

GRUNDER FÖR GOLFEN



Hur ser en bra golfsving ut?



Rak rygg

**Ett avstånd
mellan händerna
och låren**

**Trycket på
mitten av
fötterna**



**Axlarna
mot målet**

**Lite mera av hälen på
klubban i backen**

**Starta svingen
med att rotera
axlarna och knäna
samtidigt**



- **Bladet parallellt med ryggen**
- **Klubbhuvudet täcka händerna**



**Händerna täcka
bröstit**

**Rotera med höften
och knäna**

**Trycket rör sig
mot bakre foten**

**Klubban lätt
bakom händerna**

**45 grader
roterade i höften**

**Trycket på bakre
foten**



**Bladet neutralt på
toppen**

**Hålla huvudet
centrerat**

**Ha en lucka
mellan benen**



**Klubban komma
bakom sig**

**Starta att rotera
med knäna**

**Fram med
trycket mot
främre foten**

**Händerna
passera naveln**

**Rotera undan höften
och knäna:**

- Bak med främre benet
- Knäna ska rotera i en cirkel

**Bibehålla
ryggen böjd**

**Bakre överarmen tajt
till kroppen**

**Fortsätt rotera undan
knäna:**

- **Bak med främre
benet**
- **Pressa fram bakre
benet mot målet**



**Axlarna mot målet, så hålla kvar
överkroppen när knäna roterar**

**Bladet parallellt
med ryggen i
nedsvingen**

**Händerna
ungefär
nedanför
axlarna/halsen**

Axlarna mot målet
Öppna = Fade
Stängda = Draw

Höften roterad så den
är lika långt bak som i
uppställningen

Trycket på hela
vänsterfoten



Bibehålla lutningen
i ryggen

Se till att rotera
undan det
främre benet

**Börja resa upp
överkroppen**

**Börja vrida med
bakre foten**



**Händerna
försvinner åt
vänster så de
passerar magen
medan bladet
syns**

Snygg position

Gylfen mot målet

**Vrida med
överkroppen**

**Vrida med
bakre foten till
en ballerina tå**



- Axelbrett med fötterna
- Bakre foten rakt fram
- Främre foten ca 30 grader utåtrotterad



Hålla fram
händerna

Lika tryck på alla
balanspunkter på
fötterna

**Bibehåll triangeln mellan
axlar och händer**

Rak främre arm

Centrerad rotation



**90 grader mellan
handled och klubba**

Stor vidd

**Rotera med knäna
och höften hela
tiden**



**Stanna med
händerna vid kl 11.
Bibehålla 90 grader
i händerna**

Centrerad rotation

**Mera av trycket på
bakre foten**



**Axlarna 90 grader roterade
Höfter 45 grader roterade**



Bibehålla 90 grader

**Rotera knäna i en
cirkel**

**Starta nersvingen
med knäna**

**För över trycket till
främre foten**

**Bakre överarm tajt
intill kroppen**

Bibehålla 90 grader

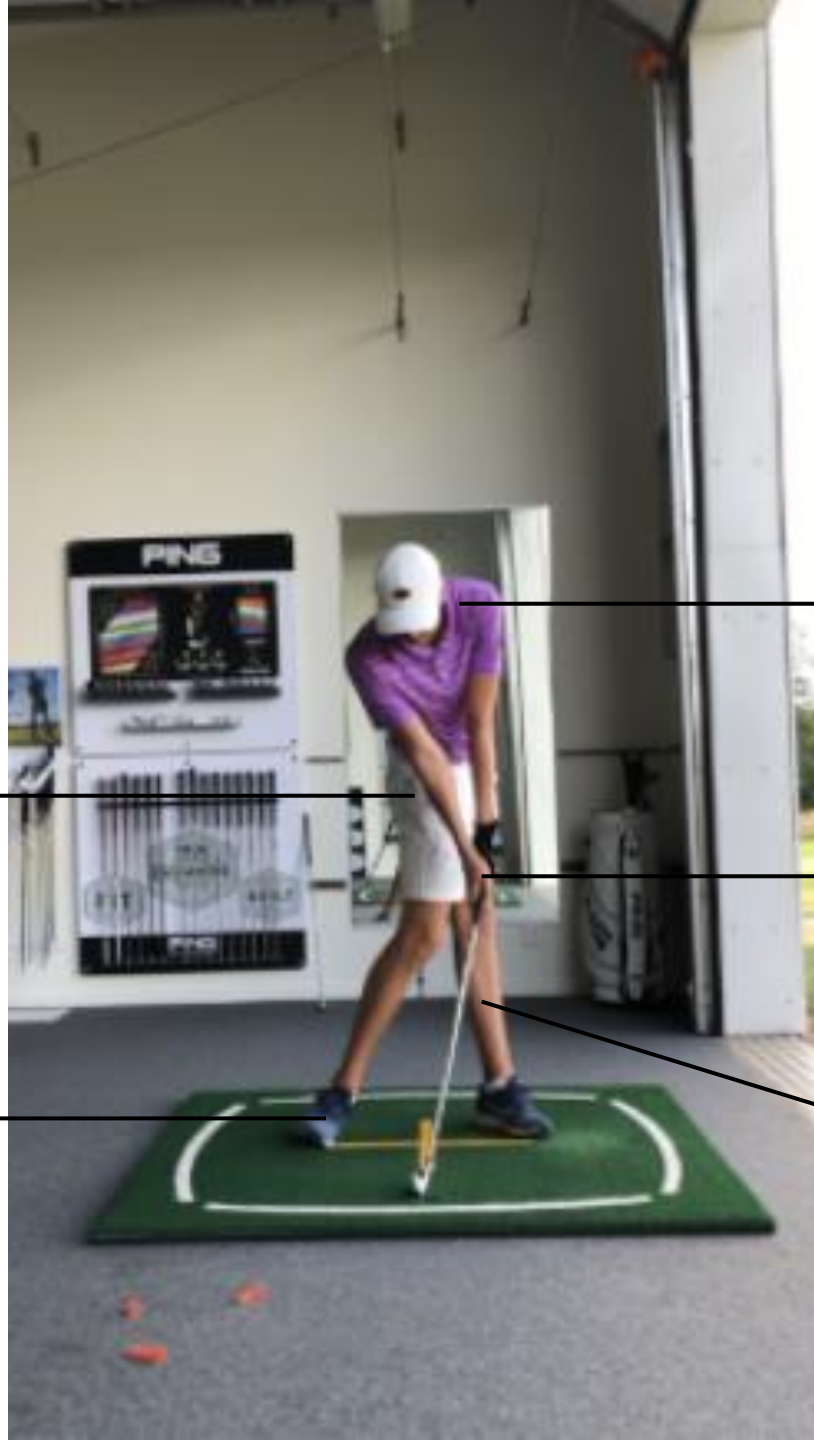
Börjar rotera framåt

Tyngden på främre foten



Främre armen rak

**Främre benet rör
sig rakt bak**



Höften 45 grader roterad i träffen

Bakre foten roterar i sidled

Axlarna mot målet

Händerna framför klubbhuvudet

Främre benet rakt i träffen

Börja rotera med bakre foten när händerna är vid kl 9



Bröstit mot målet

Klubban en förlängning av armen så allt är rakt

Vikten fram på hälen



Gylfen mot målet

Foten upp på tå

Snygg position