



NUGOLF

LECCIONES DE GOLF
ONLINE
CON
THOMAS BJORN

nugolf

back swing

grip

swing

stance

finish

Por Jordi Pla · ACADEMIA DE GOLF · BARCELONA

EL BRAZO DERECHO



En esta posición podemos observar como el antebrazo está en paralelo con la columna vertebral de su cuerpo.



Observe como la parte alta y baja del codo derecho forma una "L".



El codo derecho apunta hacia el suelo.

EJERCICIO EN EL CAMPO DE PRÁCTICAS



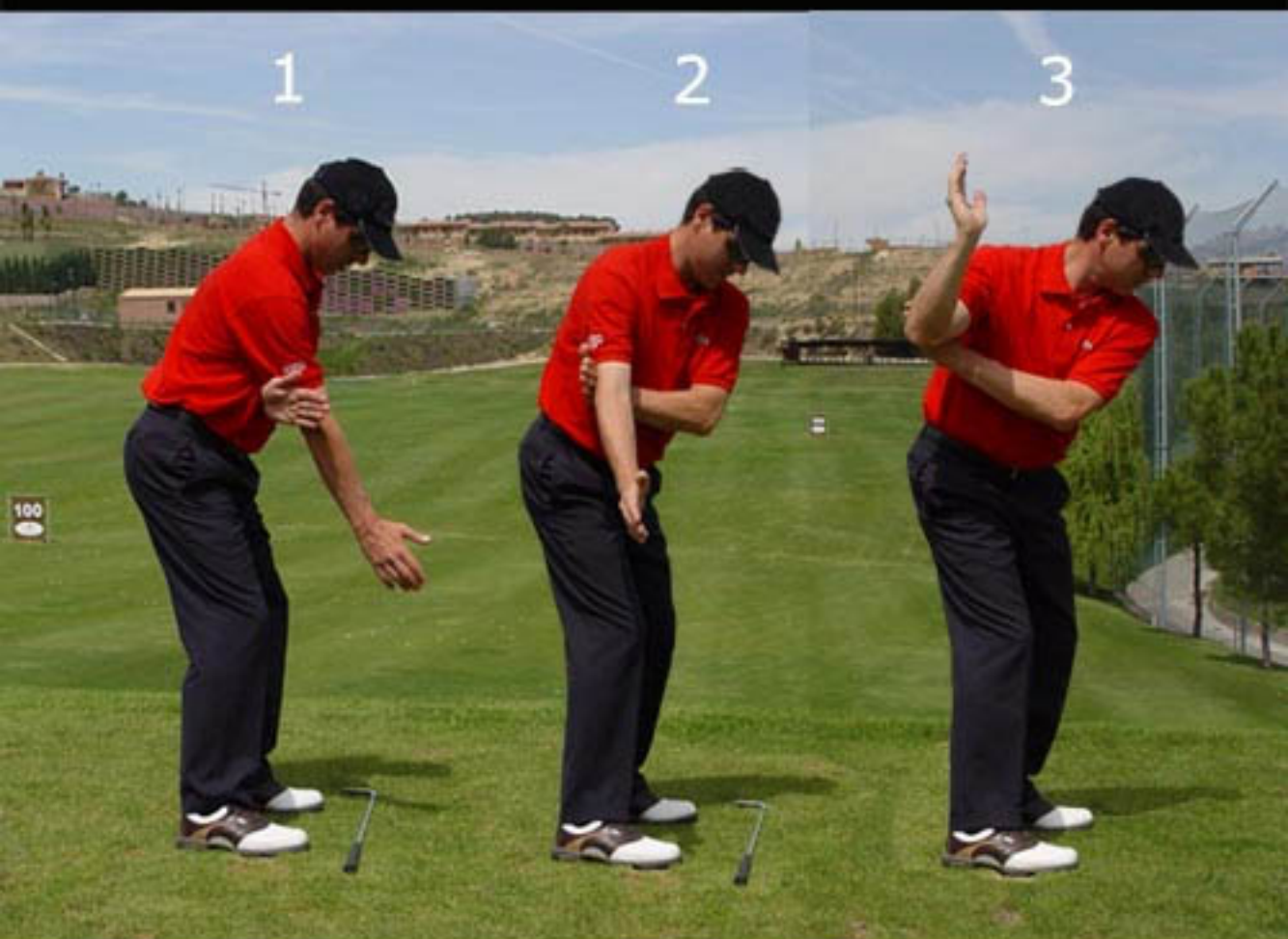
Para poder mantener una conexión entre el movimiento pivote del cuerpo y el movimiento de hombros, brazos y pala, es muy importante tener conectados los dos movimientos a través del pecho y la parte superior de los brazos. Esto nos dará una posición perfecta y sólida del brazo derecho.

Puede trabajar en el campo de prácticas colocándose una toalla debajo de sus axilas y realice 3/4 de swing.

1- CORRECTO: En la figura nº1 puede observar la correcta ejecución del ejercicio. Al presionar la toalla contra la parte superior de tu cuerpo, el brazo derecho se ubica perfectamente en la posición de "cima" y hay una perfecta conexión con el cuerpo.

2- INCORRECTO: Observe en la figura nº2 como no existe presión alguna contra la parte superior del cuerpo, viéndose obligada a realizar compensaciones en su movimiento.

EJERCICIO EN CASA



A continuación les proponemos un ejercicio para poder practicar en casa.

1- Colóquese en la posición de "inicio" y extienda el brazo derecho. Al mismo tiempo coloque el dorso de la mano izquierda entre el cuerpo y el codo derecho.

2- Sin mover las brazos realice la maniobra del movimiento pivote hacia el eje derecho. Note como el peso del cuerpo se traslada hacia el lado derecho junto con el movimiento de hombros.

3- Una vez realizada el giro del cuerpo ubique su brazo derecho en forma de "L" notando una presión en el dorso de la mano izquierda.

www.nugolf.net

www.nugolf.net