

INTRODUKTION TILL GOLF

8. SVINGEN

Golfsvingen är kanske en av de mest komplexa rörelserna inom idrotten över huvud taget. Hur den perfekta svingen ser ut beror på just dina förutsättningar. Faktorer som styrka, rörlighet, kroppsstorlek, talang och träningsmängd är avgörande. Genom att utgå från dig själv kommer ditt spel att utvecklas mycket snabbare.

Inlärningsstrappan:

1. Förutsättningar
2. Arm-/handrörelse
3. Kroppsrotation/balans
4. Svingplan
5. Lägesanpassning/bollkontroll

1. Förutsättningar/grepp - Den viktigaste förutsättningen för att få bra längd och rätt riktning på slagen. Utan ett bra grepp krävs att man gör svåra kompensationer i svingen för att få bollen att flyga dit man vill och man försämrar sina möjligheter avsevärt att få iväg bollen långt. Genom att följa nedanstående punkter kan du lära dig ett bra grepp steg-för-steg. Det är viktigt att greppet är rätt innan du går vidare.

1. Genom att hålla klubban med utsträckt högerarm (se bild) blir det lättare att fatta klubban på ett bra sätt med vänsterhanden.



2. Klubban bör hållas framför allt i vänsterhandens fingrar - inte inne i handflatan. Med ett bra grepp kan du se två av vänsterhandens knogar. Den yttersta delen av tummen är längre ned på skaftet än pekfingeret (se bilder). Tummen pekar inte rakt ner längs skaftet. Den övre delen av tummen ligger till höger om mitten. Som bild 3 visar hålls klubban framför allt i fingrarna. Den lilla "kudden/dynan" (röd ring, bild 3) ligger tydligt uppe på skaftet.



3. Högerhandens grepp fattas även det mest med fingrarna. Vänster tumme passas in i den fördjupning som blir i högerhanden (se bild).



4. När du tagit greppet med båda händerna bör det se ut som på bilden nedan. En tydlig vinkel mellan vänster handrygg och underarmen. Det veck som bildas mellan höger tumme och höger pekfinger pekar rakt upp mot hakan.



5. För de flesta är det bra att lägga höger lillfinger över höger pekfinger (se bild).

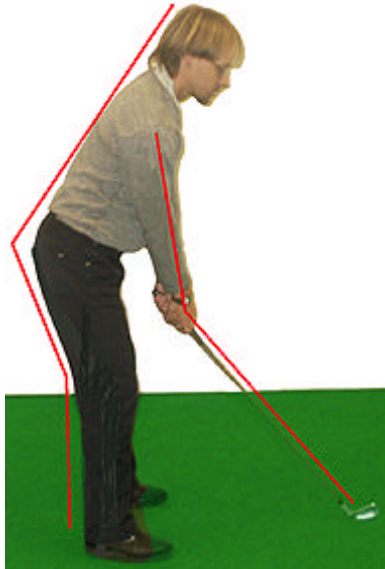


8. SVINGEN FORTSÄTTNING



1. Förutsättningar/uppställning

Klubborna har olika uppräta skaft. Ju kortare klubba, desto upprätare skaft. När man sätter ner klubban så att den vilar mot marken hamnar greppet på samma ställe oavsett vilken klubba man håller i. Därför kan man stå på samma sätt med alla klubbor. Ju längre klubba, desto längre från bollen behöver man stå.



För maximal kraft är kroppshållningen oerhört viktig. Genom att hålla ryggraden rak, men framåtlutad, underlättar man för en stor kropprotation. Benen är lätt böjda. Det är en atletisk position som förekommer i många idrotter, t ex i tennis när man ska ta emot en serve. Lägga märke till den tydliga vinkeln mellan klubba och armar.



Med korta klubbor har man bollen mitt i stansen. Ju längre klubba desto längre mot vänster fot bör bollen vara. Med en driver har man bollen framför vänster häl. På bilden används en järn-4.

Man står ungefär med axelbredd mellan fötterna.



2. Arm-/handedsrörelse - Det finns flera kraftkällor i en golfsving. En av de viktigaste är handlederna. På bilden till vänster syns den vinkel som bildas mellan vänster arm och klubban. Vänster arm är relativt rak under baksvingen. Ju vidare sving man har, desto högre fart får klubban.

3. Kropprotation/balans - En ytterligare kraftkälla är kropprotationen. På bilden till vänster är ryggtavlan mot målet. På bilden till höger är både bröstkorg och höfter vända mot målet och kroppstyngden är på vänster fot. Detta är ett bra tecken på att hela kroppen använts i rörelsen, och inte bara armarna. Hur bra man än klarat av de tidigare momenten blir det inget bra resultat om man inte är i balans.

