

# Alignment sticks drills

**Získejte lepší golfový švih díky  
mířícím tyčkám, které využijete na  
golfové drilly**

# Trénujte pod vedením profesionálů



## Drill na zápěstí

Pokud při hře bojujete s tlustými ranami, tak mám pro vás perfektní Drill s mířící tyčkou.

Pro lepší pozici zápěstí v momentě úderu využijte tuto jednoduchou metodu:

Zapíchněte si mířící tyčku zhruba metr před levou nohu jak vidíte na obrázku. Při prošvihnutí se snažte hůl srovnat vodorovně s tyčí a zápěstí nechte zalomené.

Trénujte tento drill pouze z polovičního náprahu. Cílem je netrefit tyč a zastavit hůl těsně před ní, jak vidíte na obrázku.

Díky tomuto drillu přestanete trefovat údery před míč a vaše údery budou mnohem přesnější.

Naučte se díky tomuto drillu nepřetáčet příliš brzy zápěstí do prošvihnutí.





## Rovina švihu

Díky tomuto drillu s mířícími tyčkami získáte jistotu v přesném opsání roviny švihu.

Zapíchněte tyčky na každé straně zhruba metr od vás. Jak u pravé, tak u levé nohy. Míček položte zhruba 10 cm před tyčky, které míří směrem na cíl. Tak jak vidíte na obrázku.

Do náprahu ani do prošvihu byste se neměli trefit do mířících tyček. Díky tomuto drillu získáte jistotu, po jaké rovině švihu vaše hůl putuje při švihu. Pokud při švihu trefíte jednu z tyček, tak je to chyba. Tyčky by měly být v úhlu zhruba stejném jako jsou nakloněna vaše stehna, tak jak vidíte na obrázku.





## Over the top drill

Máte problémy se švihem z venku dovnitř? Pak mám pro vás dobrý drill s tyčkami, který vám zabrání švihat z venku dovnitř.

Položte si jednu mířící tyčku na zem směrem na cíl, jak vidíte na obrázku. Druhou tyč zapíchněte do země před ní zhruba půl metru vpravo od vaší nohy jak vidíte na obrázku. Sklon tyčky by měl být stejný jako sklon hole, jak je vidět na obrázku.

Snažte se švihat tak, abyste do náprahu ani při pohybu do míče tyčku netrefili. Díky tomu se naučíte švihat po ideální rovině a můžete tak zmírnit vaše údery, které se točí směrem doprava.

Tedy tzv. OVER THE TOP DRILL





## Chipping drill

Pokud se trápíte s chipováním, tak pro vás mám skvělý drill, který vás naučí trefovat míč přesně.

Položte si při chipování mířící tyčku tak, aby byla u vnitřní strany pravé nohy a mířila směrem od vás, jak vidíte na obrázku.

Díky tomuto drillu přestanete tzv. dloubat údery, protože jinak byste trefili tyčku při švih. Snaha tedy je netrefit při úderu mířící tyčku a přesto trefit míček přesně. Je možné kombinovat s prvním drilllem na zápěstí, který jste četli jako první.

Pokud chcete hrát skvělé krátké údery, pak je tento drill pro vás nezbytný.





## Setup drill driver

Pokud máte potíže s driverem, tak je pro vás jednoduchý drill, při kterém využijeme obě mířící tyčky.

Položte si jednu mířící tyčku k vnitřní straně levé nohy a druhou těsně před míč, aby mířila na cíl. Vytvoříte tak písmeno T. Jak vidíte na obrázku. Snažte se přenést zhruba 65% váhy na pravou nohu jak vidíte na obrázku a srovnat ramena a boky tak, že budou mířit směrem vzhůru, jak ukazují čáry. Střed těla je lehce za míčem. Díky tomu budete hrát úder směrem vzhůru a do míčku přijdete tzv. zevnitř a snížíte tak riziko slice úderu. Hlavu nechte při úderu za míčkem a překonávejte tyčku, která leží u vaší nohy.

Míče budou létat výš a budou mít menší zpětnou rotaci a vy tak můžete zahrát delší úder.





# Bonusový materiál

**Využijte mířící tyčky, také pro lepší míření a srovnejte postoj podle nich. Uzké kolejnice pro přesné údery**



**Stejně jako na prvním obrázku, ovšem zde kontrolujte jak postoj, tak míření hole. Hezkou hru a dlouhé údery.**





# **Golfová Akademie**

## **NicoleGolf.cz**

- Trénujte pod vedením profesionálky s více jak 20 letou praxí. Více na [www.nicolegolf.cz](http://www.nicolegolf.cz)

