

Mina avstånd:

Driver 220+, MW3 210 MW5 190, H4 175, J5 160, J6 150, J7 140, J8 130, J9 115, PW 105, 52w 90, 56w 75; Meter

Titta på bollen!!!

Ta **alltid** ett märke att sikta mot (liten punkt), även vid långa slag mot bred fairway, även vid puttar litet grässtrå i hålkanten t.ex.

Trä: Waggla något innan drive. Tänk: 'slow and low' innan svingen.

Järn: Tänk: träffa bollen först.

Huvudet skall vara kvar över bollen i baksvingen och i nersvingen, Nig inte i svingen. Svinga klubbhuvudet utåt i baksvingen. Enkel baksving. Håll händer och armar nära kroppen.

Stabil stans, tyngden något viktad mot främre fotsulan, stå inte på hälarna.

Tänk och känn handleds releasen i bollträffen. Lugnt och avslappnat sving tempo, timing. Svinga igenom frimodigt. Svinga igenom helt och fullt i en vid sving. Undvik 'styrgolf'.

Visualisera slaget innan genomförande, bollbana och känslan i svingen, bollträffen. (Modell inner game of Golf)

Vid pitchar o chipar; behåll handlederna framför bollen. Behålla y-et även i nedsving och bollträff. Hög pitch bollen långt fram, lägre pitch ju längre bak i stansen bollen ligger. Kroppstyngden alltid på vänster ben.

Chip med wedge 2:1 (Flyger 2 delar, rullar 1 del).

Puttnig: Använd Crossover greppet. Ta ett avslappnat men fast grepp. Pendla något innan stansen tas. I Använd ett lugnt men bestämt tempo, pendel, stå inte kvar länge över bollen innan slaget. Ha en riktpunkt strax framför bollen, tänk att putta bollen över den när slaget slås, ev fokusera på den isf på bollen. Behåll stabila handleder i svingen. Process: 1) Ta ut linjen 2) Ta stansen och adressera. 3) Tänk ramsan: "Titta bak i hålet, titta på bollen, bak, fram" = 1, 2, 3 och 4. Variant; "Sikta långt", "sikta kort" och bak - fram. (Slå bollen i ramsans tänk)

Åtgärder vid problem:

Om jag får socket problem: prova 45 grader vinklade fötter för att undvika svajning (och socket); socket kan vara att höger axel kommer utifrån och ner på bollen. Är också ofta att jag börjat öppna stansen för mycket och har bollen för långt bak i adresseringen; Botemedel: 1) Slut stansen, dvs vänsterfot framåt, 2) Håll in höger armbåge vid kroppen i bak och nersvingen och svinga avslappnat.

För att slicha eller grov fade: Öppna klubbbladet, stäng stansen något.

För att hooka eller grov draw: Stäng klubbbladet, Öppna stansen

Obs! Drick ett glas vatten med 1-3 tsk bakpulver i, 2-3 timmar före spel