

Groentje op de green

Mijn allereerste golfles gaat hand in hand met flink wat zenuwen. Sportief ben ik, sportfreak zelfs, maar golf is toch van een ander kaliber dan joggen, fitness of tennis. Met een klein hartje trek ik naar Steenpoel, een tweetalige club aan de Brusselse rand in Ifterbeek, om op een klein balletje te slaan.

– SOFIE DE NIET

Vooraf de vraag wat mij op de golfclub te wachten staat intrigeert mij, al staat ook de dresscode op mijn mentale agenda. “Draag sportieve schoenen en kledij waarin je vrij kunt bewegen”, zegt Eric De Plecker, clubmanager van Steenpoel Golf Club & School. “Alles kan, behalve losse trainingsbroeken.” Check! Eens ik aankom op Steenpoel, breken de gemoedelijke sfeer en gezellige bar instant het ijs. Meteen voel ik mij hier opperbest, laat de golfles maar starten.

Swing of tango? Mijn lesgever, Giles Delhoux, is pro en al sinds 1996 lesgever bij Steenpoel. Hoelang het duurt vooraleer ik een swing onder de knie krijg? “Een swing is complex”, zegt Giles. “Reken op 4 tot 5 maanden, afhankelijk van hoe vaak je oefent. Twee keer per week spelen, soms met een halfuurtje les voor een goede basis, is toch een minimum. Oefen je te weinig, dan verleert je lichaam de beweging snel”. Ook mijn les duurt een halfuur en start met een kleine opwarming op de practice met 25 standplaatsen. Eerst draai ik naar achteren met gekruiste handen, dan zwaai ik mijn torso naar de andere kant.

De volgende stap is mijn golfclub correct vasthouden. Giles plaatst mijn handen nauwkeurig in de correcte positie, al is grip een groot woord. “Maak je geen zorgen, het lijkt alsof je de club enkel vasthebt met de vingers, maar nog nooit verloor iemand een club bij het slaan.” Met veel enthousiasme, slaag ik bij mijn eerste golfpogingen keer op keer naast de bal. Pijnlijk voor mijn ego! “Wel meer beginners slaan naast de bal, zelfs al doen ze andere racketsporten zoals tennis”, zegt Gilles. “Logisch, want bij een tennisracket heb je een veel groter contactoppervlak dan bij een golfclub en het is wennen aan de lengte ervan.” Of ik als tennisser een streepje voor heb? “Natuurlijk, want je hebt balgevoel. Ook als je andere sporten doet of danst, heb je een voordeel dankzij je lichaamscoördinatie.”





Mijn halfuur golfles zit er snel op. Eerlijk? Ik vond het top, zeker omdat ik een frisse neus ophaalde en rustig bewoog met een technisch spelelement. Hoe ik met golfen kan starten? “De meeste clubs werken met een speciaal aanbod voor beginners. Wij hebben een beginnerspakket voor 3 maanden, met 3 lessen en met 3 emmers oefenballen. Je mag ook de golfclubs lenen, na de proeftijd koop je zelf een beginnersset met verscheidene clubs voor ongeveer 300 euro. Daar kom je toch 2 à 3 jaar mee toe, daarna volgen meestal de grotere investeringen.”

Ben je na die proefmaanden overtuigd, dan start je meestal in een beginnersclub à la Steenpoel. “Beginnersclubs hebben minder holes, minder onderhoud en dus ook minder lidgeld”, zegt Giles. Na nog extra lessen, waarbij je naast de swing oefent op het korte spel, en wat ervaring op de golfbaan met je leraar, kies je wanneer jij voor je golfvaardigheidsbrevet gaat. “Haal je de theoretische en praktische proeven, dan mag je ook alleen op de golfbaan”, zegt Giles. “Spannend, want daar houd je rekening met de richting, helling, wind en aanwezigheid van andere spelers. Een golfbal ligt stil, maar elke slag op het terrein is anders.”

www.steenpoel.be

Drie elementen Heel gestructureerd leert Giles mij de drie basiselementen van een swing aan. Vergeet trouwens het pinnetje waar een golfbal bij de eerste slag op ligt, we oefenen gewoon op kunstgras. “Met de bal op de tee spelen is makkelijker, maar ik speel liever op de mat omdat je op de golfbaan meestal op gras speelt”, zegt Giles. De bal op de juiste plaats raken vereist vooral veel technische organisatie, zo blijkt. Op de juiste plaats betekent bij golf onderaan, tegen de mat, zodat de bal – en op de golfbaan soms een stukje gras – lift. “Houd je linkerschouder naar beneden zodat je de bal ziet”, instrueert Giles, “roteer goed met je heup en eindig met de club in je hals.”

Al deze aandachtspunten zijn noodzakelijk en moeilijk om in één vloeiende beweging uit te voeren. Ofwel vergeet ik mijn heupbeweging en raak ik de bal te hoog, ofwel vergeet ik mijn armen te strekken en is er geen balcontact. Gelukkig helpt een beetje geloven in je leraar, of jezelf. Hoe beter ik de instructies van Giles opvolg, hoe vaker ik de bal raak. Af en toe gaat de bal zelfs de lucht in. Zelfs al is het maar enkele meters, ik juich en bedenk me pas daarna dat er in een golfclub een etiquette heerst. “Een beetje enthousiasme geen probleem”, zegt Giles, “zolang je de concentratie van de anderen respecteert.”

Uitgeput Concentratie komt evengoed van pas bij de volgende fase van de les, putting. “Putting is nochtans eenvoudiger, want je speelt heel compact en maakt enkel een slingerbeweging met de schouders”, aldus Giles. “Het moeilijkste is zachtjes spelen en de hellingen van het terrein inrekenen.” Vastberaden ga ik in minigolfpositie staan, maar Giles corrigeert mij. “Houd je rug recht, leun goed naar voren en vermijd een beweging vanuit de pols, dan sla je meestal te hard en heb je weinig controle over de bal.” Yes, trainer!

