

Bunker

📅 19. juni 2024

Mål for økt

Bli kvitt bunkerskrekken

Nivå

Grunnleggende

Intensitet

Grønn

Beskrivelse

Enkle øvelser for å komme seg ut av bunkeren.

Total tid

45 minutter

Tema

Hoveddel

🕒
15 min

BRUSKORKA

FREMANGSMÅTE

En øvelse for å få utøverne til svinge gjennom sanda ved hjelp av brus korker

MÅL FOR ØVELSE

Gjennomsving, kølehestighet, ta nok sand, bunnpunkt

UTSTYR OG METODE

Bruskorker, baller og køller

🕒
15 min

IPHONE

FREMANGSMÅTE

Få gode balltreff i bunkeren ved hjelp av å tegne en iPhone i sanda!

MÅL FOR ØVELSE

Bunnpunkt, lengdekontroll

UTSTYR OG METODE

Baller og køller

🕒
15 min

STREKEN

FREMANGSMÅTE

Denne øvelsen trener man et stabilt balltreff i bunker ved hjelp av en strek.

MÅL FOR ØVELSE

Kontroll på det laveste punktet (bedre balltreff)

UTSTYR OG METODE

Ingenting

© Norges Golf forbund | Vår personvernerklæring | Forbundets hjemmeside

