

DICEMBRE GENNAIO FEBBRAIO 2024

1934 - 2024

90 anni di golf Ugolino,
135 di Associazione Golfistica

UGOLINOPEOPLE



Follow us!



www.golfugolino.it

Via Chiantigiana per Strada, 3 - 50023 Impruneta
Tel 055 2301009 - info@golfugolino.it

INDICE

04 ----- **Gare ed eventi**

06 ----- **Be classy, be cool**

11 **Swing ad 1 piano o a 2 piani?**

12 ----- **Oroscopo del mese**



Calendario gare&eventi Febbraio 2024

SABATO 3 FEBBRAIO

Asmana golf cup
LOUISIANA A DUE GIOCATORI STB

DOMENICA 4 FEBBRAIO

Mc Tour for two
LOUISIANA A DUE GIOCATORI

MERCOLEDI 7 FEBBRAIO

Cena Sushi



SABATO 10 FEBBRAIO

Palazzo Portinari
Vita Nova SPA
LOUISIANA A 5 GIOCATORI

DOMENICA 11 FEBBRAIO

Amici miei Gaddo e Matteo by
Tenuta del Buonamico
GREENSOME STB
CENA DI CARNEVALE
IN MASCHERA

MERCOLEDI 14 FEBBRAIO

Cena di S.Valentino



SABATO 17 FEBBRAIO

Palio degli armadietti
4palle 2 giocatori STB

DOMENICA 18 FEBBRAIO

Voucher and travel
Louisiana 2 giocatori



Calendario gare&eventi Febbraio 2024

GIOVEDI 22 FEBBRAIO

Cena del bollito



SABATO 24 FEBBRAIO

**Trofeo Palestra Olympia e
Gelateria della Passera**

LOUISIANA 5 GIOCATORI

DOMENICA 25 FEBBRAIO

1° Trofeo Dora Bruschi

GARA SINGOLA STB



Be classy, be cool



#Ugolinopeople



A little bit of December ♡











Swing a 1 piano o a 2 piani?

BY FEDE DASSU'

Recentemente un nostro socio mi ha chiesto se fosse per lui una migliore scelta swingare su due piani. Mi sono sorpresa che conoscesse questo termine, coniato agli inizi degli anni 2000 dal coach statunitense Jim Hardy, mentore di diversi giocatori del PGA tour e tra gli altri di Peter Jacobsen.

Ma cos'è uno swing a due piani e come differisce da quello su un piano?

In sostanza lo swing a due piani vede le braccia andare più verso l'alto nel backswing mentre la rotazione del corpo e delle spalle avviene su un piano più orizzontale (foto 1). Per poter far ciò la posizione sulla palla è più eretta rispetto allo swing su 1 solo piano (dove l'inclinazione delle spalle nel back è quasi la stessa della posizione del braccio sinistro, foto 2), e richiede meno "fatica".

La velocità della testa del bastone deriva anche dalla caduta dall'alto delle braccia invece che dalla pura rotazione del corpo. Quale swing adottare quindi? Premesso che la stragrande maggioranza dei giocatori e giocatrici di alto livello swingando su 1 piano (migliore consistenza degli impatti, maggior controllo della faccia del bastone legata ai muscoli più grandi e forti) la scelta del movimento su 2 piani è secondo me consigliabile a chi ha perso flessibilità con il passare del tempo ed anche massa muscolare. Però questo movimento richiede grande coordinazione perché braccia e mani, in qualche modo indipendenti dal resto del corpo, possono produrre impatti meno precisi.

Sperimentate...!



FOTO 1



FOTO 2



OROSCOPO DEL MESE





Ariete

Resta sulle tue P.
Priorità, pace, positività,
pazienza.



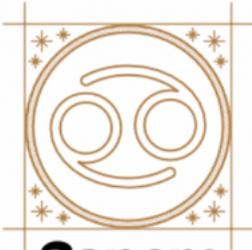
Toro

Finchè non cambi nulla
cambierà.



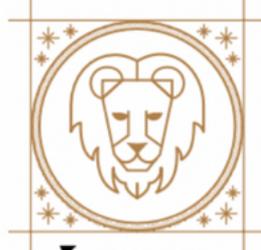
Gemelli

Più viaggi, romanticismo.
pace, esperienze nel 2024 e
oltre.



Cancro

A volte la migliore terapia è
un lungo viaggio, buona
musica e buona compagnia.



Leone

Rimani genuino, le porte si
apriranno sempre.



Vergine

Ricorda: stai meglio da sol*
che mancat* di rispetto.



Bilancia

Sei il sole!



Scorpione

Niente e nessuno può
spegnere la tua luce.



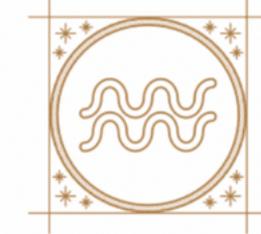
Sagittario

Stai lontano da chi ti cerca
solo quando gli fai comodo.



Capricorno

Sei una persona intatta, non
hai mai avuto bisogno di
nessuna metà!



Acquario

Ti dicono che sei una persona
paranoica ma poi alla fine hai
sempre ragione tu!



Pesci

Oramai non ti aspetti più
nulla da nessuno.