

## Golf Video. Evitar el OVERSWING

Este es un gran video, para evitar el OVERSWING. Como el video está en inglés, traduzco las ideas principales, junto con el minuto del video en que empieza a hablar de ese tema:

[youtube:<http://www.youtube.com/watch?v=FH-e0WvxwPI>]

- 06:40 Para controlar el OVERSWING hay que mantener el ángulo de la columna vertebral constante. Los músculos de la columna vertebral están diseñados para mantenerla tan alineada como sea posible. Eso ocurre de forma natural. Por ello, si inclinamos la cabeza y la parte superior de la espalda hacia un lado, la cadera se inclinará hacia el lado contrario, para conseguir la alineación.
- 05:42 Posición de partida y también explica que nos imaginemos que con las manos clavamos un clavo en un marco de puerta, que es la pierna izquierda. Como necesitamos que ese marco sea sólido, ya que de otra forma no podríamos clavar en él, la pierna izquierda tiene que estar sólida. Debemos de golpear "a través" del clavo (punto medio de la trayectoria), no sobre el clavo.
- 5:00 Manteniendo el ángulo de la columna, al iniciar el swing las caderas giran hacia la derecha, así como la parte superior del cuerpo y no hay forma de efectuar un error de overswing desde esa posición.
- 4:50 Si mi lado izquierdo se cae sobre el lado derecho, ¿notais lo que le pasa a la parte alta de mi cuerpo, a mi brazo? Que queda libre para moverse y eso es lo que causa el OVERSWING. Con el overswing pierdes control, pero no es debido a tus brazos. Los brazos están girando sobre el eje que les das.
- 4:24 Así que si mantienes el ángulo de la columna y giras el martillo, que es un martillo superpesado, que tendrás que girar y desgirar con el cuerpo, sentirás lo fácil que es mantener el ángulo de la columna hacia delante y hacia atrás.
- 3:55 Así que la regla número 1 para controlar el overswing es mantener el ángulo de la columna
- 3:47 Regla número 2 es "mantén la amplitud de tu brazo" No intentes ir hacia arriba con tus brazos. Intenta mover los brazos ampliamente.
- 2:38 Mantengo amplitud en mis brazos. El profesor se pone de lado y mueve los brazos como para golpear y entonces vuelve su cabeza a la cámara diciendo: Date cuenta como mis manos están enfrente de mí (se ven en la línea entre su cuello y el objetivo de la cámara). Las manos no están atascados detrás de él.
- 2:24 ¿Recuerdas el puñetazo?
- 2:02 Como un péndulo que va hacia delante y hacia atrás. Si cambio su camino se moverá en una dirección diferente, a menos que se le obligue o manipule.
- 1:40 Una serie de swings correctos, moviendo el palo delante y atrás y golpeando siempre el mismo punto de la alfombrilla. Después nos demuestra un error por haber llevado los brazos atrás, lo que hace que golpee la alfombrilla muy por delante de la bola.
- 0:57 Manteniendo el ángulo de la columna hace un swing completo correcto. Observemos que empieza el swing hacia la izquierda, llevando la cabeza del palo sólo hasta pasar un poco el pie izquierdo. De esa forma abre hacia la derecha el swing completo de una forma más suave y balanceada.
- 0:48 Mantengo una buena y bonita apertura de mis brazos. No intento estirar más de la cuenta (0:45)
- 0:18 Así que si mantengo la apertura y mantengo el ángulo de la columna, el overswing desaparece, el swing es eficiente, vas a golpear muy largo y con mucha precisión, así que practica y si tienes alguna pregunta, envíame un mensaje, a <http://donhogar.com/contactar>

