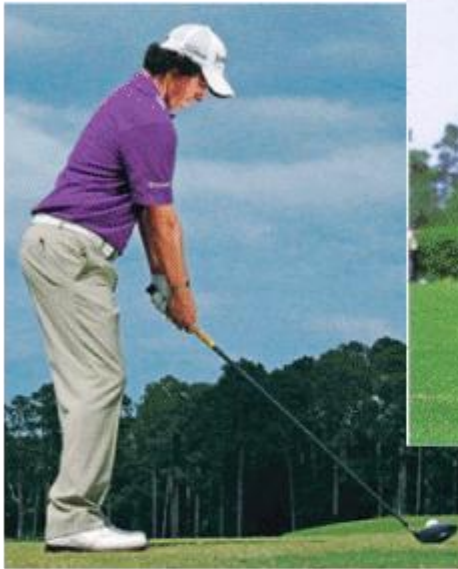
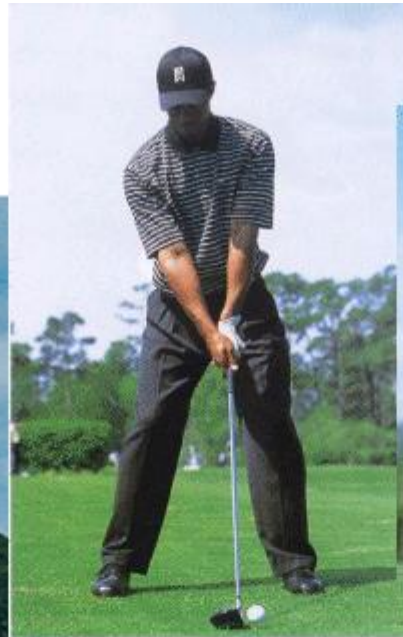


ท่าการยืน ( Stance and Posture )

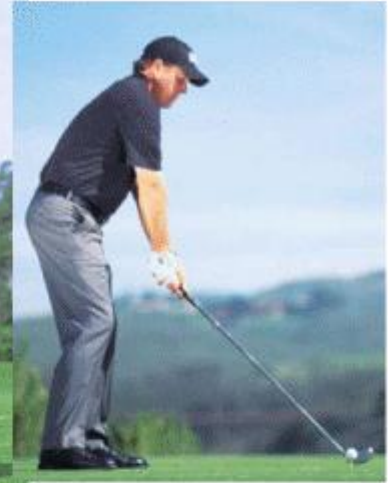
ท่าการยืน ( Stance and Posture )



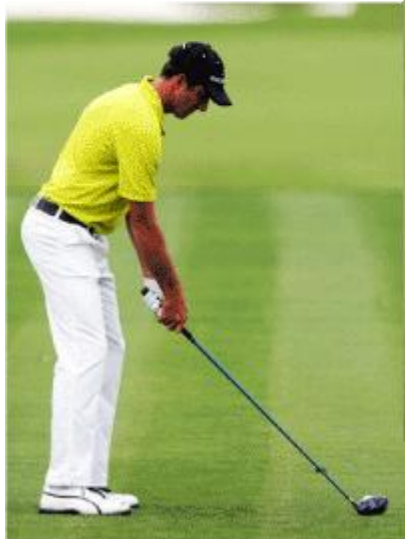
Rory McIlroy.



Tiger Woods.



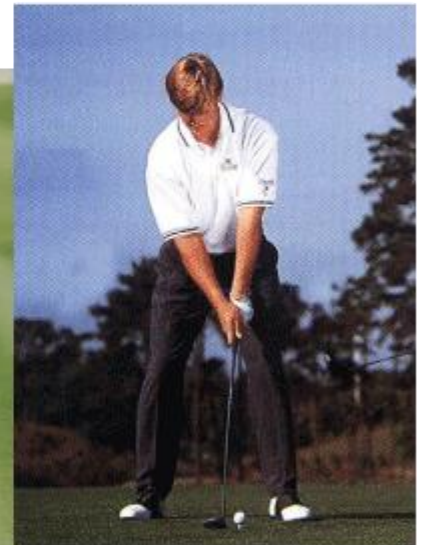
Phil Mickelson.



Geoff Ogilvy.



Vijay Singh.



Ernie Els.

**STANCE AND POSTURE..**

# ท่าการยืนของนักกอล์ฟระดับโลก

## จะดูสวยงามและได้มาตรฐานเหมือนกันทุกคน

ท่าการยืนในการตีกอล์ฟมีความสำคัญมาก เป็นเบสิคพื้นฐานที่นักกอล์ฟควรทำให้ถูกต้องเพราะมันจะมีผลต่อสวิงของท่าน ท่ายืนที่ดีจะทำให้ควบคุมแกนและถ่ายน้ำหนักได้ดีส่งผลถึงประสิทธิภาพของสวิง

เรามาศึกษากันเลยดีกว่านะครับ ว่าการจัดท่ายืนที่ดีสำหรับการตีกอล์ฟมีอย่างไรบ้าง และลองเช็คดูซิว่าท่าการยืนของท่านถูกต้องแล้วหรือยัง

**1. การวางเท้า ( Feet )** เริ่มจากจุดล่างสุดของร่างกายกัน เท้าควรยืนห่างกันประมาณความกว้างของหัวไหล่ ( ดีด้วยเหล็กกลาง ) ไม่แคบหรือกว้างเกินไป และแนวของเท้าทั้งสองควรจะขนานกับแนวของเป้าหมาย แนวของการวางเท้าจะมีด้วยกัน 3 ลักษณะ คือ

1.1. **ยืนเป็นแนวตรง (square)** แนวของเท้าทั้งสองจะขนานกับแนวของเป้าหมาย

1.2. **ยืนปิด (closed)** เท้าซ้ายจะอยู่สูงกว่าเท้าขวา แนวของเท้าทั้งสองจะชี้ไปทางขวาของเป้าหมายส่งผลให้วิถีของลูกจะพุ่งจากขวาไปซ้าย

1.3. **ยืนเปิด (open)** เท้าซ้ายจะอยู่ต่ำกว่าเท้าขวา แนวของเท้าทั้งสองจะชี้ไปทางซ้ายของเป้าหมายส่งผลให้วิถีของลูกจะพุ่งจากซ้ายไปขวา

ดังนั้นควรยืนให้เป็นแนวตรง (square) กับเป้าหมายเพราะจะทำให้วิถีของลูกพุ่งตรงเข้าสู่เป้าหมายได้ง่าย

### เคล็ดลับ

- ปลายของเท้าซ้ายควรทำมุมเปิดประมาณ 30 องศา เพื่อให้เวลาที่หน้าไม้ปะทะกับลูก (impact) จะได้ยันและรักษาการทรงตัวของร่างกายได้ดี ส่วนปลายเท้าขวาเปิดเพียง 10 องศา เพราะถ้าเปิดมากไปจะทำให้ลำตัวโยกได้ง่ายเวลาทำ Back Swing

- นำหนักของการยืนควรให้นำหนักการยืนค่อนไปอยู่ที่สันเท้าตลอดสวิงเพราะจะทำให้ควบคุมการทรงตัวของร่างกายได้ดี มันคง สามารถยืนจบในท่าจบได้อย่างสมดุลย์

**2. หัวเข่า ( Knees )** ที่หัวเข่าเป็นจุดพับจุดหนึ่งของร่างกาย สำหรับท่ายืนในการตีกอล์ฟจุดพับที่หัวเข่าหรือการงอเข่าจะเป็นลักษณะคล้ายๆ กับการย่อเข่าลงจะนั่งเก้าอี้แต่ไม่มากนัก และโน้มลำตัวมาด้านหน้าเล็กน้อย

### เคล็ดลับ.

- ควรหนีบเข่าหากันเล็กน้อย เข่าทั้งสองข้างไม่ควรกางออก การหนีบเข่าหากันเล็กน้อยทำให้น้ำหนักของการยืนจะอยู่ที่ข้างเท้าด้านในของเท้าทั้งสองข้าง การยืนจะมั่นคงไม่โอนเอียงเวลา Back Swing จนถึงตำแหน่ง Top Swing น้ำหนักยังอยู่ที่ข้างเท้าด้านในของเท้าขวาตลอดเวลา และเข่าขวาก็จะถูกยึดไว้ทำให้สวิงมีความมั่นคงสูงตามไปด้วย

- มุมของการงอเข่า จะคงที่ตลอดเวลา เริ่มตั้งแต่การเริ่ม Back Swing จนถึง การ Impact

### **3. ลำตัว ( Body )** ทำการยืนตีกอล์ฟมีจุดพับอีกจุดหนึ่งคือที่

ลำตัว แถวๆ รอยต่อระหว่างลำตัวและช่วงขา จุดพับจะอยู่บริเวณกระดูกเชิงกราน หรือถ้าเรายืนตรงแล้วยกเข่าขึ้นมาก็จะสังเกตเห็นจุดพับได้เป็นอย่างดี การพับหรือการงอในจุดนี้ทำเพียงเล็กน้อยเท่านั้น และในการพับนี้ลำตัวต้องตรง หลังต้องตรง ไม่โค้งงอ

### **4. แขน ( Arms )** เมื่อเกิดการพับขึ้น 2 จุดคือที่หัวเข้ากับลำตัวแล้ว แขน

ทั้งสองก็ให้ปล่อยทิ้งแขนลงมาตามแรงโน้มถ่วงของโลก แล้วจึงทำการจับกริฟในตำแหน่งที่แขนถูกปล่อยทิ้งลงมานั่นเอง

### **5. มือ ( Hands )** ตำแหน่งของมือในการจับกริฟให้ตรงกับตำแหน่ง

หัวใจ หรืออยู่บริเวณหน้าขาด้านซ้ายและอยู่ห่างจากลำตัวประมาณ 1 ฝ่ามือ

#### **เคล็ดลับ.**

- ตำแหน่งของมือที่ถูกต้องให้เช็คดูจากปลายกริฟ เมื่อจับกริฟและตำแหน่งของมือที่ถูกต้องปลายกริฟจะชี้อยู่ในแนวเดียวกับสายเข็มขัดของเรา

### **6. หัวไหล่ ( Shoulders )** หัวไหล่ด้านขวาจะต่ำกว่าด้านซ้ายเล็กน้อย

ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติ อันเนื่องมาจากการที่เราจับกริฟแล้วมือขวาอยู่ด้านล่าง จึงดึงให้หัวไหล่ขวาต่ำลงไปด้วย และแนวของหัวไหล่เมื่อมองจากด้านข้าง จะเลยปลายเท้ามาเล็กน้อย (ในแนวตั้ง)

### **7. ศีรษะ ( Head )** ศีรษะต้องอยู่เป็นแนวเดียวกันกับแนวกระดูกสันหลัง

ไม่ก้มหน้า

ทั้งหมดนี้คือตำแหน่งของร่างกายที่ถูกต้องสำหรับทำการยืนตีกอล์ฟ ( Stance and Posture ) ท่านนักกอล์ฟสามารถที่จะตรวจเช็คได้ด้วยตัวเอง จะทำให้ท่านมีวงสวิงที่สวยงามและใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ขอให้มีความสุขในการเล่นกอล์ฟครับ

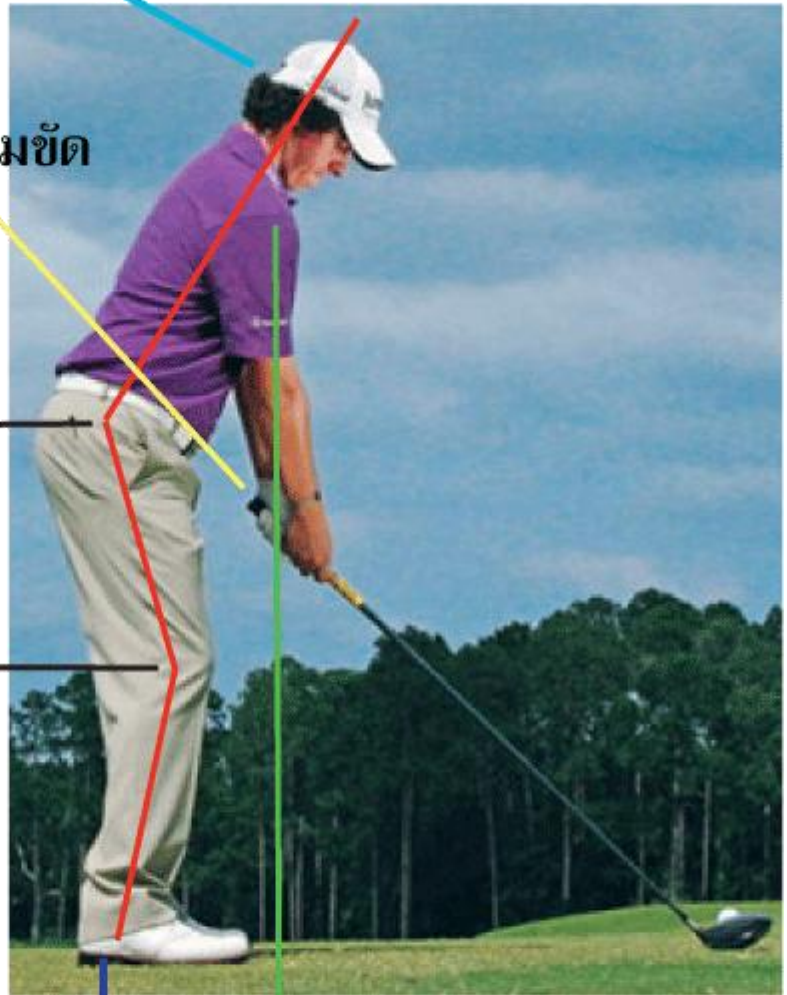
ศีรษะอยู่แนวเดียวกับสันหลัง

ปลายกริพชีที่สายเข็มขัด

จุดพับที่กลางลำตัว

จุดพับที่หัวเข่า

น้ำหนักทิ้งลงสันเท้า

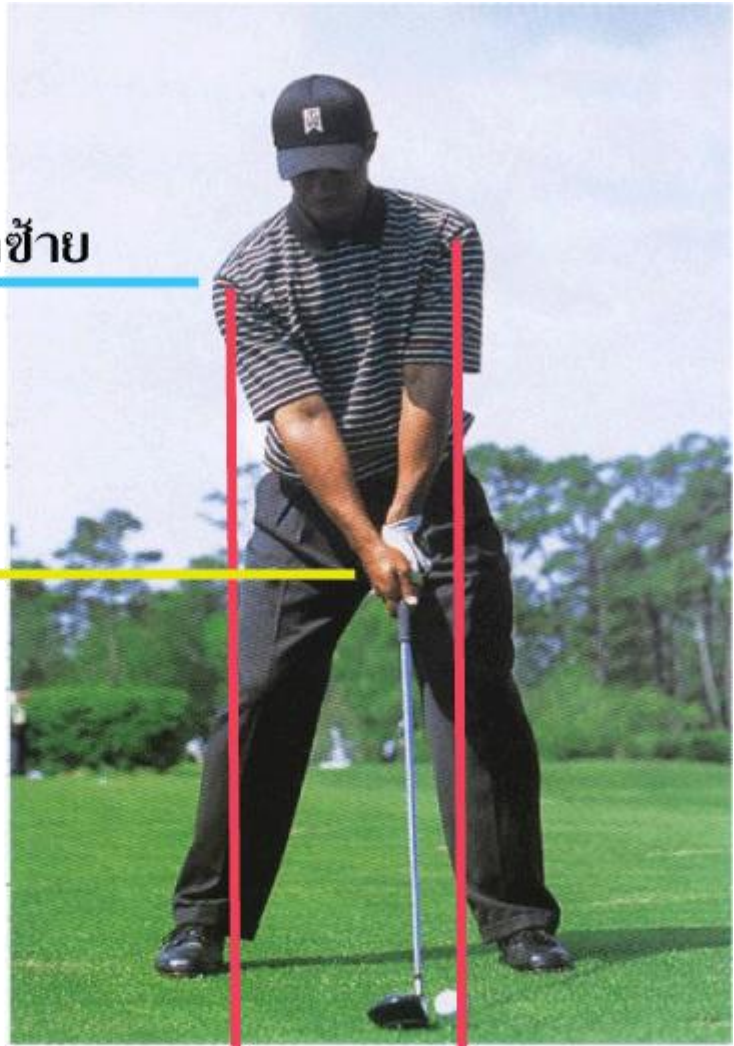


แนวไหล่ตั้งตั้งเลยปลายเท้า

ตำแหน่งของทำยีนที่ถูกต้อง

ไหล่ขวาต่ำกว่าไหล่ซ้าย

มืออยู่ที่หน้าขาซ้าย  
หรือตรงกับหัวใจ



ยืนกว้างเท่าความกว้างของหัวไหล่  
(ตีด้วยเหล็กกลาง)

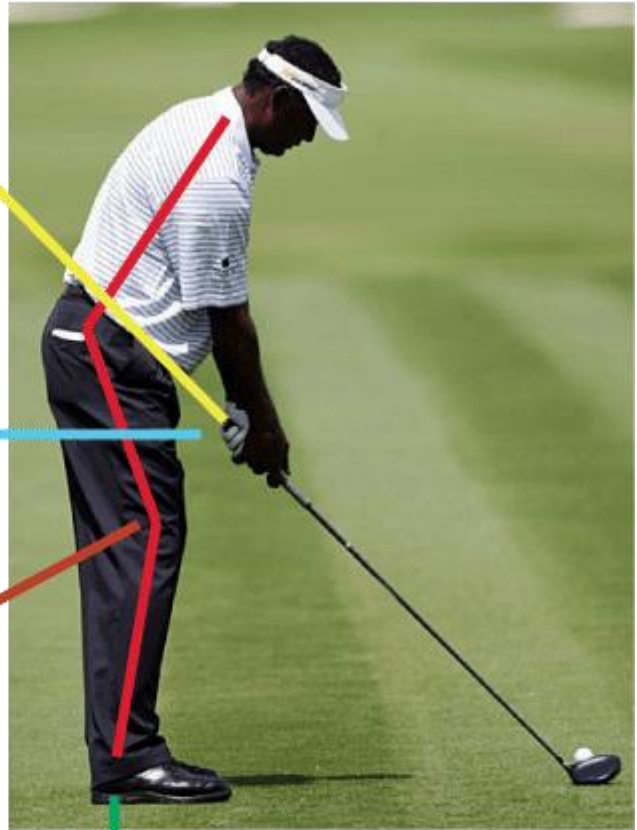
ตำแหน่งของเท้ายืนที่ถูกต้อง

ปลายกริพซี่สายเข็มขัด

มีช่องว่างประมาณฝ่ามือ

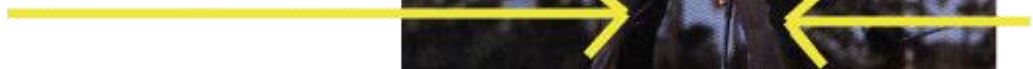
งอเข่าเล็กน้อย

ทิ้งน้ำหนักลงส้นเท้า



ตำแหน่งของทำยีนที่ถูกต้อง

หนีบหัวเข้า  
เข้าหากันเล็กน้อย



ปลายเท้าขวา  
เปิด 10 องศา



น้ำหนักอยู่ที่ข้างเท้า  
ด้านในทั้งสองข้าง



ปลายเท้าซ้าย  
เปิด 30 องศา



ตำแหน่งของทำยีนที่ถูกต้อง

