

PUT:

Opstilling:

- Føddernes afstand til bold (2-3 puttehoved længde)
- Øjne lige over bolden, se billede 1.

Billede 1:



- Boldens placering – lidt til venstre for midten, se billede 2.

Billede 2:



Korte put:

Teknisk træning:

Put igennem port, brug 4 tees billede 3.
(evt. puttemåtte, der kan lånes i shoppen).

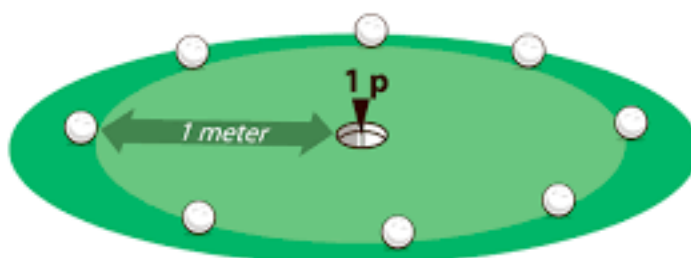
Billede 3:



Konkurrence træning:

Uret rundt, brug 8 tees (ca 1 meter fra hullet) se fig. 1, hvis der misses et put, start forfra.

Fig 1:



Lange put:

Du skal øve dig på følgende måde: Put længere og længere.....4-5 put, første put ca. 3 meter og derefter ca. 1 meter kortere, derefter Put langt og kortere og kortere.....4-5 put, første put ca. 7 meter og derefter ca. 1 meter kortere.

Chip: (det kvarte slag)

Opstilling:

Føddernes afstand til bolden (3-4 køllehoveder) – billede 4

Billede 4:



Afstand mellem fødderne – billede 5

Boldens placering (mod højre) – billede 5

Vægten lidt på venstre fod – billede 5

Hændernes position i forhold til køllehovedet/bolden – billede 5

Brug stricks til opstillingen.

Billede 5: Y'et



Svinget tilbage og frem – HUSK ikke at bruge håndleddet – Billede 6+7

Billede 6:



Billede 7:



Hold Y-et i hele svinget

Øvelse 1:

Chip med stick: Undgå at ramme stick, stick ved højre fod (uden for foden) - billede 8

Billede 8:



Øvelse 2:

Langt chip, ca. 10 meter. - point/score:

Inden for 1 kølle længde = 3 point

Inden for 3 kølle længde = 2 point

Inden for 5 kølle længde = 1 point.

Godkendt med 7 point på 4 chip.

Pitch: (det halve slag)

Opstilling:

Grib lidt ned på jernet, boldens placering ca. i midten – billede 9

Hændernes placering i forhold til køllehovedet/bolden – billede 9

Svingets længde (lige lang til bage som frem) – billede 10 og 11

Billede 9:



Billede 10:



Billede 11:



Øvelse 1:

Undgå at ramme stick, stick ved højre fod (inden for) – billede 12

Billede 12:



Øvelse 2: Ram Green: bolden i luften indtil green, bolden skal blive på green, fra 30 meter og 40 meter. Godkendt ved 4 ud af 10

Bunker: (Halvt tilbagesving, $\frac{3}{4}$ afslutning).

Husk ram sandet ca. et køllehoved før bolden.

Opstilling:

Boldens placering – lidt til venstre for midten- billede 13

Vægten mod venstre, hændernes og skaftets position – se billede 13

Åbne køllehovedet – se billede 15 og 16

Sving halvt tilbage – ram sandet et køllehoved før bolden - sving igennem og afslut svinget $\frac{3}{4}$ – se billede 17 og 18.

Billede 13:



Billede 14:



Billede 15:



Billede 16:



Billede 17:



Billede 18:



Selvtræning:

3 prøvesving – derefter 1 slag – husk ram sandet og $\frac{3}{4}$ afslutning.

Lange slag (Driving range):

Opvarmning: Fysisk alt efter behov.

På drivingrangen når du træner er det en god ide at følge dette:

Wedge først, derefter korte jern, længere jern/hybrid og til sidst woods og driver.

Grib: standard, kan variere fra spiller til spiller, du skal kunne se 2 knoer på venstre hånd – billede 19.

Sigte: Det er en god ide at bruge stiks til at sigte når du træner på drivingrangen, læg dem parallelt i boldretningen mellem fødderne og bolden på træningsmatten.

Setup: Let bøjet knæ, ret ryg og vægten lidt på fodballen, skaftet peger på bæltet – Billede 20.

Billede 19:



Billede 20:



Boldplacering er forskellig alt efter dit valg af jern/hybrid/kølle.

Jern – føddernes afstand = ca. skulder brede – Billede 21.

Driver – afstand lidt bredere end skulderne, lille tilt – se billede 22.

Hændernes position i forhold til køllehovedet (blå pil) – Billede 21 og 22.

Billede 21:

Billede 22:



Jern

Driver

Sving: afslut altid med navlen mod målet hver gang – se billede 23

Billede 23:



Øvelser:

1: sving med ca. 70 % kraft og hold afslutningen indtil bolden er landet.

2: lav 2 prøvesving, derefter 1 alm slag, husk øvelse nr. 1 her også

Sigteøvelse: Brug stiks, parallelt i boldretning mellem fødderne og bolden.