

Fulla Slag Teknik Övning 7

Syfte: Få rätt tryck i baksvingen

Namn: Kilen

Många spelare får en glidning i höfterna i baksvingen, spänningen i kroppen som man ska ha till nersvingen tappas då. Det kommer leda till orena träffar med dålig hastighet i klubban. Prova denna övning för att komma tillrätta med problemet. Lägga en kil, en golfboll eller dylikt under högerfoten (vänsterfot för vänsterspelare) och rotera upp till baksvingen, se till så att föremålet som ni valt att använda ligger på samma plats i baksvingen som innan ni började svingen, som jag visar på bilderna. Börja med provsvingar innan ni börjar slå golfbollar. Använd klubbor mellan Järn 9 och Järn 6.

Uppställningen



Bollen ska ligga på samma sätt i baksvingen som den gör här i uppställningen

