

Driving-range

📅 19. juni 2024

Mål for økt

Bli tryggere med lengere jernkøller

Nivå

Grunnleggende

Intensitet

Grønn

Beskrivelse

Enkle øvelser for et rettere svingspor, bedre balltreff, ballplassering og sikte. GOBBS

Total tid

1 time 50 minutter

Tema

Oppvarming

🕒
10 min

TAKE-AWAY MED BØTTE/BALLONG 🔗

FREMANGSMÅTE

En god øvelse for å ha god kobling mellom kropp og armer i take-away.

MÅL FOR ØVELSE

God kobling mellom hender og kropp, kontroll på kølleblad.

UTSTYR OG METODE

Rangebøtte/ballong/ball

🕒
10 min

RATTET 🔗

FREMANGSMÅTE

En øvelse for å trene take-away med en rangebøtte i golfsvingen.

MÅL FOR ØVELSE

Få en god take-away (skuldertilt, lukket kølleblad, Kølleblad på utsiden av hendene i starten av svingen).

UTSTYR OG METODE

Rangebøtte

Hoveddel

🕒
15 min

PEGGEN

FREMANGSMÅTE

En øvelse for å trene balltreff og kan fint kombineres med andre øvelser.

MÅL FOR ØVELSE

Slå ned på ballen, godt balltreff.

UTSTYR OG METODE

pegg, barnål eller andre gjenstander som er relativt flat.

🕒
15 min

SVING TAUET

FREMANGSMÅTE

En øvelse for å trene riktig sekvens i golfsvingen ved hjelp av et tau!

MÅL FOR ØVELSE

God sekvens i golfsvingen (fra bakken og opp), hastighet

UTSTYR OG METODE

Et tau

🕒
15 min

BALLTREFFØVELSE MED TØRRSJAMPO

FREMANGSMÅTE

En øvelse for å sjekke hvor man treffer på køllebladet ved hjelp av tørrsjampo

MÅL FOR ØVELSE

Balltreff

UTSTYR OG METODE

Tørrsjampo eller klistremerke

🕒
15 min

GATE MED TO BALLER

FREMANGSMÅTE

En øvelse for å endre svingspor ved hjelp av to golfballer!

MÅL FOR ØVELSE

Svingspor

UTSTYR OG METODE

golfballer

🕒
15 min

KRYSSSET

FREMANGSMÅTE

En fantastisk øvelse for å sikre at sikte og ballposisjon er lik hver gang! Krever veldig lite rigging og utstyr.

MÅL FOR ØVELSE

Ballposisjon og sikte.

UTSTYR OG METODE

3x siktepinner eller 3 golfkøller per utøver.

Avslutning

🕒
15 min

FOTOGRAFEN

FREMANGSMÅTE

En øvelse for å få utøverne til å fullføre svingen med vektforflytning mot mål

MÅL FOR ØVELSE

Vektoverføring, balanse

UTSTYR OG METODE

Ingenting. En halv tennisball, eller noe å trampe på for progresjon i øvelsen kan være fint.

© Norges Golf forbund | Vår personvernserklæring | Forbundets hjemmeside

