





Golfsvingets ABC

Målrettet nygolferen

Tekst og illustrationer er for højrehådede – venstrehådede må spejlvende

Gribbet	
	Venstre hånd øverst Køllen ligger skråt gennem håndfladen
	Tommelfingeren peger lige ned mod køllehovedet
 	Højre hånd nederst: <ol style="list-style-type: none">1) For de fleste: Højre hånds lillefinger overlapper venstre hånds pegefinger (typisk greb)2) Mindre fingre: Prøv et flette (interlock-greb)

	<p>Vinklen mellem tommeltot og pegefinger peger op mod højre skulder</p>
	<p>Bunden af køllehovedet skal være lodret i denne position</p> <p>– hvilket betyder at bunden af køllehovedet peger lige mod målet når køllen er bag bolden.</p>
<p>Opstillingen</p>	
	<p>Spredte ben i skulder-bredde</p> <p>Let bøjede ben</p> <p>Numsen tilbage og strakt ryg</p> <p>Armene hænger lodret ned</p> <p>Begge arme strakte</p> <p>Hovedet lidt bag bolden og løftet</p> <p>Højre skulder sænket</p> <p>SLAP AF OG FØL DU STÅR NATULIGT</p>

	<p><i>Slagretningen</i></p> <p>90-grader:</p> <p>Bunden af køllehovedet er vinkelret på slagretningen/slaglinjen</p> <p>Jernbaneskinnen:</p> <p>Fødder og køllehovedets bund peger mod målet og er parallelle.</p> <p>Bruge et par jern til at tjekke din opstilling</p>
<p>Svinget</p>	
	<p>Slap af – med løse håndled - "loose hands"</p> <p>Vægt på fodballerne – ikke hælen</p> <p>Samme vægt på begge fødder</p> <p>De strakte arme former et V ned mod bolden.</p>



Tilbagesvinget:

Skuldre roteres og hofterne roterer lidt med.

Armene følger med og V-et bevares indtil det er nødvendigt at bøje højre arm

Håndleddene vippe opad

Kig på bolden – dvs. hovedet holdes stille



Tre-kvart – svinget:

Stop rotationen når venstre arm er vandret

Vægten er lidt forskudt mod højre

Venstre arm strakt

Vinklen mellem køllen og venstre arm er nu 90 grader.

Håndryggen på venstre hånd peger ind mod dig selv

Højre ben er fortsat lidt bøjet – venstre lidt mere

	<p><i>Fremad-svinget:</i></p> <p>Roter i hofter og skuldre</p> <p>Arme og kølle "falder" ned igennem bolden</p> <p>Ved træfpunktet (impact) er V-et genetableret og højre ben fulgt lidt med</p> <p>Vægten er nu på venstre side</p> <p>Hovedet er fortsat samme sted</p> <p>Og hold kroppen bag bolden</p>
	<p><i>Gennemsvinget:</i></p> <p>Kig fortsat på bolden – og hold hovedet stille indtil kroppen naturligt flytter hovedet med rundt</p> <p>Armene er nu rullet over hinanden</p> <p>Hold V-et længst muligt</p>
	<p>Håndleddenes position er nu modsat positionen i tilbagesvinget fordi arme og håndled er "rullet" henover hinanden</p>



Sving helt igennem

Kroppen drejer rundt om venstre fod

Bevar balancen

OG NYD BOLDENS FLUGT

A: Alle kan lære det – bolden ligger stille!

B: Sving gerne uden bold – og føl at du afslappet kan rotere med køllen og ramme måtten/græsset..

C: Uden kølle – se på dig selv i spejlet derhjemme – og se hvordan armene drejer rundt og om du holder hovedet stille. Tjek også nogle af ovenstående positioner

D: Husk at du også kan træne på græsplænen/stranden/gulvtæppet – det kræver ikke en driving-range. Du kan købe plastik-bolde der ikke flyver langt! Men du kan jo chippe med rigtige bolde. Og et gulvtæppe egner sig fortrinligt til putning..

Opvarmning:- Minimum -

Sving roligt armene rundt om kroppen og/eller sving roligt frem og tilbage med et jern (evt. to..) – og føl at kroppen styrer armenes bevægelser. Men ikke noget med at presse!

Stræk ud ved at løfte begge arme op mod himlen.

Jan Andersen og Karsten Duus. Gilleleje Golfklub, den 18/4 2015