



Charlando en el hoyo 19

ENTRENAMIENTO SEMANAL 7

EL GOLPE DESCENDENTE EN EL CHIP. El cómo levantar la bola en el chip es uno de los conceptos menos comprendidos en el golf. Muchos jugadores, incluso de buen nivel, intentan levantar la bola cuchareando. El concepto correcto es hacer un golpe descendente, es golpear hacia abajo para que la bola salga hacia arriba.

En el golpe descendente el bastón se acelera en el swing hacia adelante, produciendo un contacto sólido y consistente, golpeando primero la bola y luego al pasto y levantando la bola por la acción hacia abajo y por el loft del bastón.

El seguimiento será más bajo y corto que el backswing, lo que promueve que se acelere a través del golpe.



Ejercicios para hacer un golpe descendente en el chip:

- ✓ Talón derecho levantado. En la colocación levanta el talón derecho. Chiorea haciendo un golpe descendente.



- ✓ Cepilla el pasto o corta el cabello. Haz swings de práctica cepillando el pasto o cortando pequeños pedazos. Chiorea aplicando estas sensaciones.
- ✓ Terminación baja y congelada. Chiorea manteniendo la terminación con la cabeza del bastón cerca al suelo.



- ✓ Golpea el estímulo. Coloca bajo o delante de la bola un tee o una moneda. Chipear golpeando la bola y el estímulo.



- ✓ Libra el obstáculo. Coloca detrás de la bola una toalla, una varilla, una capucha o una bola. Chipear sin tocar el obstáculo en ambas direcciones.



- ✓ El limbo. Coloca una cuerda una yarda delante de la bola a una altura de 50 cm. Haz el golpe descendente logrando que la bola pase bajo la cuerda y el bastón no alcance la cuerda.



✓ El limbo bajo la varilla.



<https://www.youtube.com/watch?v=IFcM0tMt534&list=PL08A19072F094A817&index=16>

Hacer un golpe descendente en el chip hará de ti un mejor jugador. **FORE.**

NOTA: Si estás suscrito a www.handy.golf recibes el archivo con todas las imágenes de los ejercicios.

Mateo Melgar Ochoa – Profesional de golf

www.handy.golf

www.youtube.com/jugargolf

mateomelgar1969@hotmail.com