. grip=swing grip</li> <li>2. aim=blad op het doel, lichaam parallel, voorkeur voeten ligt geopend.</li> <li>3. set up=1 as set up, ontspannen swing houding, balpositie midden tot rechts van het midden. Voetenstand clubblad breedte.</li> <li>4. Beweging=1 assige klepel beweging, vanuit de schouders, benen stil houden bij korte chip schoten en mee roteren bij langer chip schoten eindhouding 3 seconde vasthouden.</li> <li>5. Impact=neerwaarts raken, lichaam staat in dezelfde positie als in de set up.</li> <li>6. Standaard drills= handdoek drill, tussen twee shafts door chippen, onder de shaft door chippen( deze ligt op een emmer 1 meter voor de bal), droog trainen( handpalmen tegen elkaar)</li> </ol>



Foto serie keypunten chippen:

1. Grip:



2. Aim:



3. Set up:



4. Beweging:

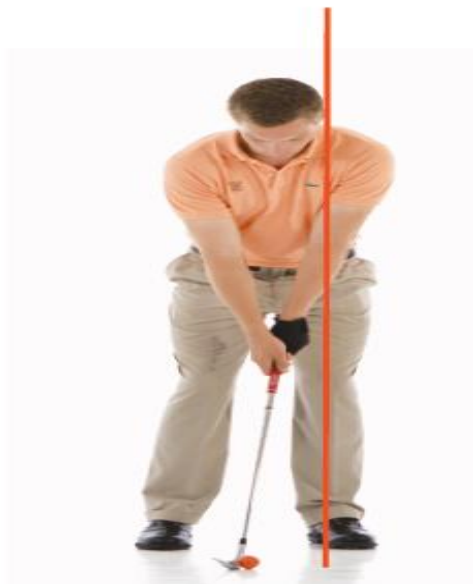


!! Doorzwaai altijd 3 seconden blijven staan!!





### Pitchen: impact foto



Pitchen: neerwaarts raken			
Idee/doel	Materiaal	Zwaailengte	Keypoints: clubblad, zwaaivlak, balans
Als we niet meer kunnen chippen omdat: 1). de afstand te groot is geworden, 2). de situatie om een bal vraagt die sneller stil ligt, of 3). Uit de semi rough rondom de green.	Een van de wedges	8 tot 9 uur opzwaai waarbij de doorzwaai korter is dan de opzwaai, strakkere eindhouding	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. grip=swing grip</li> <li>2. aim=blad op het doel, lichaam parallel, voorkeur voeten ligt geopend.</li> <li>3. set up=1 as set up, ontspannen swing houding, balpositie in het midden tot rechts van het midden. Voetenstand heupbreedte.</li> <li>4. Beweging=1 assige beweging, beweging met polsknik in de opzwaai (duimen omhoog) en een strakke doorzwaai, eindhouding 3 seconden vasthouden</li> <li>5. Impact=neerwaarts raken</li> <li>6. Standaard drills= handdoek drill, onder de shaft door pitchen( deze ligt op een emmer 1 meter voor de bal), uit de semi rough pitchen.</li> </ol>



Foto key serie keypunten pitchen:

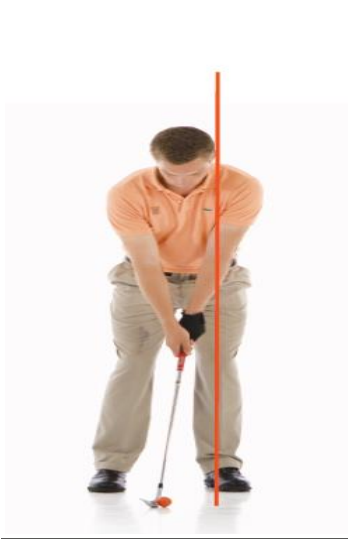
1. Grip:



2. Aim:



3. Set up:



4. Beweging:

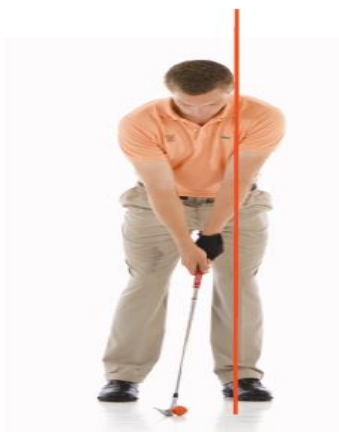


!! Doorzwaai altijd 3 seconden blijven staan!!





### Finesse: impact foto



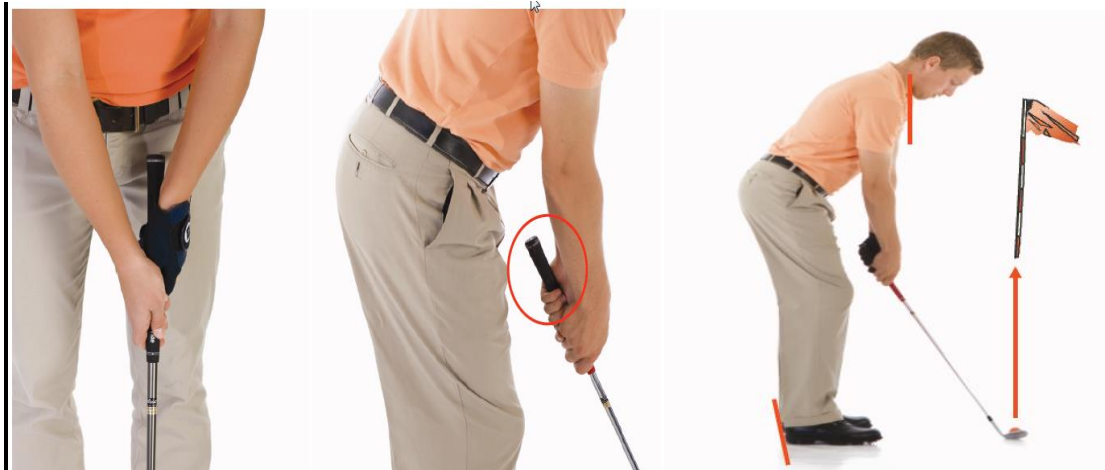
Finesse swing: neerwaarts raken			
Idee/doel	Materiaal	Zwaailengte	Keypoints: clubblad, zwaaivlak, balans
Als we niet meer kunnen chippen omdat de afstand te groot is geworden en de situatie om een hogere bal vraagt die sneller stil ligt. Bij deze slag ligt de bal snel stil door de zwaarte kracht (bal komt van hoog) en bij de pitch ligt de bal eerder stil door de spin. De ligging van de bal moet o.k. zijn (bij de pitch kan ook vanuit de semi rough gespeeld worden).	Lobwedge tot ijzeren 9.	Opzwaai tussen de 8 en 10 uur (afhankelijk van de afstand) en de doorzwaai altijd langer dan de opzwaai (rond de 2 uur).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. grip=swing grip.</li> <li>2. aim=blad op het doel, lichaam parallel, voorkeur voeten ligt geopend.</li> <li>3. set up=1 as set up, ontspannen swing houding, Balpositie in het midden, voetenstand heup tot schouderbreedte.</li> <li>4. beweging=1 assige beweging, halve swing opzwaai en de doorzwaai tot handen voor het hoofd. Eindhouding 3 seconde vasthouden.</li> <li>5. impact=neerwaarts raken</li> <li>6. standaard drills= handdoek drill, afstanden tabel maken met dezelfde zwaailengte maar met de ijzeren 9 tot en met lob wedge.</li> </ol>



Foto serie keypunten finesse swing:

1. Grip:

2. Aim:



3. Set up:

4. Beweging:



!! Doorzwaai altijd 3 seconden blijven staan!!







### Bunker en lob: impact foto



Bunker en lob: diepste punt raken			
Idee/doel	Materiaal	Zwaailengte	Keypoints: clubblad, zwaaivlak, balans
<p>De bunkerslag is een slag vanuit het zand (greenside bunker) en de lobshot is een slag die extreem hoog en kort gaat.</p> <p>Beide slagen zijn een finesse swing vanuit een open stand.</p>	<p>Lob wedge of sandwedge.</p> <p>De bunkerslag kunnen we ook met andere wedges spelen afhankelijk van de afstand.</p>	<p>Opzwaai tussen de 9 en 10 uur en de doorzwaai tussen de 2 en 3 uur( afhankelijk van de afstand.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. grip=swing grip.</li> <li>2. aim= clubblad op het doel en lichaam parallel. Voor gevorderde het clubblad open draaien en daarna het lichaam zover opendraaien totdat het clubblad weer op het doel wijst( tot ligt rechts van het doel).</li> <li>3. set up=1 as set up, ontspannen swing houding, voeten ingegraven en schouderbreedte, balpositie tegenover linkerborstspier (Links van borstbeen)</li> <li>4. beweging= swing beweging parallel aan voeten. Kleine versnelling door de bal heen, eindhouding 3 seconden vasthouden.</li> <li>5. impact=in de bunker zand raken voor de bal(5 tot 10 cm) en bij het lobshot het diepste punt raken.</li> <li>6. standaard drills= handdoek drill, emmer drill.</li> </ol>



Foto serie keypunten bunker en lopshot:

1. Grip:



2. Aim:



3. Set up:



4. Beweging:



!! Doorzwaai altijd 3 seconden blijven staan!!





### Full swing: impact foto



Full swing: ijzer schoten en resqu / hybride neerwaarts raken, driver opwaarts, en fairway houten op diepste punt

Idee/doel	Materiaal	Zwaailengte	Keypoints: clubblad, zwaaivlak, balans
De full swing zijn transport slagen van de tee naar de fairway en van de fairway naar de green	Alle clubs uit de tas behalve de putter	Van 11 tot 12 a 1 uur.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. grip=swing grip( vinger grip, links 2 à 3 knokkels zichtbaar, rechts in de middelste vingerkootjes, gripdruk laatste drie vingers van de linkerhand)</li> <li>2. aim= blad op het doel, lichaam parallel.</li> <li>3. set-up=sterke hoekige set-up met een anatomisch rechte rug, de armen hangen ontspannen naar voren en het gewicht is gelijk verdeeld links/rechts en midden tot tegen de bal van de voeten teen/hiel. De voetenstand is schouderbreedte. De balpositie in het begin 1/3 links en 2/3 rechts.</li> <li>4. beweging=een lichaamsrotatie rechts(opzwaai) en links(doorzwaai) van de bal waarbij de lichaamshoeken behouden blijven tot net na impact en het lichaam om de eigen lengte as draait; de armen en club zwaaien om het lichaam heen.</li> <li>5. impact=neerwaarts, wel afhankelijk van de balpositie.</li> <li>6. standaard drills= bal zijwaarts gooien, shaft voor de borst en draaien, drie stappen houding drill, routine grip, impact bunker drill, doorzwaai stop drill, balanskussentjes.</li> </ol>



Foto serie keypunten full swing:

1. Grip:



2. Aim:



3. Set up:





4. Beweging:



!! Doorzwaai altijd 3 seconden blijven staan!!

