

Sving

- Axelbrett mellan fötterna.
 - Tyngden på främre trampdynorna.
 - Lätt böjda knän.
 - Rak rygg med lätt lutning framåt.
 - Greppa klubban ut i fingrarna. Grepptryck 4-6 på en skala 1-10.
 - Två knogar på övre handen.
 - Bollplacering mitt emellan fötterna på järnklubborna
-
- Starta svingen med axlarna och rotera axlarna 90 grader.
 - Rak vänsterarm (höger för vänsterspelare).
 - Bibehåll bakre benet böjt i baksvingen.
 - 90 graders vinkel mellan klubban och armen.
 - Starta nersvingen från underkroppen.
 - Flytta fram vikten mot främre foten i nersvingen.
 - Avsluta med all vikt på vänster fot med kroppen mot målet och klubban bakom huvudet.

Pitch

- Samma som svingen men lite smalare mellan fötterna och greppa ner lite på klubban (mitt på greppet). Viktfördelning 60/40 på främre foten.
- Bollplacering mitt emellan fötterna.
- Starta baksvingen med axlarna. Roter axlarna.
- Håll armarna tight intill kroppen i både baksvingen och framsvingen.
- Roter kroppen mot målet och bibehåll armarna raka i genomsvingen.
- Svinga mellan kl 9 till 3. Avsluta med vikten på främre foten och kroppen mot målet.

Chip

- Smalt mellan fötterna (ett klubbhuvud).
- Lätt böjda knän och lätt lutning i överkroppen.
- Greppa tag i klubban ända ner vid skaftet.
- 80 % vikt på främre foten.
- Bollplaceringen vid bakre foten.
- Klubban lutande mot målet och händerna utanför främre låret.
- Pendelrörelse där motorn är axlarna.
- Lika lång rörelse bak som fram.
- Stela handleder genom hela rörelsen.
- Pedla ner mot bollen och låt loftet lyfta bollen.

Putt

- Axelbrett mellan fötterna.
- Lätt böjda knän och lätt lutning i överkroppen.
- Ögonen över bollen.
- Bollplaceringen i mitten eller något mot främre foten.
- Armarna tigt intill kroppen.
- Grepptryck 3-4. Greppa klubban inne i hand och inte i fingrarna.
- Accelerera genom rörelsen.
- Pendelrörelse där axlarna är motorn.
- Lika lång rörelse bak som fram.
- Stela handleder genom hela rörelsen.

Bunker

- Ordentligt brett mellan fötterna. Få ner tyngdpunkten genom att böja på knäna.
- Gräv ner fötterna i sanden. Greppa ner lite på greppet.
- Öppna upp bladet och bollplacering innanför främre hälen.
- 3/4 swing. Träffa sanden ca 5 cm innan bollen och låt sanden lyfta bollen.