

Teknikhäfte

- När man börjar spela golf är det många delar att hålla reda på, för att underlätta inläringen får du här en presentation av grunderna i golfsvingen som hjälp.



Grepp

Det 3 vanligaste sätten att hålla golfklubban

Baseboll



Vardon



Interlock



Uppställning järnklubbor

Järnklubbor används till mycket. Allt från utslag till inspel mot green.



- 55% vikt på främre foten.
- Axelbrett mellan fötterna.
- Fötterna utåtroterade – ankfötter
- Bollens placering skall vara mellan mitten och främre fotens häl.



- Lätt rundad rygg och böj i höften.
- Väldigt lätt böjda ben.
- Armar hänger avslappnat rakt ner.



Uppställning driver

Driver används på tee för att slå bollen så långt som möjligt.



- Lika mycket vikt på fötterna.
- Lite bredare än axelbrett mellan fötterna.
- Fötterna utåtrotterade – ankfötter
- Bollens placering skall vara i höjd med främre fotens stortå.
- Pegghöjd – halva bollen över klubbans övre kant.



- Lätt rundad rygg och **lite** böj i höften.
- Väldigt lätt böjda ben.
- Armar hänger avslappnat aningen ut från kroppen.



Chip/Pitch

Chip används när man kan rulla bollen in till green.

Pitch används när bollen ligger nära green och behöver flyga upp i luften och stanna snabbt.



- 60% vikt på främre foten.
- Avstånd mellan hälar 10 cm, avstånd mellan tår 20 cm.
- Bollens placering skall vara i höjd med främre fotens stortå.
- För att slå en chip används järnklubba 5-9.
- För att slå en pitch används klubborna pitching wedge, gap wedge, sand wedge eller lob wedge.
- I avslutningen av en chip/pitch skall skaftet på klubban peka mot vänster (högerspelare) ficka på kroppen.



Bunkerslag nära green

När man ligger i en greenbunker skall klubban gå under bollen.



- Bollens placering skall vara i höjd med främre fotens häl.
- Klubbans skaft skall peka mot främre ljumsken.
- Bladet skall vara rakt i grundutförande. Vid specialslog kan man öppna bladet. (Bladet pekar då åt höger för en högerspelare)



- När man slår ett bunkerslag skall man komma ner i sanden vid starten av rutan och komma upp i slutet av den.
- Här måste vi slå igenom slaget fullt ut.



Puttning



- När man puttar skall putterhuvudet vara över gräset under rörelsen.
- Putterns träffyta skall peka mot målet.
- Ögonen skall vara rakt över bollen eller precis innanför som på bilden.
- Underarmarna skall vara en förlängning av skaftet.



- Bollens placering skall vara i höjd med främre fotens häl.
- Klubbans skaft skall peka mot främre ljumsken.
- Rörelsen i puttning kommer från axlar/armar.

