

INTRODUKTION TILL GOLF

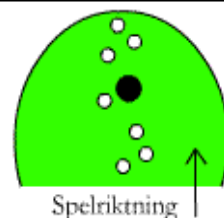
6. PUTTNING

Tveklöst är puttning ett av de viktigaste momenten i golf. Oavsett vilken nivå man spelar på utgör puttningen drygt 40% av slagen under en runda. Därför är det lätt att inse att det går att "tjäna" många slag på att förbättra just puttningen. Puttning är både lätt och svårt beroende på hur man ser det. Inget annat slag har en så enkel teknik och det är lätt att få en bra bollträff. Samtidigt är det svårt eftersom marginalerna är så små. Varje liten putt räknas ju lika mycket som varje långt slag.

Inlärningsstappa

1. Spelförståelse
2. Förutsättningar
3. Utförande/teknik
4. Längdkontroll
5. Att läsa greenen

1. Spelförståelse - Svårigheten i puttning ligger i att slå bollen lagom hårt. Det är lätt att putta rakt och att få en bra träff på bollen. Detta innebär att alla puttar som slås med rätt fart hamnar nära hål. Därför strävar man efter en teknik som gör att man blir så bra som möjligt på att putta lagom hårt.



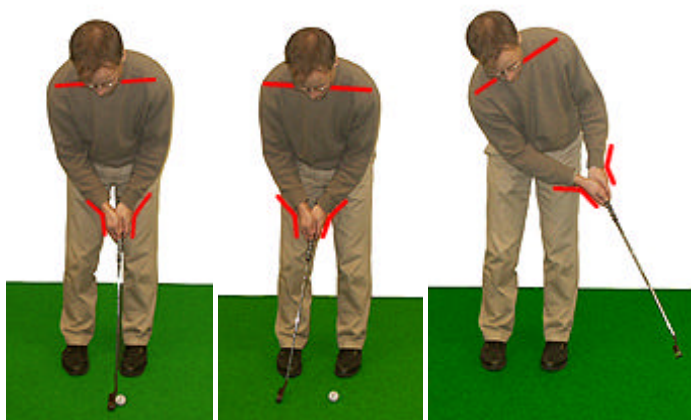
2. Förutsättningar/greppet - I puttning är greppet inte lika viktigt som vid andra slag. Det viktigaste är att man hittar ett grepp som känns bra och som är stadigt. Det finns dock några riktlinjer man kan hålla sig till. Man fattar klubban mer inne i handflatan än vid långa slag. Då blir handlederna något mer "låsta".

Uppställningen - Stå nära bollen med relativt raka ben. Luta fram överkroppen rejält (se bilden) så att ögonen hamnar lodrätt ovanför bollen. På så sätt blir det lättare att se vart man siktar. Ju mer man lutar fram överkroppen, desto lättare blir det att utföra en bra rörelse. När man lutar sig fram blir armarna automatiskt böjda. Det gör att klubban blir lättare att kontrollera.



Siktet - Bollens rull påverkas i stor utsträckning av hur det lutar på greenen. Detta bör man ta hänsyn till när man siktar. Genom att sätta sig ner bakom bollen och titta längs den tänkta puttlinjen blir det lättare att se hur det lutar. Börja sedan med att rikta in klubban mot målet. Därefter riktas fötterna in så att de siktar parallellt med klubbans sikte (se bild).

3. Utförande/teknik - Rörelsen skapas enbart från överkroppen. Händerna är passiva och benen/höfter är helt stilla. Detta skapar en pendelrörelse som utgår från axlarna. Ju längre pendel, desto högre fart får klubban och desto längre rullar bollen. Denna teknik ger god kontroll över hårdheten på puttarna, vilket är det viktigaste för att putta så bra som möjligt. Svingen framåt ska vara längre än baksvingen. Då skapas acceleration på klubban, vilket gör att bollträffen blir bättre.



Om du använder två istället för tre puttar på varje hål tjänar du 18 slag på en runda!