

การเริ่มเข้าตีลูก (Down Swing)

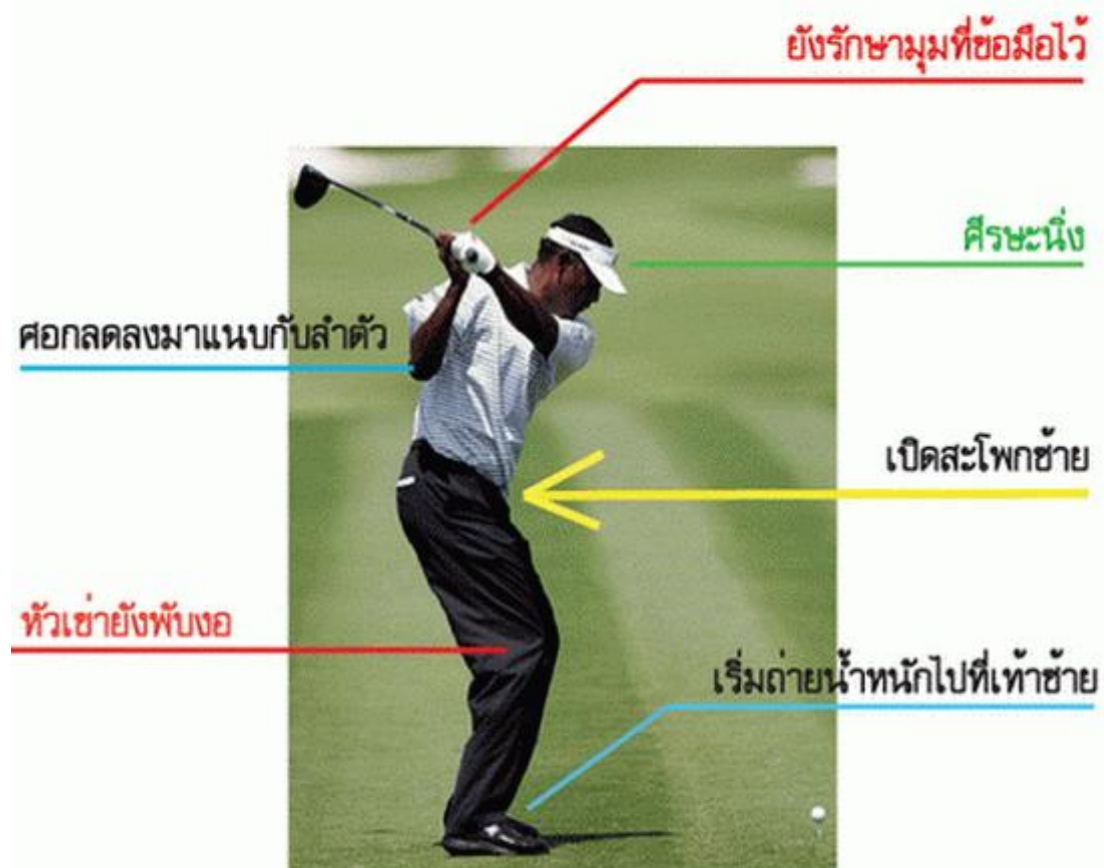
เป็นจุดที่เริ่มลดไม้ลงมาเพื่อเริ่มการถ่ายพลังงานเข้าสู่การปะทะลูก ลำดับการทำงานในขั้นตอนนี้อันดับแรกเลยก็คือ ต้องเปิดสะโพกซ้ายให้เริ่มหมุนไปด้านหลังก่อน เสมือนเป็นการเปิดประตูต้อนรับพลังงานทั้งหลายเข้าสู่การปะทะลูกกอล์ฟ แล้วขบวนการของการถ่ายน้ำหนักจากซีกขวาไปยังซีกซ้ายจึงจะเกิดขึ้นได้อย่างสมบูรณ์

อีกหนึ่งจุดที่ต้องให้ความสำคัญมากๆ เช่นกัน ก็คือจุดของการหักข้อมือ ในตำแหน่ง Top Swing เมื่อเริ่มทำการ Down Swing ลงมา จะต้องรักษามุมนั้นไว้ก่อน ห้ามรีบคลายออก วิธีรักษามุมของข้อมือนี้นี้ก็คือ เวลา Down Swing ลงมา ให้มีความรู้สึกว่ปลายสันของกริพเป็นตัวนำลงมาก่อน

เราจะมาเริ่มคลายมุมของข้อมือก่อนเข้าปะทะลูก (Impact) เมื่อตำแหน่งของมือลดลงมาก่อนถึงลูกกอล์ฟ 3-4 ฟุต เท่านั้น แล้วจึงค่อยสับดพลิกข้อมือเขยิบเข้าไปที่ลูกกอล์ฟ หรือทางภาษากอล์ฟเราเรียกว่า " **Snap** " นั่นเอง

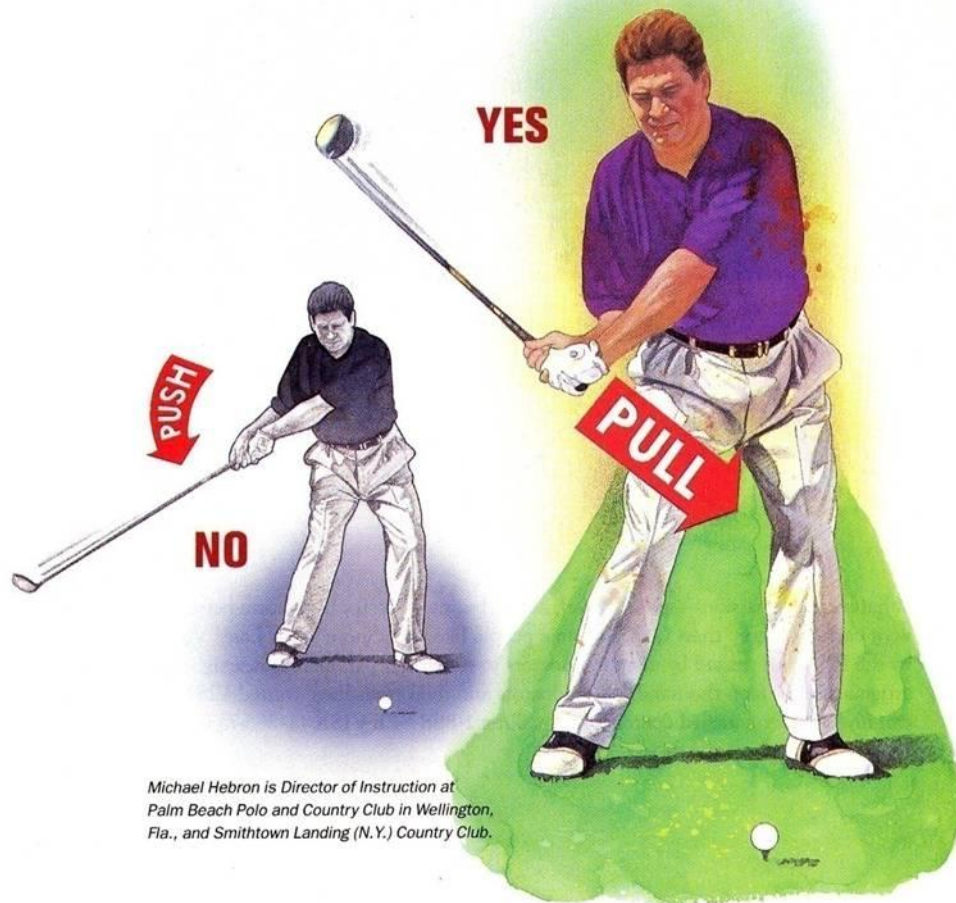
ภาพแสดงถึงการรักษามุมของข้อมือขณะที่ทำการ Down Swing ถ้าคลายข้อมือเร็วก็จะทำให้มีระยะในการสับดข้อมือน้อย หรือการ Snapping นั่นเอง ทำให้ขาดพลังในการเข้าตีลูก (ภาพเล็กซ้าย) ที่ถูกต้องคือต้องรักษามุมของข้อมือไว้ให้นานที่สุด โดยการดึงให้ปลายสันกริพนำลงมาตอน Down Swing ซึ่งจะทำให้การทำ Snapping ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีพลังในการตี นักกอล์ฟที่ดีไกล ต่างก็มี Snapping ที่สมบูรณ์แบบด้วยกันทั้งสิ้น.

Down Swing.



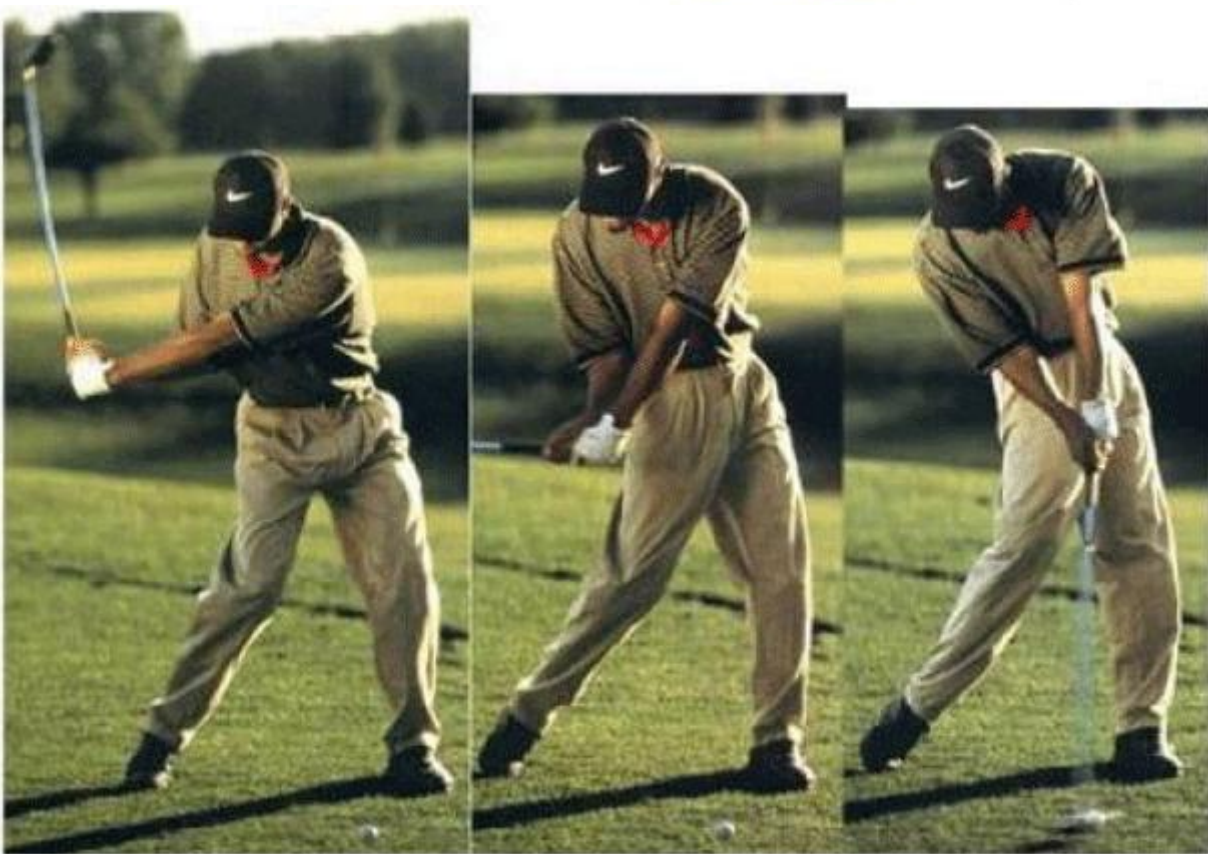
Down Swing.





Michael Hebron is Director of Instruction at Palm Beach Polo and Country Club in Wellington, Fla., and Smithtown Landing (N.Y.) Country Club.

ED ACQUINA



ภาพการทำ Snapping ของ Tiger Woods.