

Gör slag i din träning

Barometern

Lördag 15 mars 2008

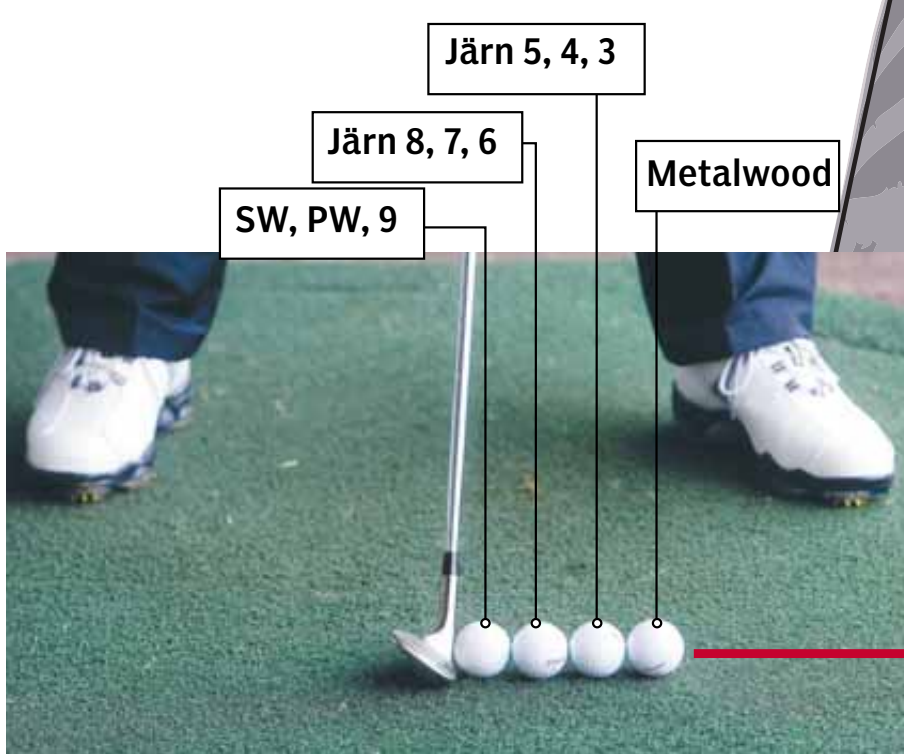


Jonas Carlander



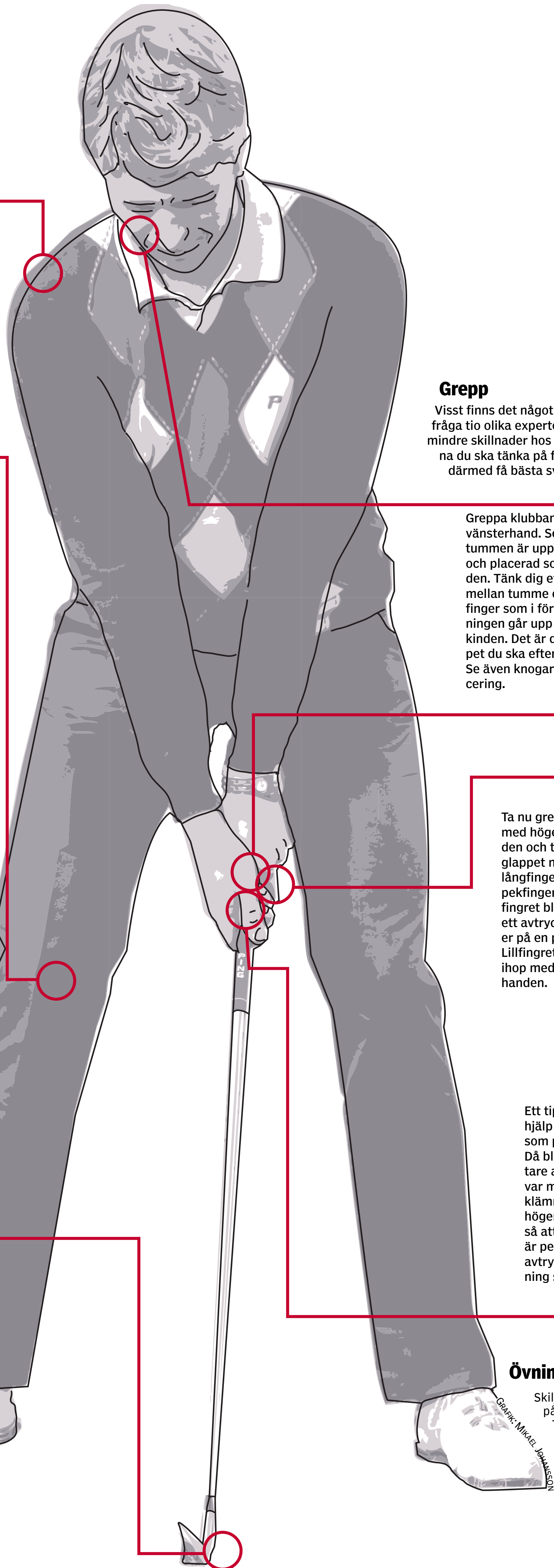
Uppställning

Har du sjunkit ihop i kroppshållningen under vintern eller har du varit duktig och tränat? Här är en övning som passar alla för att kontrollera att uppställningen är den rätta. Det vi är ute efter är att kontrollera balanslinjen. Håll klubban mitt på axeln och låt den falla ner. Skaflet ska falla via kanten på knäet och klubbhuvudet ska peka rakt ner i foten. För att se till att balanslinjen är rätt kan du enkelt tejpa upp din linje på en spegel. Stå därefter och kontrollera att hållningen är den rätta. Detta är en övning som bör repeteras för att hjälpa muskelminnet att komma ihåg den rätta hållningen.



Bollplacering

Hur var det nu igen? Var ska jag ha bollen i stansen? Enligt Jonas Carlander finns det bara fyra placeringar men det är viktigt att kolla av dem helst varje vecka så att man känner sig trygg på banan. Börja med att lägga en klubba bakom dig, ta din stans med hämlarna intill klubban. Lägga nu ytterligare en klubb mitt emellan dina ben och i mitten placeras den första bollen. Här är rätt bollplacering för de mest loftade klubbarna. Lägga därefter tre bollar framför den första och du har utgångsläget för alla klubbarna i bagen.



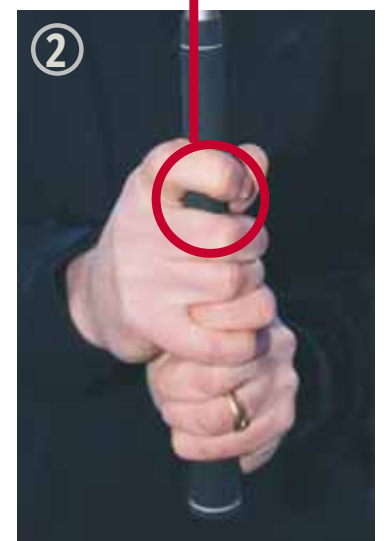
Grepp

Visst finns det något som heter rätt golfgrepp men fråga tio olika experter så finns det säkert en del mindre skillnader hos alla. Här är i alla fall grunderna du ska tänka på för att hålla klubban rätt och därmed få bästa sving och bollträff.

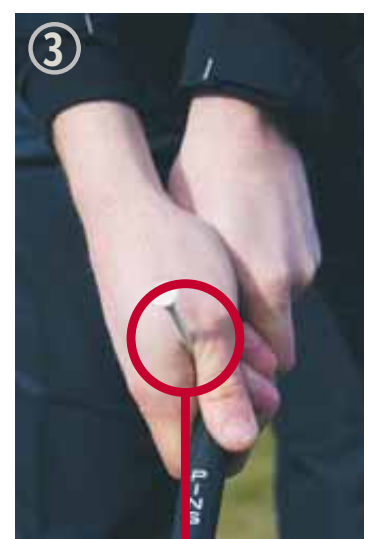
Greppa klubban med vänsterhand. Se till att tummen är uppdragen och placerad som på bilden. Tänk dig ett streck mellan tumme och pekfinger som i förlängningen går upp till högra kinden. Det är det greppet du ska eftersträva. Se även knogarnas placering.



Ta nu greppet med högerhanden och tänk på glappet mellan långfinger och pekfinger. Pekfingret blir som ett avtryckarfingret på en pistol. Lillfingret knyts ihop med vänsterhanden.



Ett tips är att ta hjälp av en pegg som på bilden. Då blir det lättare att förstå var man ska klämma åt med högerhanden så att det inte är pekfingret i avtryckarställning som styr.



Övningar på drivingrangen

Skilj på mål träning och teknik träning på rangen. Träna du någon teknisk detalj i svingen, slå kolla bollbanan utvärdera svingrörelsen. Tänk inte för mycket på målet.

Målträning: ta ut mål vid varje slag. Gör din rutin som du brukar göra på banan. Utvärdera bollbanan och kolla in vad bollen hamnar i förhållande till målet!

GRAFIK: MIKEL JONASSON