



DIN GRATIS GUIDE TILL BÄTTRE GOLF

3

GRUNDER

Som definierar bra spelare



Vi svingar golfklubban för att utföra golfens grunder. Här kan du läsa vad som definierar bra golfspelare.

"The swing cannot be understood, without considering it's function"
- Andy Plummer

5

FEL

De vanligaste felen



De fem vanligaste felen som jag ser hos klubbgolffaren. Vad är orsaken, och hur du ska lösa problemet.

"Alla förtjänar att njuta av bättre golf"
- Oskar Almlund

10

ORD

Som alla bra spelare utför



När du börjar se det mönster som vad alla duktiga spelare gör, så kan du börja kopiera dem!

"Find the pattern, to unlock the code"
- Mac O'Grady

Jag coachar golfspelare som kämpar med sin golf. Genom en spelanalys och en personlig utvecklingsplan i 3-steg, hjälper jag dem att ha roligare på golfbanan, samtidigt som de spelar bättre golf.



+46708-510 185



info@spelabattregolf.se



www.spelabattregolf.se



SPELA BÄTTRE GOLF

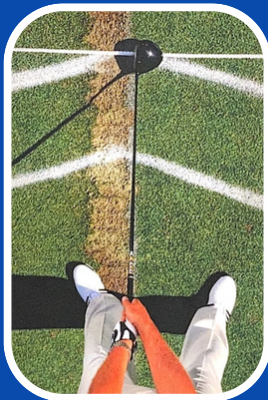
3 GRUNDER

En grund är definierat som något essentiellt, något alla duktiga golfare gör. Vi kan därför mäta golfspelarens skicklighet genom att se hur väl de genomför golfens verkliga grunder.



TRÄFF

Den första grunden handlar om hur väl du kan kontrollera var du träffar marken. Duktiga spelare träffar i regel längre fram och på samma plats. Sämre spelare träffar längre bak, med större spridning.



LÄNGD

Den andra grunden handlar om hur långt du kan slå bollen. Bättre spelare kan generellt slå längre. Du behöver kunna slå bollen så långt som behövs för att spela banan till den nivå du önskar.



RIKTNING

Den tredje grunden handlar om hur väl du kan kontrollera riktningen på bollen. Bättre spelare har i regel samma skruv i bollen. Sämre spelare kan missa både med höger och vänsterskruv.



5 FEL

DE FEM VANLIGASTE FELEN SOM KLUBBGOLFAREN GÖR - OCH VILKA 10 ORD SOM RÄTTAR DEM!

FEL - DUFFAR, TRÄFFAR MARKEN FÖRE BOLLEN

ORSAK - Vikten är för långt bak i nedsvingen. Detta sker ofta pga en uppställning med för "raka" fötter som inte tillåter spelaren att flytta vikten fram och/eller en baksving som har flyttat för mycket vikt över på bakre foten.

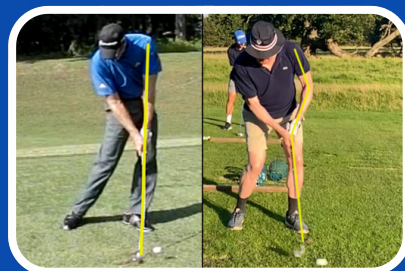
LÖSNING - VIKTEN FRAM



FEL - TOPPAR, ARMARNA BÖJER SIG I TRÄFFEN

ORSAK - Vikten är för långt bak i träffögonblicket, som gör att spelaren har två val. 1. Spelaren sträcker armarna och gräver klubban ner i marken. 2. Spelaren böjer armarna för att undgå marken och toppar bollen.

LÖSNING - VIKTEN FRAM & RAKA ARMAR



FEL - SLICE

ORSAK - Klubban svingas ned i ett för brant plan, på video ser det ut som att skaftet går igenom halsen (den så kallade "Giljotin-svingen"), istället för igenom armen.

LÖSNING - VIKTEN FRAM & HÄNDER IN



FEL - ONT I RYGGEN EFTER SPEL

ORSAK - Spelaren nyttjar inte benen tillräckligt i svingen och överkompenserar med ländryggen.

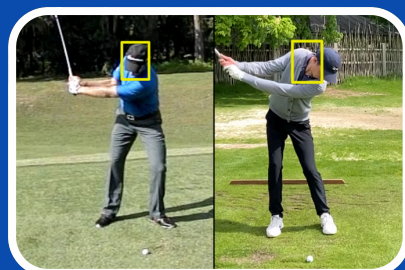
LÖSNING - HÖFTER FRAM



FEL - INKONSEKVENTA SLAG

ORSAK - Huvudet rör sig upp, ned, fram eller bak i svingen. När huvudet flyttar sig i svingen gör det att träffan förblir inkonsekvent. Huvudet flyttar sig när rotationen, sidolutningen och extensionen inte matchar.

LÖSNING - AXEL NED





10 ORD

DE TIO ORDEN SOM BESKRIVER VAD DE BÄSTA GOLFSPELARNA I VÄRLDEN GÖR NÄR DE SVINGAR EN GOLFKLUBBA.



VIKTEN FRAM

Vikten fram visar på hur underkroppen flyttar vikten fram genom svingen. Detta hjälper golfaren med flera saker.

1. Det hjälper golfaren att träffa marken längre fram.
2. Det hjälper golfaren att svunga utåt längre genom bollen.
3. Det hjälper att skapa sidolutningen som ersätter extensionen, med syfte att behålla lutningen mot marken stabil.



AXEL NED

Axel ned visar hur axlarna roterar på ett lutande plan i bak- och framsving. Mekanismen för AXEL NED är sidoböj i motsatt riktning av rotationen.

Detta hjälper golfaren med ett par saker:

1. Behålla kroppens lutning mot marken i baksvingen.
2. Behålla kroppens lutning mot marken i avslutningen.

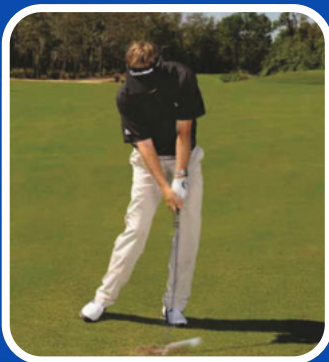


HÄNDER IN

Golf spelas på ett lutande plan, därför svungas händerna i en båge runt kroppen, inte i en rak linje.

Detta hjälper golfaren att:

1. Skapa mer fart i klubban.
2. Svunga mer utåt i bollen.



RAKA ARMAR

Raka armar syftar till hur böjda och sträckta armar kontrollerar radien i svingen.

Det hjälper golfaren att:

1. Kontrollera radien för mer konsekvent träff i marken.
2. Kontrollera krafterna i svingen för att få kontroll på bladet i träffen.
3. Svunga mer utåt i bollen och inte utifrån och in.



HÖFTER FRAM

Att extendera höfterna fram och upp, från uppställningen till avslutningen, hjälper golfaren med att:

1. Hålla vikten av underkroppen fram.
2. Skapa fart genom att trycka emot marken.