

# Traject GVB door Beats of Golf

---

Door Anthony Raquet

Teaching Professional at Beats of Golf

Trainer B Golf/PGA Coach & member of the Professional Golf Association

RAG – Keep enjoying golf

# Les 2 – Full Swing

- Back swing
- Transitie
- Downswing
- Impact
- Follow Through
- Finish



# Les 2 – Golftermen

Setup

Backswing

De-loft

Follow-through

Forward Press

Grounding the club

Impact

Club Path

Loft

One-Piece Take Away

Pre-Shot Routine

Release

Reverse Pivto

Sequence

Sweet Spot

Swing Plane

Waggle

Flat/Steep

Duff

Dansvloer

Up and Down

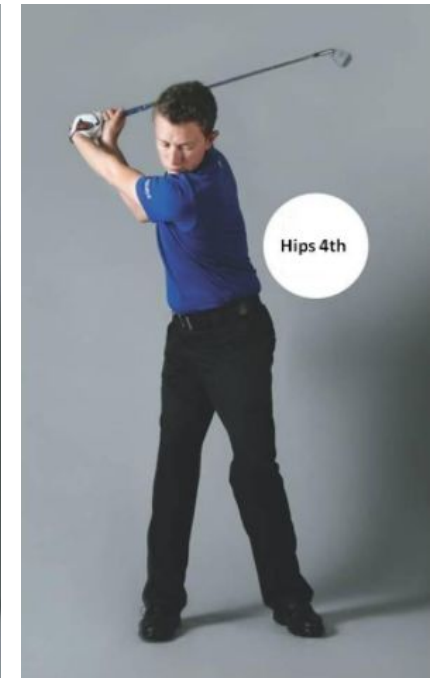
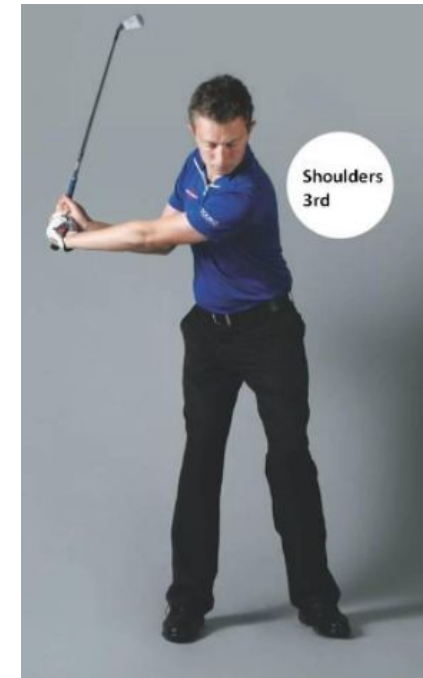
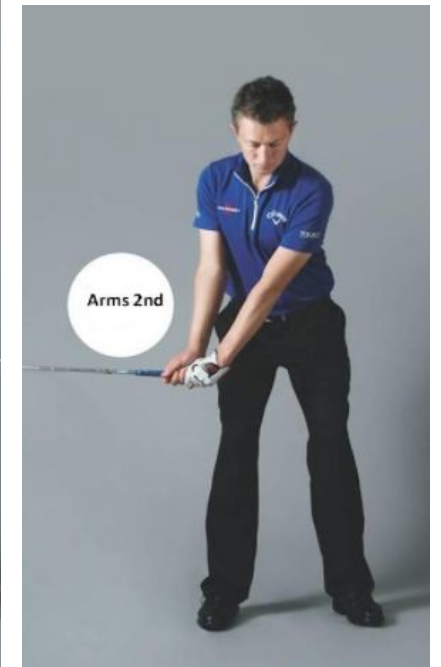
Strokeplay

Big Stick

Mulligan

# Les 2 – Backswing

- Begin de backswing vanuit de handen/armen.
- Vervolg met de rotatie van het bovenlichaam.
- Daarna met de rotatie van het onderlichaam.
- De druk zit aan de binnenkant van de rechter voet.



# Les 2 – Backswing

- Houd de linker arm gestrekt terwijl de rechter elleboog inplooit naar beneden.
- Houd het hoofd binnen de breedte van de voeten.
- Houd de linker schouder onder de kin.
- Houd de ellebogen mooi samen.



# Les 2 – Backswing

- Laat de club recht naar achter gaan. (Trek hem niet naar achter)
- Houd de knieën licht geplooid.
- Blijf gekanteld tov de grond.
- Zorg dat de club diagonaal over de rechterschouder wijst.



# Les 2 – Backswing - Aandachtspunten

- Hef het hoofd en de schouders niet op.
- De rechter heup gaat recht naar achter niet opzij.
- De linker knie plooit in om de heupen te laten roteren.



# Les 2 – Transitie

- De beweging naar de bal begint met een gewichtsverplaatsing van het onderlichaam naar het doel.
- De druk gaat van de rechter voet naar de linker voet.
- Vervolgens is er een rotatie van het onderlichaam.
- Dan pas gaan de armen naar beneden.





# Les 2 - Downswing

- De armen worden naar beneden getrokken.
- De linker arm blijft gestrekt.
- De rechter elleboog blijft ingeplooid en komt voor het lichaam.



# Les 2 – Downswing - Aandachtspunten

- Roteer niet overmatig met het bovenlichaam.
- Behoud de hoek tov de grond met de rug.
- Laat de heupen niet dichterbij de bal komen.



# Les 2 - Impact

- Wanneer we de bal (gaan) raken:
  - Is de druk op het linker been, dat lichtjes uitstrekt vanuit de grond.
  - Is de linker arm volledig gestrekt.
  - Is de rechter arm aan het strekken.
  - Zijn de handen net voorbij de bal.
  - Is de rechterknie ingeplooid naar het doel.
  - Zijn de heupen al links van doel gedraaid.



# Week 2 – Follow Through

- Wanneer we de bal net geraakt hebben:
  - Staan we nagenoeg volledig op ons linker been.
  - Zijn beide armen gestrekt.
  - Wijst de club nog naar beneden.
  - Kijken we nog naar beneden.
  - Is het linker been bijna volledig uitgestrekt.
  - Is de linker schouder hoog en de rechter schouder laag.



# Les 2 - Oefeningen

- Backswing : <https://www.youtube.com/watch?v=wFMoox2FpwY>
- Downswing : [https://www.youtube.com/watch?v=dE8JvXR\\_MeY](https://www.youtube.com/watch?v=dE8JvXR_MeY)
- Follow Through : <https://www.youtube.com/watch?v=npMpxd1nsfo>