

GRUNDTEKNIKEN

PUTTNING

Uppställning:

- Axelbrett mellan fötterna.
- Lätt böjda knän.
- Lätt lutning i överkroppen så ögonen är över bollen.
- Bollplaceringen i mitten eller något mot främre foten.
- Överarmarna tajt intill kroppen.
- Grepptrycket 3–4 på en skala 1–10. Greppa klubban inne i hand och inte i fingrarna.

Rörelse:

- Pendelrörelse där axlarna är motorn.
- Stela handleder genom hela rörelsen.
- Lika lång rörelse bak som fram.
- Ska ha samma tempo bakåt som fram till du träffar bollen.
- Slå upp på bollen.
- Huvudet stilla efter bollträffen.

CHIPPNING

Uppställning:

- Fram-fram-bak
 - 70–80% av vikten på främre foten.
 - Händerna vid främre insida lår.
 - Bollen vid bakre fotens stortå.
- Främre foten urvriden, bakre foten tåspetsen framåt.
- Ha 1-2 klubbhuvuden brett mellan fötterna.
- Stå ca tre-fyra klubbhuvuden från bollen.
- Lätt böjda knän och lätt lutning i överkroppen, relativt upprest uppställning jämfört med vanlig swing.
- Håll på mitten eller längst ner på greppet på klubban.
- Klubbhuvudet ska stå upp på tån så att träffen hamnar mer på tån.

Rörelse:

- Pendelrörelse där motorn är axlarna.
- Stela handleder genom hela rörelsen.
- Lika lång rörelse bak som fram.
- Pendla rakt bak med klubban
- Pendla ner mot bollen och låt loftet lyfta bollen. (Smeka gräset).
- Händerna framför klubbhuvudet i bollträffen (skaftlut framåt).
- Låt kroppen följa med i pendeln efter träffen vid längre slag.

PITCHNING

Uppställning:

- 2–3 klubbhuvudet brett med fötterna.
- Främre foten urvriden, bakre foten tåspetsen framåt.
- Håll på mitten av greppet eller längst upp på klubban.
- 60–70% av vikten på främre foten.
- Bollplacering mitt emellan fötterna.

Rörelse:

- Starta baksvingen med axlarna och höfterna. Roter axlarna.
- Håll överarmarna tajt intill kroppen i början av baksvingen.
- Börja nedsvingen med att rotera med knäna och höften.
- Bibehåll armarna raka i genomsvingen så gott det går.
- Få över händerna till vänster sida om kroppen efter träffen om du är högerspelare och tvärt om för vänsterspelare.
- Längden på rörelsen varierar på avstånden slaget ska slås.
 - Svinga mellan kl 7 till 5
 - Svinga mellan kl 8 till 4
 - Svinga mellan kl 9 till 3
- Avsluta med gylfen mot målet och vikten på främre foten samt bakre foten på tå (ballerina tå).

BUNKER

Uppställning:

- Fram, Fram, Fram
 - 70–80% av vikten på främre foten i både uppställning och under hela rörelsen.
 - Bollen framme vid hälen som en drive.
 - Klubban ska hållas framme så den är rakt ut med främre insida lår
- Lite bredare än axelbrett
- Främre foten urvriden, bakre foten tåspetsen framåt.
- Få ner tyngden genom att böja på knäna
- Gräv ner fötterna i sanden.
- Öppna upp bladet så att en vattenflaska kan stå på bladet (jobba med bouncen)

Rörelse:

- Starta baksvingen med axlarna och höfterna. Roter axlarna.
- Håll överarmarna tajt intill kroppen i början av baksvingen.
- Börja nedsvingen med att rotera med knäna och höften.
- Bibehåll armarna raka i genomsvingen så gott det går.
- Längden på rörelsen varierar på avstånden slaget ska slås.
 - Svinga mellan kl 7 till 5
 - Svinga mellan kl 8 till 4

- Svinga mellan kl 9 till 3
- Avsluta med gylfen mot målet och vikten på främre foten.

FULLSVING

Uppställning:

- Axelbrett mellan fötterna.
- Främre foten urvriden, bakre foten tåspetsen framåt.
- Vikten jämnt fördelat på fötterna eller lite mer av vikten på främre foten.
- 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 och 1-2 på nedre handen.
- Bollplacering mitt emellan fötterna på järnklubborna och framme vid hälen på träklubbor.

Rörelse:

- Se powerpointen med både järnslag och driver.

V-STILEN DRIVE

Uppställning:

- Lite bredare eller axelbrett med fötterna.
- Främre foten urvriden, bakre foten tåspetsen framåt.
- Vikten jämnt fördelat på fötterna.
- Lätt böjda knän.
- Rak rygg med lätt lutning framåt.
- Flytta baks bakre foten rakt bak ca 5–10 cm, därmed blir fötterna stängda.
- Flytta baks drivern ca 10–15 cm. Ju längre man är desto kortare ska klubban flyttas bak. Du ska blicken där drivern är.
- Kroppens höft och axelsikte ska vara parallella med fötterna.

Sving:

- Slå som ett järn
- Titta ALDRIG på bollen när du slår slaget.