

| FUNDAMENTOS DEL SWING 57% DEL JUEGO (WEDGES, FIERROS MEDIOS, FIERROS LARGOS, MADERAS Y DRIVER) | | | |
|--|-----------|--|--|
| FUNDAMENTOS DEL SWING | DIRECCIÓN | Para bastones cortos el cuerpo se posiciona dejando la bola cargada el pie derecho, para bastones medios al centro y bastones largos la bola queda más cerca del pie izquierdo. Las manos (GRIP) siempre quedan por la parte interior del muslo izquierdo. La cara del bastón perpendicular a tu objetivo. Establece un punto de referencia entre la bola y el objetivo a la altura de tu pie izquierdo. Entre el punto y la bola imagina una línea por donde debe de pasar el swing. Pies, rodilla, cintura y hombros paralelos a la dirección del objetivo. Peso repartido en los dos pies, cargando el 70% al frente de los pies. Pie derecho perpendicular a la línea de tiro. Pie izquierdo ligeramente abierto para permitir el giro. | |
| | GRIP | Con solo la mano izquierda se debe de poder mover el bastón hacia arriba y hacia abajo. Debes de poder ver mínimo 3 nudillos de la mano izq. La v del pulgar e índice de la mano izquierda debe de apuntar al hombro derecho. El grip del bastón debe salir de la mano por lo menos 1cm. El bastón se toma con los dedos no con la palma. El dedo pequeño debe envolver completamente el grip del bastón. El agarre debe ser estético y suave, sin que permitan al bastón escapar. Manos deben estar al interior del muslo izquierdo (ADELANTE DE LA BOLA). | |
| | DISTANCIA | La distancia a la bola da el bastón: la cara del bastón se asienta en el piso alineando el centro de la cara con la bola, se mantiene la inclinación del bastón y se coloca el cuerpo hasta que las manos queden a una mano y un pulgar de la ingle (una cuarta de la evilla) mientras los brazos cuelguen perpendiculares al piso (brazos relajados) y las manos queden en plomada al mentón. El grip del bastón apuntara a la evilla. Verifica que el centro de la cara del bastón este alineado con el centro de la bola y el objetivo. La distancia es importantísima para impactar la bola bien, tomate tu tiempo en dar la distancia adecuada. Si estas incomodo, muévete!!! | |
| | POSTURA | Pies alineados perpendicularmente a la cara del bastón. Hombros y pies paralelos a la línea del objetivo. Inclina ligeramente la cabeza a la derecha. Para bastones cortos pies ligeramente más cerrados que los hombros, para bastones medios pies a la altura de los hombros, para bastones largos Pies ligeramente más abiertos que los hombros. Hombros y brazos relajados dando su máximo alcance (la tensión los encoge). Peso repartido igualmente en cada pie y distribuido sobre toda la planta del pie, colocando el 70% al frente del arco. (no en los dedos) Inclinar el cuerpo manteniendo las distancias, la espalda recta, la barbilla levantada , los hombros relajados y una inclinación +/- de 40 grados. Inclinar el cuerpo ligeramente al frente, (sacar los glúteos). Los brazos en plomada, el grip a una cuarta de la evilla. Las manos una cuarta separadas de la media del muslo derecho y la rodilla. Rodillas ligeramente flexionadas y peso cargado en parte frontal del pie. | |

S W I N G - SE RECOMIENDA ANTES DE CADA PRACTICA HACER 5 MINUTOS DE SOMBRA EN ESPEJO (Asesórate con un instructor)

| SWING-GIRO-ABANICADA | | | |
|----------------------|-----------------|--|--|
| SWING-GIRO-ABANICADA | BASES | Revisa una vez más la dirección: hombros, pies, cintura y la cara del bastón. Verifica que el grip este en la parte interna del pie muslo izquierdo, y que las manos estén firmes pero no apretadas. Verifica la distancia. Debes de estar cómodo con el alcance del bastón. Sin tensar los brazos, destensa justo antes de iniciar el Back-Swing. Postura: pies, rodillas, hombros, inclinación de espalda, cabeza, posición de las manos y cara del club. Cara del club sin apoyarse en el piso. | |
| | BACK SWING (BS) | Al moverse, sincroniza el bastón, brazos, cuerpo como si fueran un solo elemento. Sube con los hombros y brazos relajados. Mantén el triángulo perfecto (brazos, manos y hombros) durante el primer tercio de la subida (NO MUÑEQEAR en ninguna dirección), empieza por mover los hombros (GIRAR) . No doblar el brazo izquierdo y tratar de estirar lo mas posible el derecho , evitando alas de pollo. Sube despacio trazando una ruta por donde bajaras, un solo plano de giro. La rodilla derecha no debe de cambiar de posición la rodilla izquierda se desplaza ligeramente hacia la rodilla derecha. Entre mas largo es el bastón el desplazamiento es mayor, para cortos (S-60, S, W) es nulo. Mientras giras hacia arriba, llena tus pulmones de aire. Inhala lentamente marcando un ritmo. Gira hombros, mantente relajado. Al subir el brazo izquierdo no se flexiona y en su posición más alta será paralela a la línea entre las puntas de tus pies y estará sobre esa línea. Permitir el Hinge o bisagra en la dirección del pulgar formando un ángulo de 90 grados entre el bastón el antebrazo. Extender bien el brazo izquierdo para forzar el giro del cuerpo. No permitas que el ángulo del Hinge se colapse hacia el cuerpo o hacia atrás, estira el brazo derecho. Subir sin muñequear en dirección perpendicular al empeine o palma de la mano, (brazo y empeine de la mano en línea flat). En lo alto del swing la inclinación del bastón debe ser ligeramente menor a la inclinación del bastón cuando inicio junto a la bola pero con el grip apuntando a la parte interna de la bola (giro de +/-180 grados en el mismo plano). Para bastones cortos la inclinación disminuye, y para bastones largos aumenta. La pierna y rodilla derecha no se debe de abrir o cambiar de posición, esto creara tensión en la espalda y cintura la cual mejorara la velocidad de giro. En la parte más alta del back swing las muñecas pueden rotar permitiendo que la cara del bastón vea hacia el frente y que la línea del bastón (cara de bastón a grip) apunte a la bola. En lo alto del back-swing la alineación de los hombros, y el grip, apuntan a la bola. No hagas over-swing. Mantén la barbilla levantada para que no estorbe el giro del hombro izquierdo. En el punto critico donde se hace la transición de back swing a down swing no muevas las manos, no cambies la inclinación del bastón, no te acomodes o balances, sigue la misma ruta de subida, pausa y luego baja... | |
| | DOWN SWING (DS) | Cabeza quieta y vista 100% en el punto de golpeo. No varies la altura de la cabeza, no endereces las rodillas o cambies inclinación de espalda. Visualiza el swing completo , con todo y la terminación . Las manos siempre pasan antes que la cara del bastón por la línea de la bola. En la parte alta del swing el bastón debe estar firme sin salirse del plano (bajar por DENTRO del plano) , el bastón NO debe cambiar de inclinación. Siente tu hombro izquierdo por debajo de la barbilla en lo alto del back-swing sin que la barbilla impida un giro libre. No encoger los hombros. Para iniciar el giro, abre la rodilla izquierda ligeramente y simultáneamente inicia el giro de los hombros y del brazo sin balancearlo hacia arriba, lados o acomodar las manos o ruta de bajada , simplemente inicia el movimiento por la ruta donde subió sin intentar balancear, o doblar el brazo izq. o ganar mas fuerza, solo gira con velocidad. La secuencia sigue el siguiente orden, se abre la rodilla, esto mueve muslo izquierdo, cadera, torso, hombros luego brazos y al final manos y bastón. En el momento que inicia el giro empieza a exhalar, sigue exhalandlo hasta terminar. Las piernas se mueven más si el bastón es más largo. Para bastones cortos el movimiento de piernas se reduce a ser nulo (S-60, SW, W). Al bajar, relaja brazos y hombros no los jales o encojas. Al bajar mantén el ángulo entre el bastón y el brazo (HINGE) durante la primera etapa, cuando pase el brazo izquierdo a la altura de la cintura libera el ángulo del bastón o hinge para que abanique la segunda palanca y libera la manos hacia el objetivo para que roten con la inercia del bastón , sigue el mismo plano de giro. Baja con seguridad y sin mover el eje de giro, mantén la cabeza y cuerpo a la misma altura y la inclinación de la espalda. No muñequear en dirección perpendicular a las palmas. El muñequero en dirección al pulgar (hinge) se libera justo antes del impacto para que la velocidad tangencial de los diferentes radios de giro (cuerpo, brazos y muñecas) se sumen y alcancen su máximo al impactar la bola. Dejar ir el cuerpo y dejar rotar los antebrazos siguiendo una simetría en down swing con el back swing. El ritmo de bajada es igual con cualquiera de los palos, 85% de tu velocidad máxima, nunca pierdas el balance durante el giro y no dobles el brazo izquierdo al bajar. Verifica que pasen las manos antes que el bastón sobre la línea de la bola. Los ojos en la bola hasta un instante después del impacto dale tiempo (acelera durante el impacto y hombro der. abajo), el ángulo de la espalda debe mantenerse constante hasta un instante después del impacto (ESPALDA RECTA). Baja con seguridad y con la vista en el objetivo. Mantener el TEMPO sin perder la decisión de un golpe seguro. No intentes hacer Hit o golpear la bola, continúa el swing, abanica siguiendo un ritmo como si no existiera contacto con la bola. MANTENER EL TEMPO sin encoger los hombros, levantarse o echar el cuerpo atrás. Contar uno a lo alto del BS, dos como pausa y tres para bajar. | |
| | FOLLOW THRU | Después del impacto el bastón, las manos, brazos, hombros continúan el giro y aceleración rotando las manos , haciendo simetría con el backswing. Después del impacto el cuerpo continúa su giro, usando la pierna izquierda como pivote y se cambia el peso al lado izquierdo (nunca se deja el peso del lado derecho). La cabeza y el ángulo de la espalda se mantienen sin moverse hasta que la inercia del cuerpo la obligue a voltear. Permitir que las muñecas sigan rotando sin muñequear en dirección perpendicular a las palmas de mano. Subir los brazos en simetría con el back-swing y girar los hombros y cuerpo hacia el objetivo , la cabeza sigue la inercia al final. Todo el swing debe ser suave y "confortable". Cambiar casi todo el peso a la pierna izquierda. El ritmo de giro y cambio de peso lo marca la inercia del bastón. Al final encara el objetivo con los hombros y cara, levanta el talón derecho y dobla tus brazos terminando con el bastón en la espalda. Siempre se debe hacer I follow-through | |

FUNDAMENTOS DEL PUTT: +/- 43% del Juego

| ABC DEL PUTT | | | |
|--------------|---------|---|--|
| ABC DEL PUTT | AIM | Después de leer la caída del Green, el jugador se coloca detrás de la bola para alinear la cara del putt. Alinea la cara , bola y objetivo y después pies y hombros. Se coloca la cara del bastón perpendicular a la línea de tiro, pies paralelos a la línea de tiro. Se puede pintar una línea en la bola y alinearla con el bastón. Sin mover la cara del bastón el jugador se coloca en posición de tiro manteniendo la cara del bastón apuntada y la línea de hombros , rodillas, cintura y puntas de los pies paralelos a la línea de tiro. Visualiza la línea entre la bola y el hoyo. Visualiza la ruta que seguirá la bola. | |
| | GRIP | Se usa un grip que restrinja a las muñecas (Reverse Overlapping grip). En este agarre se usa la palma de la mano Se toma el bastón con la mano izquierda con el pulgar sobre el lomo del grip. Se coloca la mano izquierda entrelazando y cubriendo los dedos de la mano derecha con el dedo índice de la mano izquierda. El pulgar de la mano derecha también se coloca en el lomo del grip en dirección del grip. El grip del bastón debe apuntar al oído izquierdo al colocarse en posición, esto evitara que la cara del putt se abra y no golpee de lleno la bola. La distancia de la línea de la punta de los pies a la bola es de +/- 2.5 veces el ancho de la cabeza del Putt. La distancia se corrige con la inclinación del cuerpo que da la postura y la caída del bastón al piso. Los ojos deben de ver en línea perpendicular al piso. | |
| | POSTURA | Los pies perpendiculares a la línea de tiro y la línea entre las puntas paralelos a la línea de tiro. Los pies abiertos un grip (10") entre la parte interna del zapato. Como los pies se usan para marcar el largo del los diferentes swings es recomendable que se coloquen con precisión. El cuerpo se posiciona de tal forma que la bola este 2.5 cabezas del putt enfrente de la línea de las puntas de los pies y que la parte de atrás de la bola este una cabeza de putt a la derecha de la parte interna del pie izquierdo. Para dar la inclinación del cuerpo y la distancia final a la bola, el jugador se para derecho, se coloca los codos pegados a la parte frontal des estomago dejando +/- un grip de codo a codo. El antebrazo tendrá una inclinación de +/- 45 grados con la vertical, los brazos y el bastón deberán estar paralelos al piso sin despegar los codos o variar la inclinación del antebrazo. Después se inclinara el cuerpo sin variar los ángulos de antebrazo, brazos, muñecas o bastón. Hasta que la cabeza del putt este a nivel de piso. Con esta inclinación se acercara uno a la bola para alinearla con el centro de la cara del bastón. La mirada deberá de caer en plomada a la bola. Despues se relajan los brazos (siempre pegados al cuerpo) para que se puedan balancear libremente al mover los hombros. | |
| | SWING | Moviendo el bastón simulando un péndulo sin variar posición del cuerpo, la inclinación de la espalda, la posición de la cabeza, las piernas, codos, cintura, muñecas. se hará un pequeño back swing y se seguirá (ft) la bola un 150% después de la línea de tiro de lo que se balanceo hacia atrás. El tiempo (BS to impact = 1 sec) es el mismo para cualquier Putt ya sea largo o corto, lo único que varía es el arco del péndulo, Después del impacto mantener velocidad constante durante el follow through. Calcula pasarte dl hoyo siempre por 1 ft, esto aumenta las probabilidades de que entre la bola. Golpea con el centro de la cara del putt en centro de la bola, mantén la vista en el punto de impacto unos segundos después del swing. Se pueden usar los pies como referencia para marcar las diferentes distancias de back-swing. Un BS alineando la cara del Putt con la parte interna del zapato derecho dará una distancia de +/-4 ft, al centro del zapato dará +/-8 ft, a la parte exterior dará +/-16 ft y 4" a la derecha de la parte exterior del zapato derecho resultara en una distancia de +/- 32ft. Todas estas considerando una superficie plana y un tempo de +/- 1 seg. para BS y FT, se tendrán que hacer ajustes según la pendiente y/o velocidad del Green. El tempo será igual para cualquier distancia un segundo para hacer back swing y hacer contacto con la bola. | |

WEDGES Y DRIVER (30% DEL JUEGO)

| TIPS | | | |
|------|--------|--|--|
| TIPS | CHIP | Bola cargada al pie derecho. Para variar distancia solo cambiar el arco de giro del BS, no el tempo. Al hacer el swing siempre pasar las manos adelantadas. 80% del peso en el pie izquierdo antes de iniciar el swing. Manos guiando el golpe. La mayoría de topetes o sapos son consecuencia de que el bastón pase antes que las manos. NO MUÑEQEAR, CERO MUÑEQEO. NO MOVER LAS RODILLAS O PIERNAS. ESPALDA PERFECTAMENTE RECTA. CONTINUAR EL FOLLOW THROUGH. Mantener la vista todo el tiempo en la bola. | |
| | DRIVER | Antes de colocarte, párate detrás de la bola y fija un punto donde quieres que llegue la bola. Pon la bola cargada al pie izquierdo. Buscar un giro en arco, evitar movimientos rectos. Sepárate 2" más de la bola de lo estándar con otros bastones. Sentir 60% del peso en la pierna derecha al colocarse y un 70% en la parte alta de BS. Relaja rodilla, cintura, hombros, brazos y manos. No flexiones el brazo izquierdo al subir o al bajar. Relaja muñecas para que puedan rotar. baja por dentro del plano sin perder balance y guiando el golpe con las manos (al frente del bastón todo el tiempo). Cabeza derecha y fija. Concéntrate en mantener la altura del cuerpo, la mirada en la bola y en golpear justo con sweet spot o centro de la cara del driver. | |