



# notas para su próximo juego

- **En el grip, evite sobregirar la mano izquierda hacia adentro, evitará que la pelota vaya a la izquierda del objetivo.**
- **En el backswing, en los primeros 30 cm de recorrido, "arrastre" el palo lentamente. Esto lo ayudará a mantener mejor el equilibrio a lo largo de todo el swing.**  
Recuerde que una pelota fría recorre como mínimo 15 metros menos que una caliente.
- **Practique su swing delante de un espejo y podrá ver si el desplazamiento de su cuerpo es el correcto.**  
No hay nada más frustrante que ejecutar el golpe correcto con el palo equivocado. En cualquier vuelta de golf tendrá que tomar docenas de decisiones sobre cual es el palo adecuado, así que vale la pena ir más allá de la pura distancia y considerar los aspectos más sutiles:

**Cuando tomar un palo más corto** Está jugando cuesta abajo o con el viento a favor

- ★ Está jugando en fairways o greens secos y duros
- ★ Está nervioso, enojado o en cualquier estado en el que fluye la adrenalina
- ★ El peor obstáculo junto al green está detrás de éste
- ★ Es Ud. un jugador básicamente agresivo y se siente más cómodo con golpes completos

★ **Cuando tomar un palo más largo**

- ★ Está jugando contra el viento o cuesta arriba
- ★ Está jugando sobre greens suaves
- ★ Está en un bunker de fairway
- ★ El peor obstáculo cercano al green está por delante del mismo
- ★ Quiere golpear un fade o un slice intencionado
- ★ Es Ud. un jugador de swing suave y se siente más cómodo jugando un swing no completo

- **Cuando practique utilice un hierro medio, quizás un hierro 6. Es el palo que mejor refleja la combinación entre un palo no demasiado difícil de pegar y que hace volar la pelota.**  
Con una madera, coloque la pelota elevada sobre el tee de tal manera que la mitad de la pelota esté por encima del palo. Con un hierro, clave el tee de forma que quede un dedo entre el suelo y la parte superior del tee.
- **Para mayor control desde el tee, acorte el backswing.**  
Comience el backswing dejando que sus brazos caigan mientras el peso se transfiere hacia el objetivo.

tips de  
golf



# notas para su próximo juego

- **Use un golpe más largo y más lento para los putts largos.**  
Aprenda como de lejos vuela y rueda su tiro promedio con cada palo.
- **Para tiros cortos desde el bunker, debilite su grip de la mano izquierda y luego sea agresivo con la mano derecha.**  
Desde el rough cerca del green y con una bandera cercana, empuñe el palo más firmemente y restrinja el follow-through.
- **Aumente la efectividad de sus pitches:**
  - ★ Stance menos amplio igual a contactos más sólidos.
  - ★ Stance menos en escuadra igual a vuelo de pelota más en línea.
  - ★ Menor longitud de palo (tome el palo más corto) igual a mayor control.
  - ★ Menor velocidad de cabeza de palo igual a mayor regularidad.
  - ★ Menor altura en el finish igual a mayor precisión
- **Hay un solo grip, el suyo. Aprenda a empuñar el palo del mismo modo todas las veces y su swing será más consistente.**  
Ignore la bandera y acertará más greens.  
En la arena, no acorte su finish. Haga el swing hasta un follow-through completo.
- **Durante el swing mantenga su peso en el interior de sus pies. Durante el backswing en el interior del pie derecho y en el izquierdo en el swing a través.**  
Si en el putt acelera el palo con las muñecas en vez de hacerlo con los brazos y hombros, no tendrá control sobre la velocidad.
- **El secreto de buenos chips es permitir que toda la parte inferior del palo establezca contacto con el piso en el impacto.**  
En los tiros alrededor del green, deje que sea la distancia del golpe la que determine la longitud del backswing, con un follow-through equivalente.
- **Un mejor plano de swing, se traduce en una mejor calidad de golpe.**
- **Para potencia, en el backswing cargue su lado derecho.**
- **Cuando está en dificultades, no las aumente, solo piense en como salir de la misma. Resigne un golpe si es necesario.**

[La próxima semana más tips, o suscribase para recibirlos en su mail.](#)

tips de  
golf