



Golf materiaal voor kinderen



Welke zijn de aandachtspunten?

- Gewicht
- Lengte
- Flexibiliteit van de shaft
- Grip



Gewicht

- Belastend voor de rug en de gewrichten
 - ✓ Graphite shafts zijn lichter dan stalen shafts.
 - ✓ Stalen shafts zijn zeer goede geleiders van trillingen en verhogen de kans op blessures aan de gewrichten.
- Heeft een invloed op de techniek
 - ✓ Een zwaardere club leidt meer naar overswings.
 - ✓ Wapenen en releases worden ook bemoeilijkt door zwaardere clubs.
 - ✓ Het onder controle houden van het swingvlak.
 - ✓ Wanneer een club te licht is, voelen ze niet waar de club is.
- Clubsnelheid
 - ✓ Zwaardere clubs vertragen de beweging.



Lengte

- Houding
 - ✓ Correcte lengte zorgt voor een betere houding.
 - ✓ Te lang: staan ze te recht.
 - ✓ Te kort: te ver voorover gebogen.
- Techniek
 - ✓ Te lang: verliezen ze hun connecties en neigen ze ofwel te rollen met hun voorarmen ofwel heffen ze de club omhoog.
 - ✓ Te kort: hun swingvlak wordt te steil en of controleren ze hun houding niet tijdens de beweging.
- Belasting van de rug
 - ✓ Te lang: de club wordt dan te zwaar.
 - ✓ Te kort: ze staan te ver voorover gebogen.



Flexibiliteit van de shaft

- Belastend voor de gewrichten
 - ✓ Te stijf: meer trillingen en minder goed voor de gewrichten.
 - ✓ Te flexibel: verliezen ze controle over hun club en gaan ze met hun lichaam helpen.
- Controle over de slag
 - ✓ Te stijf: krijgen ze de bal moeilijk omhoog.
 - ✓ Te flexibel: is het moeilijk om de club op de juiste baan te houden.
- Snelheid van de club
 - ✓ Te stijf: is er minder clubsnelheid bij impact.
 - ✓ Te flexibel: is er wel meer clubsnelheid, maar dit gaat verloren door ofwel dat de bal te hoog zal gaan ofwel dat ze geen controle hebben over de richting.



Grip

- Controle over de club
 - ✓ Te dik: moeilijker om de polsen te bewegen. Minder wapenen en minder release.
 - ✓ Te dun: teveel spanning in de handen (kan tot blessures leiden) en teveel aan pols beweging.
- Controle over de richting
 - ✓ Te dik: meer kans dat de bal naar rechts zal vliegen.
 - ✓ Te dun: meer kans dat de bal naar links zal vliegen.



**HET GROOTSTE GEVAAR IS DAT
KINDEREN MET TALENT DIT
KUNNEN VERDOEZELEN!!!**