

# TRZY NARZĘDZIA

NIEZBĘDNE DO EFEKTYWNEGO  
TRENINGU GRY W GOLFA



# 1

# MARKER SUCHOŚCIERALNY



## Po co?

Żeby wiedzieć gdzie uderzysz piłkę na licu kija.

Uderzanie środkiem jak i również umiejętność uderzania piłki każdą częścią kija to **podstawowa umiejętność**, kluczowa dla wszystkich golfistów. Niestety często ignorowana.

## Jak używać?



Rysujemy markerem kółko na piłce



Ustawiamy piłkę tak aby celować kijem w kółko



Po uderzeniu sprawdzamy gdzie kółko odbiło się na licu kija

Markera możemy używać ze wszystkimi kijami



# 1

## MARKER SUCHOŚCIERALNY

Którą częścią łoża  
powinniśmy  
uderzać piłkę?



ALTERNATYWY



# I

# MARKER SUCHOŚCIERALNY

---

## Ćwiczenie 1 – Budowanie Świadomości

Przygotuj 10 piłek, na każdej narysuj kółko zgodnie z instrukcjami na poprzednich stronach.

Po każdym uderzeniu, ale PRZED spojrzeniem na lico, spróbuj zgadnąć gdzie odbił się marker (bez oszukiwania) następnie sprawdź czy miałaś rację i wytrzyj ślad ręcznikiem przed następnym uderzeniem.

Możesz spróbować zgadywać położenie śladu zarówno poziomo (heel/toe/środek – spojenie/stópka/środek lica) jak i pionowo (wysoko/nisko na lico).

Zapisz ile razy udało ci się zgadnąć położenie śladu i za jakiś czas spróbuj pobić swój wynik.

## Ćwiczenie 2 – Budowanie Umiejętności

Przygotuj 15 piłek i wyobraź sobie, że lico podzielone jest na trzy równe części (bliżej stopki – bliżej spojenia – środek).

Spróbuj uderzyć po 5 piłek każdą częścią lica.

# 2 TEE



## Po co?

Żeby wiedzieć gdzie uderzamy ziemię w stosunku do piłki.

**Każdy** dobry golfista uderza kijem w ziemię w dobrym miejscu – bez wyjątku.

## Jak używać?

Ustawiamy jeden lub dwa tee w ziemi na wysokości piłki, przed wykonaniem strzału.

Pamiętaj, że nie możesz tego robić podczas turnieju.



Patrzmy gdzie wyrwaliśmy z ziemi divot w stosunku do ustawienia piłki. Najważniejsze jest położenie samego początku divota – pierwszego kontaktu kija z ziemią.



# 2 TEE

Gdzie powinniśmy uderzać ziemię?

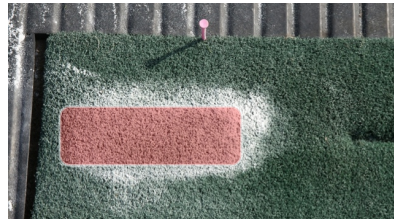
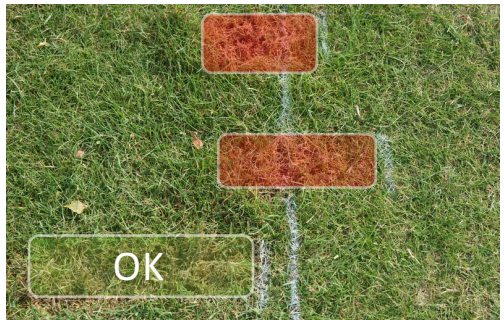


Z trawy i z bunkrów fairwayowych **każdy** dobry gracz uderza kijem w ziemię **za piłką**. To znaczy pierwszy kontakt kija z ziemią następuje **po uderzeniu piłki**. W najgorszym wypadku na linii piłki (tzn. pod nią), wszystko po czerwonej stronie linii będzie wpływało negatywnie na jakość uderzeń.



# 2 TEE

## ALTERNATYWY



# 3

## WILGOTNY RĘCZNIK

---

### Po co?

Żeby mieć czyste kije (grooves).

### Jak używać?

Czyścić kij po **każdym** strzale!



### Dlaczego czyste kije są ważne?

Trawa, ziemia i piasek na kiju zmieniają zachowanie piłki po uderzeniu, zwłaszcza przy krótkich kijach (wedge). Im więcej brudu na kiju, lub trawy między piłką a kijem w momencie uderzenia, tym piłka wyżej wystartuje i będzie mniej kręcić się do tyłu (backspin). Więc po pierwsze, jeśli chcesz kiedyś zobaczyć piłkę która cofa się na greenie – nie zobaczysz tego z brudnymi kijami. Po drugie, jeśli chcesz mieć choćby podstawową, powtarzalną wiedzę na temat tego na jaką odległość i jaką trajektorią latają twoje piłki, musisz je uderzać w tych samych warunkach – przy jednakowo czystym kiju.



# 3

## WILGOTNY RĘCZNIK



Przykładowy brudny kij



Tak powinien wyglądać zawsze



Możesz się wspomóc ostrym tee  
żeby wyciągnąć piasek ze szczelin.

**Nie używaj narzędzi do „ulepszania” groovesów (szczelin)**  
mogą one sprawić, że Twój kij  
przestanie być legalny!

Korzystaj z tych narzędzi przy każdym treningu.

Daj znać czy Ci pomogły!

# GOLFOWA PIONA!



[www.EDUGOLF.pl](http://www.EDUGOLF.pl)