



**MÉTODO VISUAL**

Revisa tu factor-u: revisa cuáles son tus errores por apreciación de distancia y por apreciación del hoyo. En una hoja de papel sigue el método Farnsworth.

1.- Distancia: fija un punto a una distancia, cierra los ojos, camina y tira una moneda a la altura del punto que calculaste. Si quedaste corto o largo calcula el % de error. Este es tu factor "u" en apreciación de distancia. Si quedaste corto una yarda en una distancia de 10 yardas tu factor "u" de distancia sería del 10% y se debería de sumar a la distancia real para encontrar el objetivo "B".

2.- dirección: dibuja un punto en una esquina de una hoja carta en blanco representando un hoyo y en la esquina opuesta dibuja otro punto representando la bola. Alinéalas visualmente y pon un punto a una pulgada del punto que representa la bola sobre la línea que uniera estos dos puntos (no uses regla para alinear este punto de referencia). Después prolonga tu línea entre la bola y el punto de referencia usando una regla. Si al prolongar la línea llega al hoyo, no tienes error de apreciación en la dirección pero si fallas a la derecha o a la izquierda tienes un error de apreciación que puedes transferir a un Green y que es proporcional a la distancia. Si te desviaste 1 cm en 20 cms a la derecha tu factor sería una corrección del 5% de la distancia al hoyo a la izquierda.

Primero ve el entorno de pendientes fuera del Green y la forma en que el agua drene ya que logres una visión global observa el Green. Para leer un Green divide la distancia en 3 partes y observa cada uno de los tercios: Identifica el punto más alto dentro y fuera del Green. Generalmente la bola se aleja de las cimas o cúspides aunque estas estén fuera del Green. Antes de leer caídas y distancias, observa la pendiente, el largo del pasto, dirección de crecimiento del pasto (por lo regular se acuesta al sol poniente), humedad, la dirección del viento (si la velocidad es mayor a 25 km/hr), etc. Identifica la dirección de drenado del agua, imagina como correría el agua si tirarás una cubeta a partir de donde está la bola hacia el hoyo. Siempre colócate entre la bola y el hoyo escogiendo el lado más bajo para colocarte, de tal forma que siempre veas arriba, como un libro inclinado.

En tus visualizaciones usa la dirección, velocidad y tiempos lo más cercanos a la realidad. La visualización prepara los músculos de todo el cuerpo para pautear de acuerdo a la información se da la fuerza y la dirección. Ejemplo: para un putt sin pendientes de 40 ft la bola se movería por +/- 6.3 segundos. Para un putt de subida de la misma distancia se tardaría 4.9 segundos en llegar al hoyo y un putt de bajada de 40 ft tardaría 7.7 segundos en llegar al hoyo.

Tips para evitar errores visuales: Usa siempre el bastón para definir puntos de referencia y tu ojo dominante. Cuando vayas a tirar los ojos deben estar en plomada a la bola y a la cara del Putt. Siempre alinéate detrás de la bola en dirección al Objetivo "B". Siempre volteas a ver el Objetivo "B" no el hoyo antes de tirar, (en raras ocasiones el hoyo y el Objetivo B coinciden).



**LECTURA**

**LA LECTURA CON LOS PIES ES UN MÉTODO MUY EFECTIVO:** CON LOS PIES ESTABLECE LA DISTANCIA, Y LUEGO DETERMINA LAS PENDIENTES Y ÁNGULOS USANDO EL MÉTODO ESPACIAL DE UN RELOJ. IMAGINA QUE EL GREEN ES LA CARA DE UN RELOJ, QUE EL CENTRO DE LAS MANECILLAS ESTA EN EL HOYO QUE EL PUNTO MÁS ALTO ESTA A LAS 12:00 Y EL MÁS BAJO A LAS 6:00. PARADO JUNTO A LA LÍNEA ENTRE EL HOYO Y TU BOLA DETERMINA DONDE ESTÁN LAS 12:00 (APUNTA TUS PIES CONTRA LA PENDIENTE, GIRA HASTA QUE LAS PUNTAS DE LOS DOS PIES SE SIENTAN A LA MISMA ALTURA Y LOS TALONES QUEDEN EN LA PARTE BAJA), DETERMINA DESDE QUE HORA ESTAS TIRANDO (LO CUAL TE DA EL ÁNGULO) Y CON TUS PIES DETERMINA EL CAMBIO DE PENDIENTE EN DIRECCIÓN DEL HOYO. CON ESTOS DATOS TU MENTE PUEDE DETERMINAR LA CAÍDA.

FACTOR	MENOS CAIDA	MÁS CAIDA
GREEN	LENTO	RAPIDO
PENDIENTE	PLANO	INCLINADO
ÁNGULO	POCO	MUCHO
DISTANCIA	CORTO	LARGO

**TRAYECTORIA**

Calcula la distancia efectiva de preferencia caminándola. Al caminar trata de sentir las pendientes con los pies SIEMPRE si al caminar te frena o te empuja a la izquierda o derecha, aumenta o disminuye la distancia dependiendo de la pendiente (en contra o a favor), suma el efecto del pasto y a este número sumale el factor Peltz 1.5 ft. Agrega o quita tu % de error de percepción visual en distancia (FACTOR "U"). Después lee la caída del Green y define la caída efectiva, divide la distancia del hoyo a la bola en 3 partes (Método 1:2:4= séptimos de caída) y Dale más importancia a la caída en el último tercio, pero considera el efecto de los otros dos tercios, el efecto del pasto, y el % de error en tu percepción visual de la caída (FACTOR "U"). **Considerando la distancia efectiva y la caída efectiva, define el hoyo virtual o meta visual final, Objetivo "B".**

Usa el bastón y define un punto de referencia cercano a la bola sobre la línea al objetivo "B". Coloca la bola apuntada al punto de referencia y al objetivo "B". **Usa una T en lugar de una línea te ayudará a esquivar la cara del bastón con lo línea de la bola.**

Visualiza LA RUTA QUE SEGUIRÁ LA BOLA HASTA CAER EN EL HOYO, Imagina La ruta y la velocidad de la bola, síguela con los ojos hasta el Hoyo, el cerebro no distingue entre una buena visualización y la realidad. Se recomienda usar una línea en la bola y alinearla con la línea objetivo. Además visualiza el High-point o punto de quiebre donde la bola cambiara de dirección al hoyo. Visualiza toda la línea de principio a fin y ve la bola rodar hasta el hoyo.



**MECÁNICA**

Se coloca la cara del bastón perpendicular a la línea objetivo y detrás de la bola, pies paralelos a la línea de tiro. Sin mover la cara del bastón el jugador se coloca en posición de tiro manteniendo la cara del bastón apuntada y la línea de HOMBROS, rodillas, cintura y puntas de los pies paralelas a la línea de objetivo.

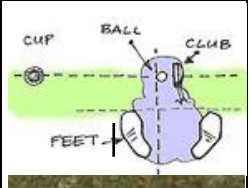
La distancia de la línea de los pies a la bola es de +/- 2.5 veces el ancho de la cabeza del Putt. La parte interna del pie izquierdo debe estar a una cabeza de putt del límite derecho de la bola. El cuerpo se inclina hasta que ojos estén en plomada a la bola, la espalda debe estar recta. **LA MANOS EN PLOMADA CON LOS HOMBROS Y EN PLOMADA CON LAS PUNTAS DE LOS PIES. PESO LIGERAMENTE AL PIE IZQUIERDO.**

Se usa un grip que restrinja a las muñecas donde se usen las palmas de la mano y no los dedos y que el empeine de la mano izquierda y la palma derecha estén alineados con la cara del bastón. (REVERSE OVERLAP). Mantener la presión del Grip constante durante el swing. **USA EL MÉTODO MÁGICO DE HOGAN, MUÑECA IZQUIERDA CONVEXA AL OBJETIVO Y SOLO POTEA MOVIENDO LOS HOMBROS.**

Se toma el bastón con la mano izquierda con el pulgar sobre el lomo del grip. Se coloca la mano izquierda entrelazando y cubriendo los dedos de la mano derecha con el dedo índice de la mano izquierda. El pulgar de la mano derecha también se coloca en el lomo del grip en dirección del grip. **El grip del bastón debe apuntar entre el hombro izquierdo y el codo izquierdo antes de iniciar el back swing, esto ayudará a golpear la bola con el sweet spot del bastón. ES PRIMORDIAL QUE LAS MANOS SE POSICIONEN EN PLOMADA DIRECTA DEBAJO DE LOS HOMBROS,** brazos pegados al cuerpo. La cara del putt debe ser perpendicular con la línea objetivo al impacto.

Los pies perpendiculares a la línea de tiro y la línea entre las puntas paralelos a la línea de tiro. Los pies abiertos un grip (10") entre la parte interna del zapato. Como los pies se usan para marcar el largo de los diferentes swings se deben colocar con precisión.

Para dar la inclinación del cuerpo y la distancia final a la bola, el jugador se para derecho, se coloca los codos rozando los lados del estómago, los brazos creando una ligera presión en los costados del pecho como sosteniendo una toalla entre los brazos y pecho, dejando +/- un grip de codo a codo. Se coloca el stance como se indicó en el punto anterior se inclina el cuerpo desde la cadera hasta que los ojos estén en plomada a la bola. **Que las manos queden en plomada a los Hombros y la punta de los pies.** Los codos ligeramente doblados formando un triángulo equilátero con los antebrazos y la línea entre codo y codo.



**MENTAL**

**TEN UNA RUTINA ANTES DE CADA PUTT Y SIEMPRE SIGUE LOS MISMOS PASOS, SIN PAUSAS Y SIEMPRE EN MOVIMIENTO, TRAYECTORIA DEL PUTT SOBRE LA LÍNEA OBJETIVO, LA CARA PERPENDICULAR CON LA LÍNEA OBJETIVO AL IMPACTO Y EL GOLPE DEBE SER CON EL SWEET SPOT DEL PUTT.** Sobretudo buena actitud: Escoge una ruta y visualízala, imagina el tiro perfecto, sigue tu rutina, concéntrate en las actividades de la RUTINA. Cree fielmente en tu método, sigue la rutina sin pausas, simplemente llega al último paso y ejecútalo. Hazlo simple!!! Solo importa el putt que estas tirando, mantente tu plan, no dudes y **RESPIRA TRANQUILAMENTE Y HAZLO.**

Métodos para eliminar el dialogo interno, stress o tensión y mantener la concentración en la rutina:

- Pláticate la rutina mientras la vas ejecutando
- Enfócate en seguir respirando durante tu rutina, pega la lengua en el paladar y enfócate en respirar con un ritmo continuo (Tai-Chi)
- Sigue la rutina Autogénica: Aspira en cuatro tiempos, mantén la respiración cuatro tiempos y exhala en cuatro tiempos. repite esto un par de veces si tienes ansiedad durante el juego.
- usa algún ejercicio de Tensión y relajación. Antes de tirar aprieta tu grip lo más fuerte que puedas, mantén la presión y luego relaja.
- La laser Eye Shift (Método desarrollado por Drs. Lee y Harrison). Manteniendo tu cabeza quieta mueve los ojos del Objetivo "A" al "B" ida y vuelta varias veces y tan rápido como puedas. Este método es de los favoritos para eliminar la ansiedad y limpiar la mente.

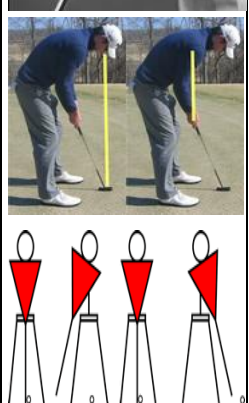
RUTINA: 1. Define la trayectoria al Objetivo "B" distancia y pendientes, 2.- Usando el bastón como mira, establece un punto de referencia, apunta la línea de la bola al objetivo USANDO EL BASTON Y TU OJO DOMINANTE 3.- Colócate atrás de bola mientras ves el Punto "B" haz tres swings de práctica mientras visualizas el putt perfecto y el movimiento de la bola hasta llegar al hoyo, 4.- Alinea la cabeza del Putt con el Objetivo B usando tu referencia y colócate en posición para tirar, 5.- voltear a ver el Punto "B" solo el punto "B" y repite tu visualización de cómo se moverá la bola hasta entrar en hoyo, 6.- Di un mantra sencillo como "TERMINALO", "SUAVE", O "DEJA LA MIRADA", 7.- Enfócate en un punto específico de impacto en la bola, de preferencia en el dimple donde pasa tu línea mira sobre la bola, Haz el swing viendo el impacto y dando el tiempo para el follow through, ESPERA EL SONIDO DE LA BOLA CAYENDO EN EL HOYO ANTES DE MOVER TU CABEZA. 8.- Replay: después de tirar vuelve a visualizar el tiro perfecto aunque no entre la bola y quédate con la visualización perfecta. Esto mantendrá la retroalimentación positiva. La mente no puede diferenciar entre una buena visualización y la realidad.



**SWING**

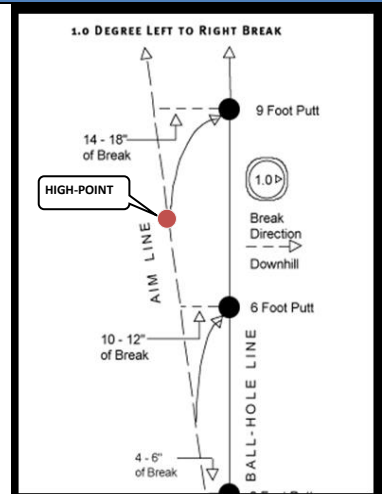
Antes de iniciar el BS siempre volteas a ver el Objetivo "B", no modifiques la cara del bastón. Después moviendo el bastón simulando un péndulo **sin variar posición del cuerpo, la inclinación de la espalda, la posición de la cabeza, las piernas, codos, cintura, y las muñecas.** Se hará el back swing y Down swing simulando el movimiento y ritmo de un péndulo exagerando el follow through hasta pasar la bola un 150% de lo que se balanceo hacia atrás. Mirada en el Objetivo "A" punto de impacto de la bola (**Enfocar el punto exacto durante 3 segundos, THE QUIET EYE: 1 SEGUNDO ANTES, 1 SEGUNDO AL IMPACTO Y UN SEGUNDO DESPUES DEL IMPACTO**).

El tempo (BS to impact = +/- 1 sec) es el mismo para cualquier Putt ya sea largo o corto, lo único que varía es el arco del péndulo. Después del impacto mantener velocidad constante durante el follow through. Golpea con el centro de la cara del putt en centro de la bola, mantén la vista en el punto de impacto, enfoca un punto de los dimples y la línea de mira (no veas toda la bola como un bulto). **CABEZA Y PIERNAS ESTÁTICAS. ¡NO MUÑEQUEAR!!! TU MUÑECA IZQUIERDA NUNCA DEBE QUEBRAR; PARA EVITAR ESTO ACELERA CONSTANTEMENTE CON LOS HOMBROS. IMAGINA QUE GOLPEAS LA BOLA CON EL EMPEINE DE TU MANO IZQUIERDA. MANTENER EL TRIANGULO FORMADO POR HOMBROS Y BRAZOS SIN QUE CAMBIE DE FORMA. EL GRIP EN PLOMADA CON LOS HOMBROS.** Recuerda el sonido de un buen Putt y trata de guiarte también por el sonido, escúchalo y espéralo.



GUÍAS PARA CAÍDAS

MECÁNICA DEL PUTT: STANCE, BACK SWING, FOLLOW THROUGH, TEMPO, ETC.



GUÍA APROXIMADA PARA PUTTS CON PENDIENTE DE LADO A LADO			
% PENDIENTE	3 FOOT PUTT	6 FOOT PUTT	9 FOOT PUTT
2%	4"-6"	10"-12"	14"-18"
4%	8"-10"	16"-18"	22"-26"
5%	10"-12"	20"-24"	40"-46"
7%	14"-16"	38"-42"	52"-58"

EFECTO PENDIENTE: EN BAJADA O SUBIDA	
DESNIVEL: ENTRE LA BOLA Y EL HOYO	+/- % DISTANCIA QUE SE SUMA O RESTA POR PENDIENTE
LIGERA: 0-1FT	0-10%
MODERADA: 1-2 FT	10-20%
FUERTE: 2-4 FT	20-40%
FUERTE: 4-5 FT	40-50%

TIEMPO EN SEGUNDO DE UN PUTT PARA PENDIENTE/DISTANCIA				
	10 FT	20 FT	30 FT	40 FT
MODERADA DE SUBIDA	2.7	3.6	4.2	4.9
A NIVEL	3.3	4.6	5.5	6.3
MODERADA DE BAJADA	4.6	5.3	6.5	7.7

### Professional Putting Set-Up

Follow Through: Maintain speed of stroke

Total stroke time +/- 1 sec

Distance	10.6 yd	5.3 yd	2.7 yd	1.3 yd	0.7 yd	0.7 yd	1.3 yd	2.7 yd	5.3 yd	10.6 yd
Feet	32 ft	16 ft	8 ft	4 ft	2 ft	2 ft	4 ft	8 ft	16 ft	32 ft
Meters	9.75 m	4.9 m	2.4 m	1.2 m	0.6 m	0.6 m	1.2 m	2.4 m	4.9 m	9.75 m

TOE LINE, Ball Position

10 TIPS FOR PUTTING: 1. Mantener la referencia al objetivo de los verdes. 2. Tener la cabeza para arriba la cara del bastón al objetivo. 3. Colocarse en la línea, entre la paralela de la línea de tiro y el objetivo. 4. Alinear la cabeza y cadera paralelas con la línea de tiro. 5. Usar un grip que restrinja el movimiento de muñecas, el movimiento debe ser con los hombros hacia adelante. 6. La parte de atrás de la mano debe estar sobre el lomo del grip y el empeine de la mano izquierda debe estar sobre el lomo del grip. 7. Mantener la presión del grip constante durante el swing. 8. Mantener la muñeca izquierda convexa al objetivo y solo patear moviendo los hombros. 9. Mantener el triángulo formado por los hombros y brazos sin que cambie de forma. 10. Mantener la cabeza quieta y el cuello relajado durante el swing y hacer el follow through. 11. Mantener la mirada en el punto de impacto de la bola durante el swing. 12. Mantener la velocidad constante durante el follow through. 13. Mantener la vista en el punto de impacto de la bola durante el swing. 14. Mantener la velocidad constante durante el follow through. 15. Mantener la velocidad constante durante el follow through. 16. Mantener la velocidad constante durante el follow through. 17. Mantener la velocidad constante durante el follow through. 18. Mantener la velocidad constante durante el follow through. 19. Mantener la velocidad constante durante el follow through. 20. Mantener la velocidad constante durante el follow through.

By Richard Medick & www.thelakegolfgrange.com

**TIPS POR TIPO DE TIRO , TIPO DE BASTÓN, O SITUACIONES ESPECIFICAS**

	DRIVER
	La bola adelantada, al iniciar las manos deben estar a la altura de la bola y el cuerpo ligeramente inclinado a la pierna derecha (trasera) debes de poder ver el punto de impacto de la bola, debe haber una cuarta de distancia del grip al cuerpo después de haber alineado la bola con el sweet spot del driver (flota el driver para que se alinee el sweet spot en las 3 dimensiones). Aprovecha que la bola está en tee, puedes usar un swing extendido. Al inicio el 70% del peso debe estar en el pie derecho, evita movimiento lateral o desplazamiento, enfócate en rotación de los hombros (aunque el peso se traslada no debe existir traslación del cuerpo solo rotación). <b>En la parte más alta de BS rota hasta que el shaft del driver apunte al objetivo</b> y no flexiones el brazo izquierdo. Baja al ritmo del cuerpo manteniendo la distancia entre los codos. Con las maderas de piso iniciar el back swing con la cabeza del bastón rozando el piso lo más que se pueda para que el swing sea más amplio, en el follow through también trata de rozar el piso por lo menos por un bastón. Después de atravesar la bola trata de alcanzarle con la mano derecha como tratando de estrecharle con tu objetivo. El plano del BS es más acostado siguiendo la inclinación del bastón. Siente <b>una postura estable, estabilidad= potencia</b> . Keys for power: 1-transfiere el peso, 2- rota la cadera, 3-hombros, 4-libera el hinge tarde. En tu grip cuida que tu antebrazo este paralelo con la cara del bastón. Tu rodilla derecha ligeramente apuntado al objetivo.
	Pon tu conciencia en relajar, grip, hombros y piernas. Durante el swing mantén la barbilla en alto. Al iniciar ten tu rodilla derecha ligeramente angulada al objetivo. La bola adelantada, al iniciar las manos debe estar ligeramente delante de la bola y el cuerpo ligeramente inclinado a la pierna derecha. Ten conciencia que el <b>punto de impacto de la bola es por dentro de esta</b> . Inicia el Down swing amplio y suave, como barriendo o rozando el pasto lo más que puedas y de esta manera será el Down swing además ten conciencia del bastón <b>barriendo después de atravesar la bola</b> . Después de que el bastón pase por las 9:00 rota los hombros. Inicia el Down swing abriendo la rodilla izquierda, mini-bump, girando la cadera y alcanzando con los hombros. <b>Inicia el Down swing con calma, suave y con ritmo</b> .
	La bola cargada al centro del stance. Las manos siempre deben de pasar antes que la cara del bastón la línea de tiro. <b>Los divots deben quedar delante de la bola</b> . Al impacto la muñeca izquierda debe estar flat. <b>Enfócate en impactar la bola y luego el pasto</b> . El divot promedio de los profesionales tiene 6" de largo después de la bola. Es derecho y del mismo ancho, la cara del bastón llega a su punto más bajo a la mitad del divot. Esto quiere decir que la parte más baja del swing esta 3" después de la bola lo que nos da un golpe descendente para casi todos los bastones. Mantén la postura y la cabeza inmóvil. Con fierros largos (f5, f4, f3) solo rosa el pasto, coloca la bola adelantada, mantén un plano más inclinado y más suave. Que el peso se transfiera al frente. Pretende que la suela del bastón es una cuchilla y solo quiere rasurar el pasto rosándolo manteniendo un arco amplio. Has un swing sin esfuerzo y amplio rozando el pasto antes y después.
	<b>Por el giro de la bola el viento afecta 2 a 1 cuando está en contra que cuando está a favor</b> . Antes de escoger el bastón suelta un poco de pasto estirando tu brazo al frente, para que evalúes dirección y velocidad del viento. Traslada el impacto del viento al viaje de la bola y haz las compensaciones correspondientes. Cuando se trate de viento en contra considera que la afectación va a ser mayor. Uno de los errores más comunes con viento es tratar de hacer un swing más rápido, es mejor escoger un bastón que dé más distancia y prometerse hacer un swing suave. Para viento transversal, compensa de acuerdo a la intensidad y dirección y ajusta tu línea objetivo. Con humedad la bola vuela menos, hay que agregar un bastón. Bolas frías vuelan menos, si las puedes mantener en tus manos o tibias volaran un poco más.
	Si la bola esta rough pero flotada sobre el pasto puedes usar maderas, haz el swing normal, y toma el bastón recortado un poco. Si la bola esta medio cubierta por el pasto de preferencia usa un fierro (AUMENTA UN BASTON), abre la cara del bastón, juega la bola ligeramente adelantada y durante el swing que las manos también vayan adelantadas guiadas por la mano izquierda. Si la bola está totalmente hundida en el pasto, utiliza un bastón de menos loft como un sand o un pitching, abre la cara, y tu peso del lado izquierdo. Si el lie está mal, mejor juega la bola ligeramente cargada al pie derecho. Para tiros largos usa un grip fuerte, <b>"V" AL HOMBRO DERECHO</b> . Dependiendo del rough puedes usar uno o dos bastones más y mantén tus codos pegados al cuerpo. Con mucho pasto la bola vuela menos pero corre un poco más porque no lleva spin. Considera que en rough la bola tiende a irse ligeramente a la izquierda compensa un poco cuando te apuntes.
	Colocar el cuerpo perpendicular a la pendiente. Ajustar el stance de tal forma que la línea de la columna sea perpendicular a la pendiente y los hombros paralelos a esta, esto se logra modificando la flexión de las rodillas y abriendo ligeramente más el stance. <b>De subida:</b> utilizar un bastón con menos loft, peso en la pierna derecha, aléjate un poco de la bola, recorta el bastón, <b>la bola tiende a jalarse un poco apúntate ligeramente a la derecha</b> , swing a las 11:00, enfócate en el equilibrio y al hacer el swing hazlo paralelo a la pendiente y dale primero a la bola. <b>De bajada:</b> utilizar un bastón con más loft para compensar el ángulo, mantén el peso en el pie izquierdo, recorta el bastón, no muevas la rodilla derecha, <b>la bola tiende abrirse</b> , apuntarse un poco a la izquierda del objetivo. <b>De bajada</b> coloca la bola ligeramente cargada al pie derecho y el peso ya está en pie izquierdo es pura rotación de Hombros sin transferir el peso, mantén la cabeza abajo durante el swing, que la cara del bastón siga la pendiente. <b>Para pendientes de lado toma en cuenta que la bola va a ser afectada en la dirección de la pendiente</b> , se deben de hacer compensaciones en el momento que se escoja la línea objetivo. <b>Para pendientes donde la bola esta debajo de los pies: abre más el stance, inclínate un poco más, atrasa la bola una bola al pie derecho, dobla ligeramente más rodillas, no recortes el bastón, swing a las 11.00, mantén la cabeza abajo hasta que termines el swing, y alinea la bola con la punta de la cara del bastón</b> . <b>Para pendientes con la bola arriba de los pies: párate un poco más derecho, toma el bastón corto, bola se alinea con el talón de la cara del bastón, y se juega ligeramente al pie derecho, usa un bastón con menos loft (eje. F7 cámbialo por F6), haz un swing más suave de lo normal</b> .
	GASP A LA DERECHA: Cara del bastón apuntando al objetivo, la bola se atrasa una bola (se juega a la derecha), la línea de las puntas de los pies se abre apuntando a la derecha de la línea objetivo. Al iniciar usa un grip ligeramente rotado en dirección de las manecillas del reloj (AL HOMBRO DERECHO). Inicia el back swing pegado al piso, alineado con la línea de tus pies, amplio con tempo. USA UN GRIP FUERTE, Al impacto el brazo izquierdo rota en contra de las manecillas del reloj (izquierda) quedando los nudillos viendo al suelo. Pegar el codo izquierdo al cuerpo. <b>El swing se hace en la línea del stance</b> . En resumen: apunta tu cuerpo a la derecha, atrasa la bola, rota el grip a la derecha del grip antes de iniciar tu BS, BS con tempo, amplio y completo, y haz el swing normal a la alineación de tus pies y cuerpo. <b>Si se usa tee colocarlo ligeramente más alto de lo normal</b> . Visualiza impactar la parte interna de la bola. Usa el triángulo de Hogan con el codo izquierdo relajado.
	GASP A LA IZQUIERDA: Cara del bastón apuntando al objetivo, la bola se adelanta una bola (se juega a la izquierda), la línea de las puntas de los pies se cierra apuntando a la izquierda de la línea objetivo. Al iniciar usa un grip rotado en contra de las manecillas del reloj (a la izquierda). Al impacto el brazo izquierdo gira en dirección de las manecillas del reloj (a la derecha) quedando los nudillos de la mano izquierda viendo al cielo. Al impacto el brazo derecho queda por debajo del izquierdo. Codo izquierdo se separa del cuerpo. Usa un bastón más largo de la distancia que pretendes. Piensa en un swing por fuera, inicia el BS alejando el bastón de la línea objetivo y de tu cuerpo. <b>En resumen: alinea tu cuerpo a la izquierda (stance cerrado), adelanta la bola, rota tus manos a la izquierda en el grip antes de iniciar el swing, apunta la cara al objetivo, y haz tu swing normal a la alineación de tus pies y cuerpo. Si se usa tee colocarlo ligeramente más bajo de lo normal</b> . Usa el triángulo de Hogan con las dos coyunturas de los codos apuntando al cielo durante el swing. Visualiza impactar la parte externa de la bola
	Inicia el BS con la muñeca derecha en dorsi-flexion y gira las manos de una manera más vertical. Mantén la conexión del triángulo perfecto, siente la presión en tu axila izquierda contra tu tórax, y ten el codo derecho pegado a tu cadera además mantén la mano derecha en dorsi-flexion, mantén las coyunturas de los codos apuntado al cielo durante el swing. <b>Abre la cara del bastón para aumentar el bounce y evitar que el bastón se entierre</b> . Además que la bola este ligeramente adelantada. La línea de las puntas de los pies se apunta ligeramente a la izquierda de la línea objetivo. Entierra los pies hasta que estén firmes y flexiona un poco más las rodillas, aprovecha para sentir la arena con los pies. <b>Enfoca la ruta del swing para que pase dos pulgadas atrás de la bola, el divot es antes de la bola</b> . El grip de la mano derecha más montado de lo normal con la V formada por el pulgar apuntando al hombro izquierdo, grip firme y sin espacios. Cuida que tu bastón este en plano en el BS, un swing más inclinado se entierra (baja por dentro). <b>Haz un swing suave</b> acelerando todo el tiempo ( <b>swing rápido y desacelerando se entierra y se frena</b> ). Para mantener la velocidad constante atreves de la arena debes de acelerar para compensar la fricción de la arena. El BS debe ser el mismo (3/4 del swing) y varía la distancia reduciendo la cantidad de arena y cambiando el FT, mantén las piernas quietas. Al iniciar el BS flota el bastón 2" atrás de la bola. Mantén el pie derecho plantado en la arena para que el punto bajo de tu swing ocurra atrás de la bola no adelante, deja el peso atrás. <b>Para bunkers en el fairway escoge un par de bastones con más distancia, juega la bola ligeramente al pie derecho, gira tu grip izquierdo ligeramente en contra de las manecillas del reloj, levanta tu barbilla, recorta el bastón, un poco más de peso en la pierna izquierda, usa el tiro normal de fairway, pégame primero a la bola y luego a la arena, y visualiza la ruta del swing pasando por la parte alta de la bola</b> . Cuando la bola enterrada: recorta el bastón, juega la bola al pie derecho, stance normal, toma menos arena, escudra la cara y golpea sin preocuparte del FT. Para sacar un tiro pegado a un labio alto, abre la cara del bastón, gira tu grip izquierdo en contra de las manecillas del reloj y mantén la cara viendo al cielo durante el follow through. Junto al Green apunta tu tiro a la punta de la bandera y trata que la bola llegue a la bandera. Si tu bola cae en un divot en el campo, usa tu tiro de bunker de fairway, júgale un poco a tu pie derecho, piernas fijas. Si caes en agua pero la mitad de la bola esta fuera de esta, puedes sacarla usando un tiro de bunker de green. Si la arena esta mojada y compactada toma menos arena (una pulgada detrás de la bola).
	Usa un stance con los pies más juntos. <b>La línea de los pies ligeramente a la izquierda de la línea objetivo</b> pero mantén los hombros paralelos a la línea objetivo. Rota ligeramente tu grip de la mano izquierda en contra de las manecillas del reloj. Coloca el stance de tal forma que la bola quede cargada al pie izquierdo, 60% del peso al pie izquierdo. Flexiona ligeramente las rodillas. Codos pegados al cuerpo, principalmente el codo derecho. <b>Rodillas ligeramente apuntando al objetivo. Recorta el bastón colocando tus manos en la parte central del grip</b> . Es importantísimo que al girar los hombros en el BS las manos y el bastón crucen la prolongación de la línea entre las puntas de tus pies antes de iniciar el DS. Mante el triángulo perfecto, y codos a las misma distancia, la concavidad del codo izquierdo apuntado al cielo. Al hacer tu BS mantén flexionada tu muñeca derecha en dorsi-flexion, que el hinge (radial-deviation) este en dirección de tu cuerpo o atrás de la línea entre las puntas de los pies. En el BS tu muñeca derecha esta flexada como si estuvieras repartiendo cartas e póker. El arco del FT debe ser un espejo del arco del BS. <b>El BS y FT deben ser smooth y al ritmo del giro del cuerpo</b> . DS inicia con abriendo la rodilla izq. mini-bump, cadera y hombros. EN EL DS, <b>las manos siempre adelante del bastón hasta cruzar el pie izquierdo</b> . La cabeza y la mirada sin movimiento. Piernas totalmente fijas sobretodo la rodilla derecha (mantén el peso en la parte interna del pie), pura rotación cero traslación. La cadera y la rodilla derecha se mueven al objetivo durante el DS. Al momento de impactar siente que la palma derecha apunta al objetivo como aventando agua en esa dirección y que tu hombro izquierdo sube. Siente que el bastón se mueve por debajo del plano al ritmo de la gravedad. En el FT que el pecho quede apuntando al objetivo y que la cara del bastón apunte al cielo durante el FT. <b>Para tiros cortos y altos durante el FT mantén la palma de la mano derecha apuntado al cielo sin liberar el hinge. Al impacto tu brazo izquierdo bien estirado y la cabeza abajo</b> . La cabeza del bastón debe caer de una forma descendente. Para tiros menores a 30 yd en FT la cara del bastón se debe dirigir al objetivo. Para crear Back spin tienes que hacer el "Hinge" al inicio del BS y debes liberar el Hinge lo más tarde posible durante el DS. Tu muñeca izquierda debe mantenerse en línea con antebrazo (FLAT). Golpea la bola con el Toe para un tiro suave. Olvidate de la cara del bastón, solo enfócate en las manos, lacara del bastón, alcanzara las manos por la ley mecánica de la conservación del momento angular. La distancia del bastón depende del tamaño del BS. El BS y el FT deben ser casi iguales. Imagina la bola flotando suavemente, esa es la visualización.
	Para tirar bajo: Mantén un stance ligeramente más amplio, la bola atrasada, las manos adelantadas, recorta el bastón, un FT corto, y casi no uses las muñecas. Usa uno o dos bastones más largos y un swing de 10: a 1:00 Para tirar alto: Adelanta la bola, peso distribuido en las dos piernas, haz el swing completo con un FT alto, deja parte del peso atrás.
	Si tu bola se llena de lodo, la regla es que vuele ligeramente a lado opuesto de lodo. Por ejemplo si tiene más lodo del lado derecho volara a lado izquierdo. Solo apúntate unas yardas a lado del lodo para compensar. Usa uno o dos bastones más largos y haz un swing suave. Si la bola esta en un divot, juega la bola al pie derecho y golpea la bola primero como queriendo enterrarla en el divot (la bola hará lo opuesto)
	Juega la bola atrás cargada al pie derecho. Usa un fierro con mucho loft como el # 9 o el P. El 90% del peso en tu pie izquierdo. En el FT haz que tu brazo derecho pase arriba de tu brazo izquierdo. Haz un swing corto como si trataras de hacer un mini-draw. Establece tus distancias con diferentes back swing, para las 7:00, 8:00, 9:00, 10,00, 11:00 y 12:00
	El stance cerrado, pies juntos, una cabeza de putt de separación. Las manos adelantadas todo el tiempo, BS, DS, y FT. Piernas totalmente fijas, pura rotación <b>cero traslaciones</b> . La cabeza y la mirada sin movimiento. Bola atrasada cargada ligeramente al pie derecho PERO SOLO UNA CABEZA DE BASTON A LA DERECHA DEL PIE IZQUIERDO. 80% del peso en el pie izquierdo inclinando ligeramente el cuerpo al frente. <b>Muñecas firmes con el empeine de la mano izquierda convexo al objetivo y con una ligera dorsi-flexion en la muñeca derecha al iniciar el BS. El arco del FT que sea la mitad del Arco del BS</b> . El DS que lo guie el brazo izquierdo manteniendo el brazo derecho doblado y muñeca derecha en dorsi-flexion. Mantén <b>manos relajadas y grip suave</b> . Usar movimiento de hombros como en el Putt (dos pasos tic-tac), mece los hombros en un movimiento libre manteniendo el mentón levantado. Mantén tu peso al frente de los pies, mantén los codos ligeramente separados del cuerpo. Codos a la misma distancia todo el tiempo. <b>Recorta el bastón</b> , toma el grip en su parte más baja. <b>Se usa un Fierro #9, #8 o #7 dependiendo de la distancia que se desee</b> . Vista totalmente clavada en punto de impacto de la bola hasta un segundo después de golpearla. <b>Al iniciar el swing siente que el talón derecho está rozando ligeramente el suelo que no hay peso sobre él</b> . Al impacto las manos a la altura de la bola. Los brazos y el bastón forman una "Y" la cual se debe mantener durante el impacto manteniendo muñecas firmes y adelantadas. Usa tu grip para potear, PARA RESTRINGIR LAS MUÑECAS. <b>Casi no se hace hinge y se hace afuera del cuerpo o en la línea de los pies</b> . Las manos y antebrazos mantienen el triángulo perfecto durante el swing. Las manos adelantadas todo el tiempo, retrasa la liberación del hinge lo más que se pueda. Mantén los codos conectados con el cuerpo, la parte cóncava de los codos apuntado al cielo. El codo derecho pegado a la pelvis. Siente que tu bastón y estomago se mueven juntos, EL EXTERNON ARRIBA DE LA BOLA TODO EL TIEMPO. Al término del swing <b>tu rodilla derecha, cadera derecha, tu hombro derecho deben pasar al lado izquierdo de donde estaba la bola</b> . Para chips precisos puedes recortar el bastón, ½" de recorte resta más o menos 5 yardas. Imagina que golpeas la bola con el empeine de la mano izquierda sin pensar en la posición de la cabeza del bastón. La distancia es proporcional al BS, al impactar solo mantén las manos adelantadas y enfoca tu conciencia en el ritmo de las manos, olvídate de la cara.

TIPS ESPECÍFICOS POR BASTÓN

DRIVER  
MADERAS  
FIERROS  
VIENTO  
ROUGH  
PENDIENTE  
DRAW  
FADE  
BUNKER  
PITCHING  
BAJO  
MD  
PITCHR  
CHIP