



NYBÖRJARUTBILDNINGEN

En kom-ihåg-lapp för dig som vill komma ihåg allt jag lärt ut. Detta är ett axplock av det vi gjort och självklart kan du ha egna saker att träna på som inte står med i det här papperet.



UMEÅ GOLFKLUBB

LÖVLANDET 1954

PUTT

En rullande boll på green

Att tänka på...

Puttning är en pendelrörelse gjord med axlarna. Desto längre sving desto längre går bollen.

Grepp

Du får hålla precis hur du vill så länge greppet inte ger överaktiva handleder. Exempel på grepp är *baseball*, *baseball med finger* och *omvänt*.

Uppställning

Ögonen ovanför bollen gör att det är lättare att se pendellinjen. Ryggen blir böjd pga. Putterns korta längd och uppräta skaft.

Utförande

Axlarna rör sig uppåt och nedåt och skapar då en pendlande klubba. Se till att ha lika lång baksving som framsving!

CHIP

En boll som flyger över ojämnheter och rullar fram till hålet.

Att tänka på...

Samma rörelse som puttning men med en vinklad klubba som verktyg.

Grepp

Använd ditt vanliga golfgrepp här även om fokus skall ligga på att hålla handlederna stilla under slagets gång.

Uppställning

En smal stance som är lite öppen i förhållande till målet underlättar för en pendelrörelse mot målet.

Utförande

Tänk på följande för att träffa bollen först:

- Lilla y
- Bollplacering långt bak i stancen
- Vikten fördelas 60-40 på det främre benet

PITCH

En boll som flyger högt men kort.

Att tänka på...

Använd din vanliga swing för att få bollen att lyfta och bry dig inte om att få upp bollen i luften, det gör klubban åt dig!

Grepp

Du använder här ditt vanliga golfgrepp.

Uppställning

Aningen smalare stance eftersom inte balansen är så viktig. Aningen mer vikt på främre benet kan underlätta bollträffen. Bollplaceringen är mitt i stancen.

Utförande

Svinga klubban så den pekar rakt upp och händerna är vid kl 9. Slå till bollen och svinga fram till händerna är vid kl 3. Tänk på att det är klubban som ska göra jobbet!

BUNKERSLAG

En boll som slås från en bunker

Att tänka på...

Svinga igenom!

Grepp

Du använder här ditt vanliga golfgrepp.

Uppställning

Vanlig uppställning som på rangen med en bollplacering som är 3 cm framför mitten.

Utförande

Svinga som på pitch men här är det än viktigare att slå igenom och fullfölja hela slaget!

SVINGEN

Grepp

- Baseball
- Interlock
- Overlap

Minns ni vilken som var vilken?

Uppställning

Axelbrett isär med fötterna. Utsidan av axeln skall vara mitt på foten. Testa gärna med en klubba! Lätt flexion i knäna. Böj i höften och inte i ryggen, viktigt för att kunna rotera! Häng med armarna och ta greppet.

Övningar

- **9-3-svingen**
Svinga så klubban pekar uppåt när klubban är kl 9 och 3.
- **Elefanten**
Slå 3 bollar i rad medan du går. Svingar du åt höger—stå på höger ben. Svingar du till vänster—stå på vänster ben. Bra uppvärmningsövning för att släppa lös handlederna samt ger viktfördelning.
- **En-arms-sving**
Svinga med en arm för att få in känslan för att kroppen ska styra svingen och inte armarna
- **Blunda!**
Blunda och slå för att känna av svingen
- **Stå kvar i avslutningen**
Denna övning ger dig bra balans och gör att du ser lite

Lycka till!

/ Erik