

# Lähestymislyöntien tekniikan ja pituuskontrollin harjoittelu

Hyvän pituuskontrollin kehittäminen vaatii harjoittelua. Tämä harjoitus on erinomainen kontrollin kehittämiseen ja auttaa sinua saamaan lähestymislyönteihin helposti toteutettavan rakenteen.

- Ota harjoitusalueelle 3 mailaa, esimerkiksi Pitching wedge, 52 ja 56 asteiset wedget.
- Lyö 10 täyttä lyöntiä sillä mailalla jossa sinulla on eniten nostokulmaa, esimerkiksi 56 asteinen wedge. Täysi lyönti on siis sellainen jossa mailan varsi käy vaakatasossa ylhäällä. Ota kuitenkin mailasta hieman alemmaa kiinni kuin normaalisti ja laita myös jalat hieman kapeampaan asentoon kuin normaalisti täydessä lyönnissä. Lopuksi ota jalkamitta siitä kuinka pitkälle nuo lyönnit keskimäärin menevät.
- Seuraavaksi lyö samalla mailalla 10 lyöntiä siten että backswingissä kätesi käyvät vaakatasossa ja päätyvät samaan asentoon "loppuasennossa" Mittaa keskiarvo näistäkin lyönneistä. Myös näissä lyönneissä otetaan mailasti kiinni hieman alemmaa ja lyödään hieman kapeammalla stanssilla.
- Lopuksi lyö kymmenen palloa siten että mailan varsi käy vaakatasossa. Erittäin lyhyellä backswingillä. Mittaa keskimääräinen etäisyys näistäkin.
- Toista sama 2 muulla mailalla.
- Nyt sinulla on 3 mailalla valmiina 9 eri etäisyyttä joiden pitäisi olla tasaisin välimatkoin. Voit käyttää näitä pelissä ja helpottaa muistamista vaikka kirjoittamalla ne ylös paperille joka kulkee kätevästi mukana vaikka bagissa.

Kentällä voit katsoa minkä mittainen lyönti sinulla on edessäsi ja tarkastaa millainen maila ja mikä backswingi vastaa matkaa. Tee muutama harjoitusswingi ja anna mennä.