



La svedese Sophie Gustafson è la star degli Open d'Italia femminili (foto: AP)

sabato 19 maggio

Stage in palestra per migliorare il vostro swing

Arrivano le belle giornate e dopo l'inverno anche i più pigri tornano sul green. Con gli inevitabili acciacchi (mal di schiena in primis) e le legnosità che tutti conosciamo. Per tutti, dal professionista al neofita, sabato 19 maggio si terrà uno stage molto interessante e utile per chi vuole migliorare il proprio swing. L'appuntamento è presso la palestra Forte (via Statuto 16 a Milano, tel 026590177), pioniera del metodo Feldenkrais in Italia e specializzata nello studio della postura e del movimento, dove per tre ore si analizzeranno la torsione e la respirazione nel gesto tecnico del golf. Ovvero come sfruttare al meglio la propria potenza sul campo da golf.

«Il problema del giocatore di golf - spiega Andrea Forte, titolare della palestra - è che molto spesso fa movimenti in apnea, senza consapevolezza. Invece tutti i movimenti di lancio, i cosiddetti movimenti balistici, sono un insieme di piccoli movimenti che si concatenano. Il movimento balistico non si può correggere mentre l'azione è partita. L'unico modo per cambiare e migliorare il gesto tecnico è spezzare in tante piccole parti e analizzarle in piccole tranches. Questo si riesce a fare con il metodo Feldenkrais». Tramite questo seminario si può rendere consapevole il giocatore della propria torsione e delle della respirazione. Questo è il primo passo. Poi tutti sul campo a provare con mazza e pallina.

[CS]