

# INTRODUKTION TILL GOLF

## 10. BUNKERSLAG

Bunkerslag betraktas ofta som ett svårt slag. Men med rätt teknik har man faktiskt ganska stora marginaler. Genom att utnyttja klubbans (sandwedgens) egenskaper har man goda möjligheter till lyckade slag.

### Inlärningsstrappan:

1. Spelförståelse
2. Förutsättningar
3. Teknik/utförande
4. Längdkontroll
5. Lägesanpassning

**1. Spelförståelse** - Bunkerslag bygger på längdkontroll. Man missar mer i längdled än i sidled. Slagets längd avgörs i stor utsträckning av hur man träffar bollen/sanden. För att få optimal längdkontroll krävs att man svingar genom sanden, vilket gör att klubban bromsas upp. Därmed krävs det en svingrörelse för att ge klubban tillräcklig fart.

Sandwedgen är den klubba som har störst vinkel (loft). Förutom denna vinkel har den ytterligare en egenskap som skiljer den från övriga klubbor. Klubbans

undersida (sula) är gjord för att lätt glida igenom sanden. Genom att öppna klubban (rikta bladet så att det siktar till höger om målet) ökar man denna glidegenskap. Om man inte öppnar klubban riskerar man att den fastnar i sanden och då är det oerhört svårt att få upp bollen. I ett bunkerslag kommer klubban aldrig i kontakt med bollen. Klubban slår i sanden ca 5 - 10 cm före bollen och glider sedan under bollen. Bollen följer med den sand som skvätter upp.



**2. Förutsättningar** - Eftersom klubban siktar till höger om målet (ca 20 grader) krävs det att man riktar in kroppen till vänster om målet (bilden till vänster). Såväl fötter som axlar siktar till vänster (ca 20 grader). Klubban ska svingas parallellt med kroppen.

Bollens placering är mitt emellan fötterna om man utgår från den riktning man ställt upp sig i. Utgår man från den linje bollen ska flyga är bollplaceringen framför vänster häl (bilden till höger).



***För att lyckas med bunkerslag krävs att man vågar göra en rejäl sving.  
Det är näst intill omöjligt att "fjutta" upp bollen.***

## 10. BUNKERSLAG FORTSÄTTNING



**3. Teknik/utförande** - Klubban svingas parallellt med kroppen. Rörelsen är den samma som vid den vanliga svingen, men slagets längd avgör hur lång sving man tar.

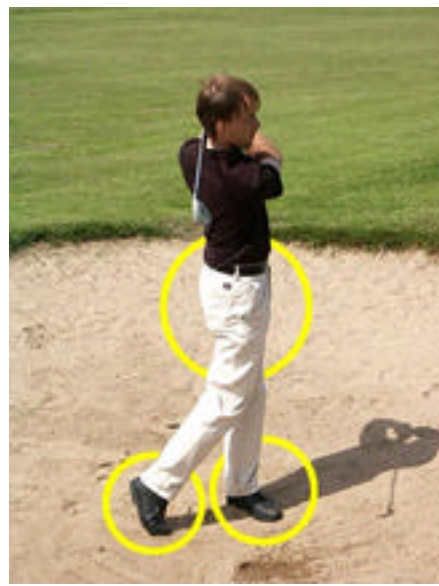
Genom att vinkla handlederna i baksvingen blir det lättare att slå ner klubban på rätt ställe i sanden (bilden till höger).

Kroppsrotationen leder händerna och klubban genom slaget. Lägg märke till att axlarna roteras rejält i bilden till höger.



Precis som vid långa slag är kroppen fullt roterat mot målet efter slaget. Både axlar och höfter har följt med runt. Kroppstyngden är på vänster fot. Allt detta är ett tecken på att kroppen varit styrande i slaget. Inte armarna. Utan denna balanserade avslutning på svingen är det mycket svårt att åstadkomma bra bunkerslag.

Svingen framåt är längre än svingen bakåt för att skapa acceleration och bättre träff. Detta är särskilt viktigt vid bunkerslag.



***Det är lättare att lära sig slå bunkerslag än att undvika dem under spelet. Om du lär dig att slå bunkerslag behöver du inte oroa dig för att hamna i en bunker när du spelar in bollen till greenen. När du slipper oroa dig blir även inspelen till greenerna lättare.***