



GOLFINSTRUKTIONER

OCH

ÖVNINGAR

FÖR

36+



©Copyright 2006

RDIT Golf AB



Sikte

- Vid starten av ett träningspass lägger ni ut klubbor enligt bilderna nedan för att vara säkra på att ni siktar korrekt.



- Börja med att lägga höger järnvägsräls det vill säga, den klubba som visar vart du vill sikta.
- Lägg sedan vänster järnvägsräls det vill säga, vart fötterna skall sikta. Detta betyder att om ni vill få bollen mot målet måste fötterna sikta lite till vänster om ert tilltänkta mål.
- Ta sedan en klubba och lägg den mot den vänstra rälsen så att det bildas ett kors. Denna klubba, som ligger mellan benen, hjälper till med bollplaceringen.





Uppställning

1. Ställ dig som om du väntar på bussen. Avslappnad i båda armarna och låt dem hänga vid sidan av kroppen.
2. Ta ett djupt andetag.
3. Lägg bägge händerna med öppna handflator på rumpan, så att du känner att ryggen blir väldigt rak.
4. Skjut ut rumpan och bocka dig framåt, se till att inte benen är raka som på denna bild.
5. Böj på knäna som på denna bild.
6. Låt armarna hänga ner framför er som om du håller en hink med vatten. Här skall du greppa klubban, och inte längre fram!





Grepp



1. Håll klubban i höger hand, se till att klubb-bladet pekar rakt upp och att du håller så att klubban pekar till höger och greppet till vänster.
2. Ta vänsterhanden och lägg klubban i vecket av fingrarna och slut handen.
3. Tummen hamnar då lite på den högra sidan av greppet.



4. Håll ut vänsterarmen och håll denna rak, känn efter att detta är stabilt.
5. Sätt ner klubban framför dig i mitten och känn att det stramar till lite i vänster arm och axel och att armbågen pekar inåt.



Grepp

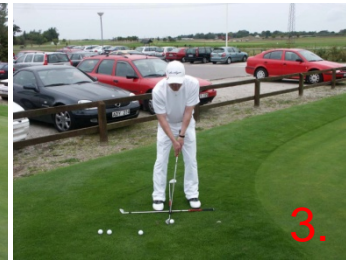


6. Greppa nu med högerhanden och var noga med att tummen på högerhanden försöker att dölja tummen på vänsterhanden.
7. Känn att armbågarna nästan går ihop.
- 8. Uppställningen skall se ut på detta viset!**
9. Denna uppställning är helt felaktig och inte att rekommendera.





Chipp-övning

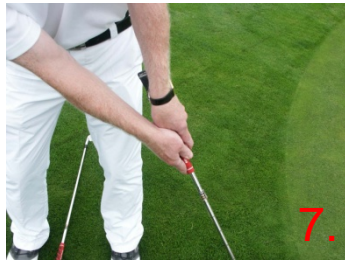


1. Sätt peggar i alla väderstreck och se till att det är en klubblängd mellan hålet och peggarna.
2. Sätt peggarna så att det bildas tre cirklar. 5 poäng för boll i hål, 4 poäng för boll i den innersta cirkeln, 3 poäng , 2 poäng i övriga cirklar och 1 poäng för greenträff.
3. Lägg korset enligt tidigare, så att du lär dig att sikta även i denna övning. Lägg bollen mot högerfoten och vikten på vänsterfoten.
4. Stå nästan över bollen som om du skulle putta.
- 5-6Pendlra med armar och axlar och inte med handleder. Du ska pendla lika långt bakåt i svingen som du pendlar framåt med armar och axlar.





Chipp-övning



7. Var noga med att handleden inte har rört sig från sitt ursprungsläge och är i samma position som när du startade.
8. Detta är ingen bra avslutning då handleden har rört sig.
9. Prova denna övning med olika klubbor 7, 9 och sw.
10. Det som skiljer klubborna åt är vinkeln på klubbhuvudena samt lite på längden.





Puttövning



1. Sätt ut 3 peggarna med en klubblängds mellanrum från hålet. 1 poäng från den närmsta peggen, 2 poäng och 3 poäng för de två andra peggarna. Använd tre bollar från alla avstånd, max poäng är 18.
2. Om du har problem med siktet i puttningen kan du använda "Line M Up" som hjälper mycket vid siktet. Finns i shopen.
3. Använd sedan strecken på klubban för att göra en förlängning av strecken på bollen.





Pitch

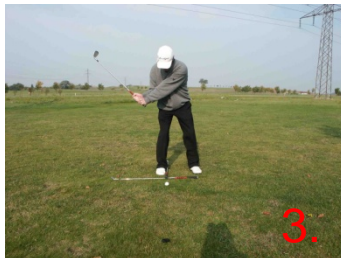
- Börja med att lägga klubborna på marken för att få siktet och placeringen av bollen precis som på rangen.
 - Låt bollen vara långt bak i uppställningen men var noga med att vikten är lika mycket på båda fötterna.
1. Greppa klubban för full swing.
 2. Starta baksvingen med raka handleder.
 3. Böj handlederna på vägen upp, ju mer du bockar handlederna ju mer fart får du på klubban. Detta är det svåraste att träna in och det är för att få rätt "känsla" för längden i slaget.
 4. När du träffat bollen bör båda händerna och klubban vara tillbaka i ursprungsläget. Kroppen kommer dock att vara lite mer öppen med tanke på kroppsrotationen.
 5. Försök sedan att hålla klubban så att klubbhuvudet hålls mot målet efter det att du träffat bollen. Du kan tänka på det som om det är en tävling mellan dina händer där vänster hand skall vinna.
- En klubba som är bra för denna typ av slag och för kontroll är en Lobbwedge som har ca 60 graders loft.



1.



2.



3.



4.



5.