

## **Rocgolf**

*Rocgolf werd in 1997 in Australië opgericht en heeft begin 2004 haar Europese hoofdkantoor in Nederland gevestigd. Rocgolf biedt een totaalpakket op het gebied van golf: de Rocsolid Golf Technique, een complete lijn kwalitatief hoogwaardige golfclubs, golfassen en kleding. Het assortiment zal in de toekomst steeds verder worden uitgebreid.*

*Rocgolf verwijst naar de mythische vogel 'Roc' die ook is terug te zien in het logo. Deze vogel staat symbool voor vrijheid en kracht en is ook bekend onder de naam Phoenix. De vogel die symbool staat voor de zon, die aan het eind van de dag verbrand en de volgende dag herboren wordt uit zijn eigen as.*

*Rocgolf is opgericht door een aantal golfprofessionals en fanatieke golfers, met als doel mensen meer plezier te laten beleven in hun hobby: het spelen van golf. Rocgolf is vernieuwend door haar visie: vrijheid door eenvoud. De Australische golf professional Mike Roberts heeft vanuit zijn jarenlange ervaring als golfleraar de Rocsolid Golf Technique ontwikkeld om meer vrijheid in het spel te krijgen. Geen nieuwe technieken en gekunstelde regeltjes, maar een aantal basisregels, uitgangspunten, die als doel hebben evenwicht en balans te creëren in uw golfswing. Regels waar u te allen tijde op terug kunt vallen..*

*Steeds meer mensen ontdekken dat golf een prachtige sport is. Rocgolf wil graag een bijdrage leveren aan het plezier dat iedereen aan deze sport kan beleven.*



**Rocgolf**

[www.rocgolf.com](http://www.rocgolf.com)

## The Rocsolid Golf Technique

Deze serie golflessen is ontwikkeld rond 6 hoofdstukken die u beter leren spelen en meer plezier in het spel laten beleven, ongeacht uw niveau. Om te bereiken dat uw golfswing verbeterd is het noodzakelijk dat u enig begrip heeft van de natuurlijke factoren die een rol spelen bij het golfspel, zoals controle, gevoel, ritme, timing, kracht en dergelijke. Deze factoren spelen een belangrijke rol bij het succes dat het leren van een goede swingtechniek u kan opleveren en daar gaat deze DVD over.

Deze serie golflessen behandelt 3 basis onderwerpen:

- a) u dient een goede grip te hebben
- b) u moet goed gericht zijn naar het doel
- c) u dient uw swing goed te beginnen

Deze drie onderdelen komen aan de orde nog voordat u de bal slaat en zullen een routine gaan vormen die u aanhoudt bij het voorbereiden van uw swing. Uw golfswing is een resultaat van deze voorbereiding, dus als uw grip of uw richting niet perfect zijn, dan volgt dat uw swing ook niet zo goed zal zijn.

De techniek die in deze serie golflessen wordt behandeld komt overeen met de techniek die de professionele tour spelers gebruiken. Het feitelijke slaan van de bal duurt maar heel even, drie seconden wellicht, maar het voorbereiden van de grip en het uitlijnen in de richting van het doel duurt aanzienlijk langer en bepaalt mede het succes van de slag. De vaardigheid van tour spelers om op een vier dagen durend evenement te spelen is afhankelijk van hun vaardigheid om een gelijkmatig ritme te houden, de bal goed te timen en gevoel te hebben voor de baan en hun eigen golfswing, in het bijzonder hun chippen en putten. Goede golfers oefenen hun techniek om zo voorbereid te zijn op de overige ongrijpbare krachten die het golfspel zo mooi maken.

De bedoeling van deze serie golflessen is om u meer kennis te geven. Met deze kennis zult u meer zelfvertrouwen krijgen en daardoor beter spelen. Wanneer u eenmaal bekend bent met de kennis van de Rocsolid Golf Technique, zal het eenvoudiger worden om veranderingen te weeg te brengen. Want dat is de echte uitdaging: kunnen veranderen.

## Overzicht van het lesprogramma

### 1) Grip

In de eerste sessie zult u de drie principes leren die zorgen voor de juiste grip:

- a) Controle – pak de club stevig vast in uw vingers.
- b) Gevoel – een goed gevoel is belangrijk bij elke slag, welke club u ook gebruikt.
- c) Ritme – als u een goed ritme heeft zijn uw slagen het meest constant

### 2) Richten

In deze zeer belangrijke les leert u hoe u de richting van de bal bepaalt. Als u bij het begin van uw swing niet goed naar het doel gericht staat, geeft u uzelf weinig kans om de bal richting het doel te slaan. Een goede adressering van de bal is het begin van een goede swing. We willen twee doelen bereiken in deze les:

- a) Richt het clubblad naar het doel en plaats vervolgens uw lichaam haaks ten opzichte van het clubblad.
- b) Zorg dat de plaats van de bal afgestemd is op de lengte van de club waarmee u wilt slaan.

### 3) Take-away

Het begin van de swing noemen we de take-away. Een goede take-away volgt op een goede grip en een goed richten. Om een constante swing te krijgen, is het belangrijk dat u bij de take-away uw club langs de juiste baan omhoog brengt, parallel aan uw voeten.

We willen twee doelen bereiken in deze les:

- a) Begin uw swing altijd door uw schouders, armen, handen en de club als één geheel te draaien. We noemen dit de ‘one piece take-away’.
- b) Begin uw swing zonder uw polsen te knikken, om een zo groot mogelijke cirkel te maken. Wanneer uw armen ongeveer ter hoogte van uw schouders zijn, begint u met het knikken van de polsen.

### 4) Slaan – chipping en andere korte slagen

In de voorgaande les hebben we ons bezig gehouden met de achterzwaai, in deze les concentreren we ons op het doorzwaaien van de club. De nadruk ligt verder op het omhoog krijgen van de bal door het de juiste houding van de handen bij het raken.

### 5) Putten

Ik ben van mening dat uw stijl van putten overeen moet komen met de manier waarop u alle andere slagen maakt. Bij het putten is er maar één doel:

Zorg dat de bal gaat rollen, zodat hij rustig naar de hole rolt.

### 6) Afwijkende slagen, bunkers, hellingen, enz.

Niet alle slagen worden vanuit een ideale vlakke positie geslagen, dus zult u over enige creativiteit moeten beschikken wanneer een slag daarom vraagt. Zo zult u soms uw grip moeten aanpassen of u zult een andere houding moeten aannemen wanneer u in een bunker staat of uw bal onder een boom ligt. Dit zijn de onverwachte aspecten in een rondje golf.

### 7) Hoe nu verder?

U wordt een goede golfer door veel te oefenen. Sommige dingen die in deze lesmethode worden gepresenteerd zullen voor u wellicht in het begin vreemd aanvoelen. Laat u hierdoor niet ontmoedigen! Een goede golftechniek is de basis van uw golfspel. Geef het een kans en u zult merken dat u meer plezier krijgt in het golfen.

## Les 1 De filosofie van een goede grip

Deze les behandelt drie principes:

### 1 Controle:

De golfgreep is de dunste greep onder alle sportgrepen, en toch slaat men met de golfclub de bal het verst. De golfgreep is ontwikkeld om vast te houden met uw vingers, en niet in de palm van uw hand, zoals bij andere sportgrepen. Onze vingers zijn enorm sterk, we dragen er onze boodschappen, onze koffers en van alles mee. Een stevige grip met uw vingers zorgt voor de beste controle over uw golfclub.

### 2 Gevoel:

Gevoel is net als horen, ruiken, proeven, enz. één van onze zintuigen. De binnenkant van uw handen is erg gevoelig, dus als u de club in uw vingers vastpakt, zult u via uw handen een gevoel krijgen van het clubhoofd. Dit is belangrijk om tijdens het maken van een swing te weten wat de positie van uw clubhoofd is.

Gevoel vertelt ons ook hoe hard of zacht we een bal moeten slaan. Onze ogen vertellen ons waar het doel ligt in de ruimtelijke wereld, maar de afstand 'weten' we met ons gevoel.

### 3 Ritme

Ik geloof dat we meer ritme hebben in onze benen dan in ons bovenlichaam. Als we kijken naar schaatsers, voetballers, dansers, etc. dan zien we dat hun benen het werk doen. Ook bij golf zijn de benen belangrijk. De manier waarop we een golfclub vasthouden bepaalt of we onze benen of ons bovenlichaam de slag laten domineren. Als u de club in uw handpalmen vastpakt, zult u meer gebruik maken van de spieren van uw bovenlichaam en uw schouders, met als gevolg dat de bal niet zo ver komt: ons bovenlichaam beweegt niet zo snel als onze armen. Pakt u de club echter met uw vingers vast, dan zorgt dit ervoor dat u beter gebruik kunt maken van de kracht van uw armen en benen, wat een beter ritme en een grotere afstand tot gevolg heeft.

### Samenvattend:

Als u de club met uw vingers vastpakt, zult u:

- 1) een beter gevoel hebben van uw clubhoofd;
- 2) een beter gevoel hebben van het doel, bij elk soort slag;
- 3) een betere beheersing hebben over uw club, zonder dat deze slingert. Uw vingers zijn namelijk erg sterk
- 4) verder slaan met een goede ritmische swingbeweging.

### De techniek van de golfgreep voor rechtshandige spelers

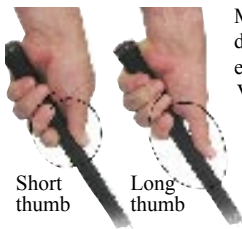
#### De linkerhand:

Neem de club in uw linkerhand, zodanig dat de greep diagonaal in uw hand ligt. Zoals gezegd is de golfgreep de dunste greep van alle sporten en moet daarom met de vingers worden vastgehouden. Sluit nu de vingers van uw linkerhand om de grip en zorg dat u de hiel van uw hand bovenaan de grip heeft.



Als u nu van bovenaf naar uw hand kijkt, kunt u twee knokkels zien. De V-vorm die uw linkerduim en linker wijsvinger maken wijst in de richting van uw rechter schouder. U zult zien dat wanneer u uw hand volledig opent, de rug van uw hand naar het doel wijst. Zorg ervoor dat de duim en de wijsvinger op dezelfde hoogte op de grip liggen.





Men noemt dit ‘spelen met een korte duim’. We noemen het een lange duim als de duim en de wijsvinger ver van elkaar staan. Spelen met een korte duim is beter en zorgt voor een beter gevoel van onze club. Voelen doen we immers tussen duim en wijsvinger, bijvoorbeeld het voelen van een stof.

Laat het uiteinde van de grip ongeveer 2 cm buiten uw gesloten hand uitsteken. Zorg dat het uiteinde niet in uw handpalm verdwijnt, want daarmee beïnvloedt u de afstand die de bal zal afleggen. De lengte van golfclubs in een set verschilt telkens 12,5 mm. Met elke 12,5 mm extra lengte zult u ongeveer 10 meter verder kunnen slaan.

## De rechterhand:



De twee plaatjes links laten zien hoe de rechterhand de linkerhand aanvult – de rechterhand komt achter de linker en leidt deze langs het pad van de swinglijn richting het doel. Als rechtshandige spelers zijn we gewend om onze rechterhelft te gebruiken als we slaan. Dit is prima, wanneer we er maar voor zorgen dat we hiermee onze linkerhelft sturen. Doen we dat niet, dan wordt onze slaghouding te ‘open’ met als gevolg dat we de bal gaan hooken of slicen.



De linkerschouder is het middelpunt van onze swing en dat mogen we niet laten overnemen door de rechterschouder. De manier waarop u uw golfclub vasthoudt heeft gevolgen voor de vorm van uw swing, dit zal nog duidelijker worden in de lessen over het richten en de take-away.

Ik adviseer om de pink van de rechterhand tussen de wijs- en middelvinger van uw linkerhand te plaatsen. Dit type grip noemen we de ‘Vardon overlap grip’. (Harry Vardon 1870-1939 was een Brits professioneel golfer die deze overlappende grip bekend maakte)

## Les 2 Het richten

Bij het adresseren van de bal zijn er twee belangrijke uitgangspunten:

- 1 Richt het clubblad op het doel en ‘bouw’ vervolgens uw lichaam daar omheen.
- 2 Zorg dat de plaats van de bal overeenkomt met de club waarmee u slaat.

Natuurlijk ligt dit voor de hand, maar toch wordt het zelden goed uitgevoerd. De meeste golfers richten niet goed op het doel, wat een goede slag erg moeilijk maakt. En als een golfer dan toch goed op het doel gericht is, maar zijn bal ligt niet in de juiste positie, is het eveneens lastig om met goed resultaat te slaan. De meeste fouten die zich voordoen bij de golfswing hebben hier hun oorsprong. Maak u er absoluut zeker van dat u correct ben uitgericht, anders zult u veel moeite hebben om uw golfswing te verbeteren. Uw swing is de spiegel van uw adressering.

- 1 Richt het clubblad naar het doel.
- 2 Plaats uw voeten haaks op het clubblad – zorg ervoor dat u het clubhoofd niet meer beweegt,



want dan verandert uw doel mee. De zool van uw clubhoofd noemen we de 'leading edge'. Bij het gebruik van de korte ijzers plaats je de 'leading edge' in het midden van je positie. Bij midden ijzers verplaatst de club zich met 2,5 cm naar uw linkervoet en nogmaals 2,5 cm bij het gebruik van lange ijzers. Wanneer we met een hout slaan zal deze ter hoogte van uw linkerhiel komen. Het is dus de club die u verteld waar de bal moet liggen ten opzichte van uw voeten.

3 Houd de lijn van uw schouders gelijk aan uw voeten en heupen. Om dit te bereiken zult u uw rechterschouder omlaag moeten brengen, aangezien uw rechterhand lager op de grip is dan uw linkerhand (bovenste plaatje). Zorg dat u niet met uw rechterschouder naar voren komt, dan zijn uw schouders namelijk niet meer parallel met uw voeten. Onthoud dat u eerst het doel vond via uw uw clubhoofd en uw voeten, daarom is het belangrijk dat uw schouders in dezelfde lijn zijn. Om deze uitgangspositie te bereiken zult u uw bovenlichaam wat naar rechts moeten leunen. Dit zal wellicht wat vreemd aanvoelen in het begin, uw hoofd zal namelijk ook iets naar rechts leunen. Deze houding komt niet overeen met onze natuurlijke horizon lijn, maar is correct voor een tweehandige sport als golf.



4 Wanneer u het clubhoofd tussen uw voeten heeft, zorgt u dat u de shaft van de golfclub in één lijn houdt met uw linkerarm, het middelpunt van uw swing (zie bovenste plaatje). Dit heeft tot gevolg dat uw handen zich iets voor het clubhoofd bevinden, dat is de correcte houding en geldt voor alle clubs die u gebruikt.

Zorg dat u bij het adresseren van de bal uw armen op een redelijke afstand van uw heupen houdt, omdat u anders geneigd bent meer met uw lichaam dan met uw armen te bewegen (zie plaatje links). Bij een goede golfswing zijn de armen 'los' van uw lichaam. De golfswing is in eerste instantie een actie van de armen, die door het lichaam van kracht wordt voorzien.

### Les 3 De take-away

Bij het maken van de back-swing is het begin het meest belangrijk, omdat hiermee de vorm en het pad van uw swing bepaald wordt.

In deze les zullen we 2 dingen leren:

- 1 Begin de take-away door uw schouders, uw armen en uw golfclub als één gecoördineerd geheel te bewegen.
- 2 Knik uw polsen boven uw schouders.

Uw schouders, armen, handen en uw club moeten in de take-away als één gecoördineerd geheel bewegen. Als u met uw bovenlichaam begint met draaien, laat u uw linkerarm naar voren komen zodat deze naar een punt net achter de bal wijst. Uw linkerhiel mag zo'n 2 cm van de grond mee

omhoog komen om de beweging van de knie te ondersteunen. Let op dat uw heupen niet opzij bewegen terwijl u de draai maakt. Wanneer u halverwege uw backswing bent (zie plaatje rechts), zijn uw schouders ongeveer 90 graden gedraaid ten opzichte van uw uitgangspositie. Uw rug is gericht naar het doel, u leunt met uw gewicht voornamelijk op uw rechterkant en uw club wijst rechtuit, waardoor u een zo groot mogelijke cirkel creëert. In het begin van uw back-swing knikt u dus uw polsen nog niet.



Bovenin de back-swing laat u uw linkerschouder naar beneden wijzen richting de bal om in uw swingvlak te blijven en de bal te kunnen zien.

De volgende beweging in de backswing is simpel: knik uw polsen zodat de club in uw handen rust. Uw duimen bevinden zich aan de onderkant van de grip, in tegenovergestelde positie van waar ze waren halverwege de take-away. Uw armen zullen verder omhoog komen wanneer u uw polsen knikt, maar zorg er wel voor dat u dit niet overdrijft. Probeer uw linkerarm recht te houden, deze fungeert namelijk als de constante straal van uw swing.

De down-swing begint met een neerwaartse trek beweging van uw armen, terwijl u uw gewicht verplaatst naar uw linkerkant. Zorg ervoor dat u uw rechterschouder niet meedraait met uw bovenlichaam, maar houdt hem onder de linker en onder uw kin. Wanneer u toch uw rechterschouder naar voren draait in de down-swing, heeft dat tot gevolg dat uw swinglijn niet met de doellijn overeenkomt. Dit creëert een bal die 'sliced': de bal draait naar rechts en heeft geen kracht genoeg.



De plaatjes beneden laten zien dat uw positie bij het afmaken van de slag (follow-through) gelijk is als bij de back-swing – de club houdt u rechtuit in de richting van het doel, uw duimen zijn weer bovenop de grip en uw gewicht is volledig naar uw linkerbeen verplaatst. In de down-swing hebben we een

enorm moment van kracht gerealiseerd, laat uw armen daarom vrijuit eindigen in een mooie hoge doorzwaai.

Probeer de boog van uw swing zo ruim mogelijk te maken. Hoe ruimer uw swing, hoe consistent u zult slaan met al uw clubs.



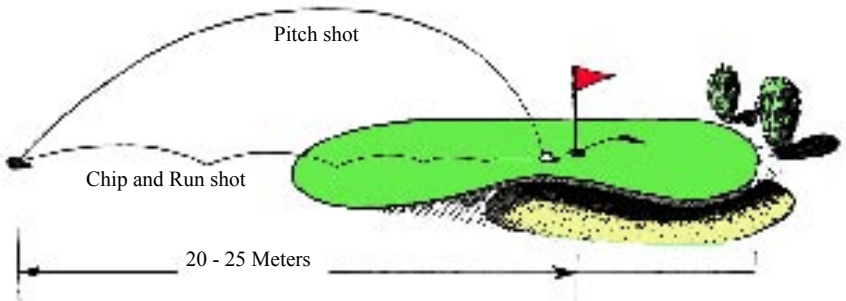
**S a m e n g e v a t** Buig uw polsen boven uw schouders, zowel aan het begin als aan het eind van u swing om een zo groot mogelijke cirkel te maken.

## Les 4 Korte slagen – chippen en pitchen

Tot op dit moment heb ik het alleen gehad over een volledige golfswing die u speelt tussen de tee en de green. Uiteraard zijn er veel meer slagen die u goed moet kunnen spelen. Als u er drie of vier slagen over doet om bij de green te komen en vervolgens nogmaals drie of vier slagen om de bal in de hole te krijgen, dan zult u met een hoge score eindigen. Ik adviseer dus om net zo veel (misschien zelfs meer) aandacht te geven aan dit deel van uw golfspel als u doet aan uw volledige slagen.

Er zijn twee manieren om op de green te komen als u, zeg, op een afstand van 20–25 meter van de hole ligt.

- 1 U kunt de bal chippen en naar de hole laten rollen, of
- 2 U kunt de bal hoog in de lucht pitchen met veel back-spin, zodat de bal snel stil ligt als hij op de green terechtkomt.



### Chippen:

Als er geen obstakels zijn tussen u en de vlag, zoals bunkers of bomen, en de grond is vlak dan kunt u chippen en de bal naar de hole laten rollen. Neem een ijzer 5,6 of 7 afhankelijk van de slag die u moet maken. Sla de bal laag naar de juiste plek. Houd uw polsen zo stijf mogelijk terwijl u deze beweging maakt, ongeveer hetzelfde als wanneer u zou putten.

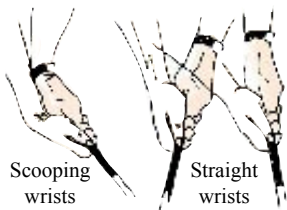
### Pitchen:

Iedere slag die een afdruk van de bal achterlaat op de green is een bal die gepitcht werd. De speler die de pitch-mark gemaakt heeft moet hem ook repareren. Een bal die gepitcht wordt heeft een grotere backspin dan een bal die gechipt wordt, met als gevolg dat de bal eerder stil ligt nadat hij is geland op de green. Het is moeilijk om consistent over korte afstanden te pitchen, omdat grote nauwkeurigheid nodig is om de bal te laten neerkomen op een specifieke plek. Met chippen heeft u een groter vlak waar de bal terecht kan komen om zo door te rollen naar de vlag.

Bevindt zich echter een obstakel tussen u en de vlag, dan zult u de bal hoog in de lucht moeten spelen om moeilijkheden te voorkomen. Gebruik als u de bal hoog wilt slaan een wedge of een sand-wedge. Indien nodig kunt u ook uw clubblad iets open houden.

De techniek voor beide slagen is verder gelijk: de linker pols is recht bij het adresseren en blijft recht gedurende de slag. Probeer niet om met de





Scooping wrists

Straight wrists

horloge voor het clubhoofd uit laat gaan bij het slaan van de bal en u zult merken dat u steeds beter gaat slaan.

## Les 5 Putten

In deze les over putten is er één doel dat we willen bereiken:

### 1 De bal laten rollen

Een geslagen bal is anders dan een rollende bal. Een geslagen bal zal met een zekere kracht van het blad van de putter ketsen en snel tot stilstand komen. Een rollende bal zal top-spin meekrijgen en blijft daardoor veel verder doorrollen. Goed richten is uiteraard erg belangrijk bij putten, maar wellicht nog moeilijker is het om gevoel te krijgen voor de juiste afstand die de bal moet afleggen. Om dit te leren is het belangrijk dat u 'door de bal' kunt slaan. Deze techniek zult u door oefening moeten ervaren. Het principe van 'door de bal slaan' in tegenstelling tot 'tegen de bal slaan' geldt voor elke slag die u maakt bij golf.



Reverse overlappende grip

**Grip:** ik adviseer u om de 'reverse overlap' grip te gebruiken, waarbij u de wijsvinger van uw linkerhand over de vingers van u rechterhand legt. Deze verlenging van uw linker wijsvinger over uw rechterhand helpt ervoor te zorgen dat u uw polsen recht houdt. Ga dus niet scheppen met uw polsen tijdens het putten (zie plaatje rechts). Professionele spelers gebruiken meestal deze grip, maar u kunt ook de standaard Vardon grip gebruiken waarmee u uw overige golfslagen speelt.



Scooping wrists

**Positie:** de bal kan iets voor het punt midden tussen uw voeten liggen. Uw knieën houdt u iets gebogen, uw hoofd is boven de bal en uw ogen kijken naar de bovenkant van de bal. Probeer om in uw houding niet te stijf te zijn. Dit geldt voor alle golfslagen, maar vooral bij het putten. Communiceer met de bal...



**De Slag:** laat uw armen zwaaien zoals bij de slinger van een klok en zorg dat uw handen daarbij voorbij uw rits komen. In het plaatje boven ziet u dat de handen ter hoogte van de rits worden gehouden. Dit is fout, want dan gaan de handen 'scheppen'. Het is de bedoeling dat u uw benen en heupen helemaal stil houdt tijdens de slag. Uw schouders laat u enigszins meebewegen als u met uw armen door de bal slaat. De zwaai naar achteren zal korter zijn dan de doorzwaai. Onthoud: De doorzwaai zorgt ervoor dat de bal top-spin krijgt. En top-spin is nodig om de bal consistent de afstand mee te geven die hij nodig heeft om naar de hole te rollen.



Succesvol putten begint met het goede gevoel hebben voor de afstand die overbrugd moet worden. Wanneer uw slag perfect gericht is op de hole, maar de bal te ver voorbij rolt (of te vroeg stopt), dan is de kans groot dat u de volgende put naar de hole mist en uitkomt op een totaal van drie puts. Bij een rondje golf over 18 holes, zijn van de totaalscore 36 slagen bedoeld om voor het putten te gebruiken. Wilt u uw score verbeteren, of uw handicap omlaag brengen, dan is het belangrijk dat u leert om de bal te laten rollen en zo twee in plaats van drie puts te gebruiken

U kunt het putten goed gebruiken als basisoefening voor uw golfspel. Uw manier van putten geeft een weergave van uw golfspel als het gaat om het 'door de bal slaan' en hoe u uw lichaam onder controle heeft om tot een goede swing te komen. Wanneer u heeft geleerd om een bal op de green vlak voor de hole te laten stoppen, dan kunt u deze

instelling ook gebruiken in de rest van uw golfspel, door de bal altijd richting de voorkant van het doel te slaan. Het makkelijkste bij het putten is om voorbij de hole te slaan en dit gaat in feite op voor alle andere slagen die u tijdens een rondje golf zult spelen. Voorbij het doel slaan is niet moeilijk, het is de kunst om de bal in het spel te houden. Natuurlijk zijn er slagen die verder zijn dan de afstand die u in staat bent te slaan, maar ik heb het hier vooral over het slaan met de korte ijzers en over chippen en putten. Het is een kwestie van de juiste instelling.



*Kijk op: [www.rocgolf.com](http://www.rocgolf.com) voor meer informatie over onze andere producten.  
Mocht u nog vragen hebben over de inhoud van de DVD of het boekje, aarzel dan niet om ons te mailen op: [info@rocgolf.com](mailto:info@rocgolf.com)*