

SWING GOLF

THAILAND'S # 1 MAGAZINE FOR GOLFERS VOLUME 12 ISSUE 145

MIZUNO TRENDY GOLF COLLECTION 2013

เติมสีสันให้เกมกอล์ฟ
ด้วยแฟชั่นเสื้อผ้าจาก
"มิซูโน่"

**SWING
CLUB TEST**
MIZUNO JPX-825
IRONS

LET'S TALK

Mr. Doug Robinson
เผยเบื้องหลังแนวคิด
ที่แตกต่างของ
FJ M:Project

FEATURE

"แจ๊ค บิคลอส"
ตำนานแห่งเมเจอร์

ISSN 1685-4428
00145
JUNE
155 8484
9 771685 442430



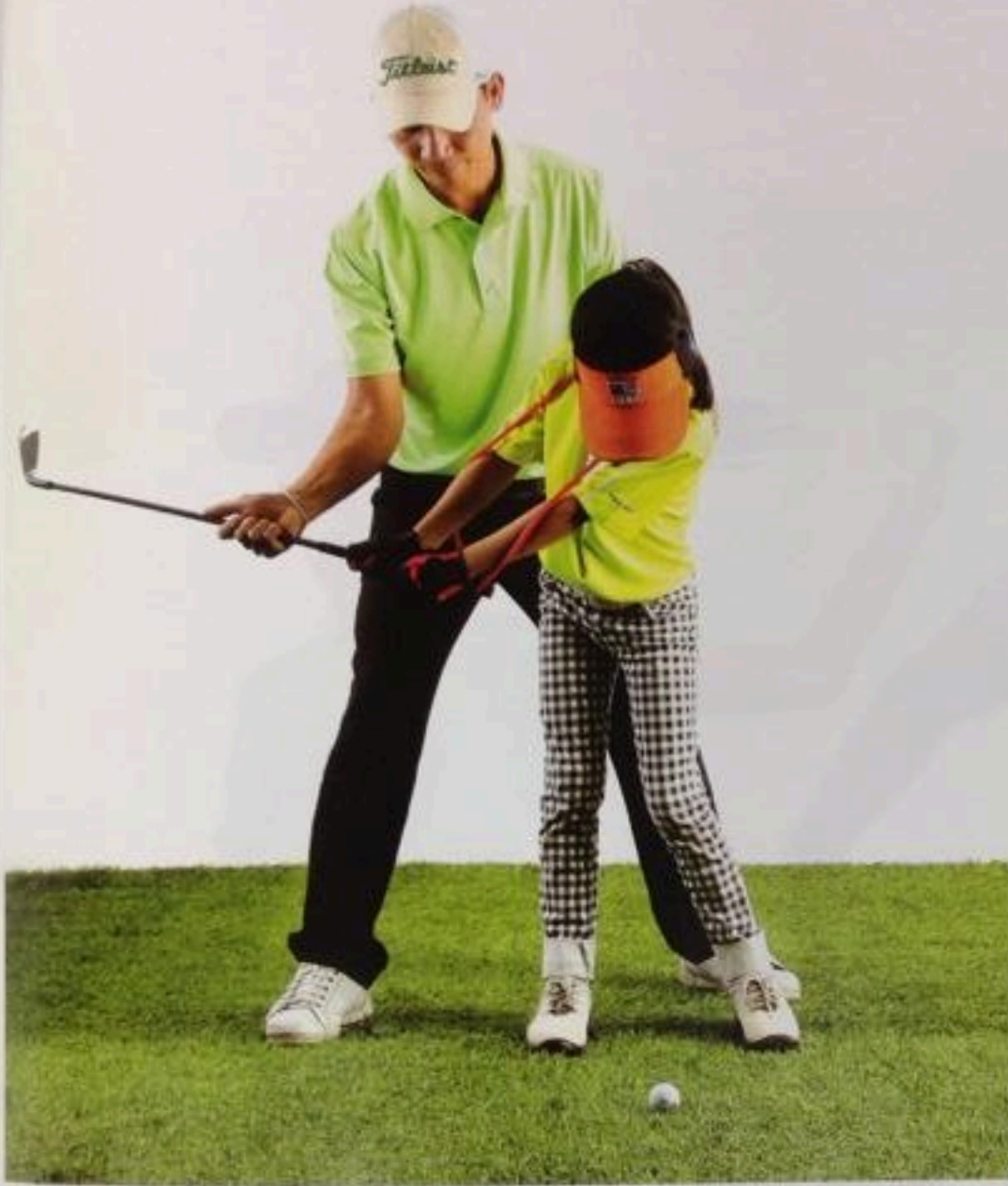
CHIP WITH PRECISION

ฝึกชิพด้วยยางยืด



สำหรับเยาวชน การเล่นชิพถูก
ตั้งเป็นสิ่งที่ควบคุมยากพอ
สมควร โดยเฉพาะเรื่องของกร
ให้น้ำหนัก จึงจำเป็นต้องมี
แนวทางหรือแบบฝึกที่เข้าใจ
ง่าย สื่อให้เด็กเข้าใจมากยิ่งขึ้น ฉบับนี้ จึงนำ
เสนออุปกรณ์ประกอบการฝึกด้วย "ยางยืด"





เริ่มต้นจาก หายางยึดหนึ่งเส้นมาคล้องไว้ที่คอ ส่วนอีกด้านคล้องแขนไว้ และจับกริฟให้ต้ำมไม้เกี่ยวข้องกับขางยึด (ตามรูป) จากนั้นให้ยืนเซ็ทอัฟในท่าเตรียมช๊ิฟ คือยืนเท้าแคบ จับไม้ใช้คลงเล็กน้อย และให้เด็กสวิงหรือเหวี่ยงไม้ไปมากในลักษณะการช๊ิฟแบบไม้ใช้ช๊ิมมือก่อน ที่สำคัญต้องพยายามรักษาให้ขางยึดยังคงคล้องอยู่ที่ปลายต้ำมเหมือนเดิม ให้ฝึกจนชำนาญ หลังจากทีฝึกช๊ิฟในลักษณะไม้ใช้ช๊ิมมือแล้ว ลำดับต่อไปให้ฝึกแบบไม้ใช้ช๊ิมมือหรือพับช๊ิมมือมากขึ้นเรื่อยๆ แต่ต้องพยายามรักษาขางยึดให้คล้องอยู่กับปลายต้ำมไม้ตลอดการสวิง

วิธีนี้จะช่วยให้เด็กพัฒนาได้เร็ว เข้าใจหลักการช๊ิฟที่ถูกต้อง ซึ่งการใช้ขางยึดจะช่วยให้เด็กช๊ิฟแบบหมุนไหล่ หมุนหน้าอกในการสวิง และจะสามารถแก้ปัญหาการใช้ช๊ิมมือมากเกินไปในการช๊ิฟระยะใกล้ๆ ได้ดี แขนทั้งสองข้างจะตรงสวยงาม หน้าไม้ตรงเป็าหมายตลอด หากฝึกวิธีนี้บ่อยๆ เป็นประจำ รับรองฝีมือการช๊ิฟหรือเล่นลูกสั้นพัฒนาขึ้นรวดเร็วแน่นอนครับ ๕

