

# GOLF TOUR SERIJA 2011.



*Medijski pokrovitelji*

*Sponzori*

*Prijatelji*



by Miro Raić

# PITCHING



**M**ekoća, smirenost, samopouzdanje, odlučnost, elegancija, eksplozivnost.

Ovaj se udarac izvodi na udaljenostima unutar 100 m. Uzima se palica višega nagiba, tzv. wedge, kojom lopticu u visokom letu približujemo zastavici odnosno jamići. Palice najčešće imaju nagib 48 do 60 stupnjeva (PW, AW, SW, LW). Savjetujem da ovu vrstu udarca vježbate što češće, ako želite znatno poboljšati rezultat na score-kartici. Sve ovisi o točnosti izvedbe pitch-udarca!

“

S WEDGEOM U RUCI, SVAKI IGRAČ BI TREBAO RAZMIŠLJATI ZAVRŠITI POLJE U SLJEDEĆA DVA UDARCA

MIRO RAIĆ





### POČETNI STAV

Blagi nagib tijela s opterećenjem na lijevu nogu (otprilike 60 %). Ruke su pri zauzimanju položaja ispred loptice, prema lijevoj nozi. Palicu držite malo niže na hvatištu, kako biste povećali kontrolu. Radi kraćega zamaha, raskorak je malo uži

### POČETAK ZAMAHA

Skladan pokret kukova, ramena i palice. Tek u visini bokova, zglobovi se počinju lagano okretati prema gore



### VRH ZAMAHA

Ovo je najviša točka zamaha pri pitchingu (ovisno o željenoj dužini udarca). Skraćivanjem zamaha povećat ćete točnost izvedbe i bolju kontrolu leta loptice, a pritom ćete zadržati stabilnost tijela.



### IZMAH

Spušćate ruke i palicu prema loptici bez žurbe ili skraćivanja izmaha naglim pokretom. Sve se zbiva bez promjene brzine, kao da pokušavate »proći« kroz lopticu.



### SRAZ

Pri srazu s lopticom ruke su ispred glave palice, a težina tijela se prenosi potpuno na lijevu nogu. »NAPRAVITE DIVOT!« Prođite kroz travu tek nakon što pogodite lopticu, jer ćete tako lakše kontrolirati smjer i postići bolji spin (rotaciju loptice).



### PRODUŽEN IZMAH

Pokret ruku i palice nastavlja se prema cilju. Pogled ostaje na mjestu.



### ZAVRŠETAK

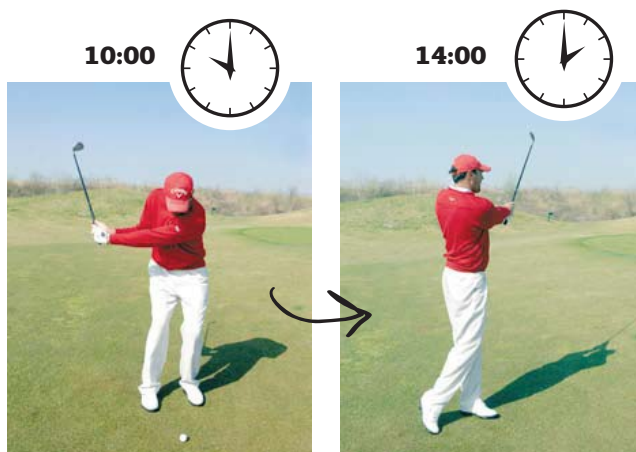
Tijelo se okreće prema cilju kojemu je usmjeren i pogled. Zadržite stabilnost.

# NEKOLIKO FAZA PITCH-UDARCA

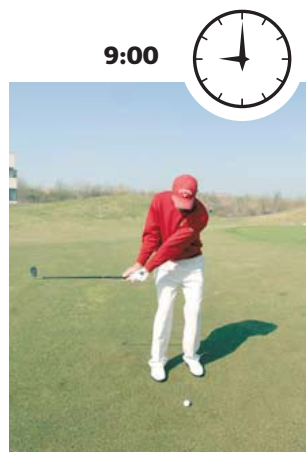
# VJEŽBE

## DUŽINOM ZAMAHA KONTROLIRAJTE UDALJENOST

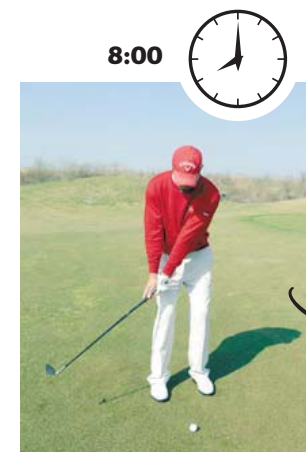
VJEŽBA USPOREDBE KAZALJKE NA SATU. KOLIKO SE POVEĆAVA ZAMAH, TOLIKO SE POVEĆAVA IZMAH!



ZAMISLITE I USPOREDITE VJEŽBU S KRETANJEM KAZALJKA NA SATU. VJEŽBAJTE NA DRIVING RANGEU, I TO S ISTOGA MJESTA!



SKRATITE ZAMAH KAKO BI POGODILI NA KRAĆOJ UDALJENOSTI



SADA STE VRLO BLIZU CILJA I ZAMAH MORA BITI KRAĆI



**70**  
METARA

**50**  
METARA

**30**  
METARA

**VAŽNO!** PONOVI TE VJEŽBE U SLIJEDOVIMA PO 50 UDARACA.

Velik je užitak kad lopticu uspijete ubaciti u jamicu zamahom slično kretanju kazaljka na satu – u rasponu od osam do četiri!

## POLOŽAJ LOPTICE I PALICE ODREĐUJU VISINU LETA LOPTICE



POSTAVLJANJE LOPTICE ZA NISKE UDARCE

SREDNJI LET LOPTICE

VISOK LET LOPTICE

## VJEŽBA S KOVANICOM



**OVOM VJEŽBOM RAZVIJATE BOLJI I 'ČISTIJI' KONTAKT S LOPTICOM**

Postavite kovanicu, nekoliko centimetara iza loptice i krenite u zamah iznad kovanice, kako biste palicom pokušali izravno pogoditi lopticu. Tek nakon izvedbe ovoga udarca, pokupite travu, a da dotaknete kovanicu. Nastojte vježbu ponoviti nekoliko puta, jer ćete, zajamčeno, s vremenom postizati točniji sraz palice i loptice.

## ODIGRAJTE PITCH UDARAC NA LIJEVOJ NOZI



### ODIGRAJTE PITCH UDARAC NA LIJEVOJ NOZI

Postavite se u položaj za pitch-udarac, podignite desnu nogu od tla. Zadržite težište, krenite kraćim zamahom (otprilike brojka sedam na satu) i završite u položaju »pet sati«. Zadržite se u tom položaju nekoliko sekundi. To je savršena vježba za održavanje stabilnosti i mekoću »prolaska kroz lopticu«.



## NISKI PITCH UDARAC

- loptica je uz unutarnji rub desnoga stopala
- težište tijela 70 % na lijevoj nozi
- ruke su ispred loptice, smanjuju palici nagib (tj. visinu leta loptice)
- kraći i niži zamah
- ograničen okret ramena
- agresivniji ulaz u lopticu
- pri izmahu ruke ostaju nisko (manja slika).

### TAKAV SE UDARAC IZVODI:

- pri značajnijem vjetru
- na tvrdem tlu
- kad je vrlo nezgodan položaj loptice ili
- imate otvoren put prema zastavici, bez prepreka.

Ovako odigrana loptica ima snažnu rotaciju (back spin).



## VISOKI PITCH UDARAC

### OVAJ SE UDARAC IZVODI, KAD ŽELJTE PREBACITI NEKU PREPREKU, ILI ŽELITE ZAUSTAVITI LOPTICU BRZO, BEZ KOTRLJANJA

- lice palice postavite otvoreno, za dodatnu visinu
- pomaknite težište tijela lagano na desnu nogu
- loptica bi trebala biti bliže lijevoj nozi
- u zamahu okrenite ramena i zglobove
- izmah ide strmo prema loptici, s otvorenim licem palice.

KOMBINACIJOM – dužeg zamaha i položaja loptice još više naprijed, postići ćete viši let loptice te viši završetak putanje palice (manja slika).