



Gavin Hinds Golf School

Vel, det hvite ligger fremdeles på bakken og det ser ikke ut til å forsvinne med det første. Slik at været som det er idag gjør det vanskelig med golfspill på banen med det første. Men det betyr ikke at man ikke kan jobbe med svingen. Her følger en øvelse som kan brukes innendørs i huset selv om det er lavt under taket.

Det er viktig at du forstår at dette ikke er en full sving. Med en gang håndleddet setter seg i baksvingen så er det tid for å stoppe, herfra vil albuen forlate kroppen og handkle dette ned på bakken.

Gjør du dette korrekt vil denne øvelsen hjelpe deg til å ha en samlet og enkel sving som igjen gjør at du vil slå ballen rettere.

Vanlige protimer er også tilgjengelige for grupper eller individuelt hvor vi bruker svingrommet i 2. etasje på klubbhuset som er utstyrt med høyhastighets kamera og programvare hvor Gavin viser hva som er bra i svingen, og hva du bør jobbe med fremover.



Ta et handkle, og legg det under begge armer over toppen av brystet. Bruk et 9 jern og ta ditt vanlige grep og oppstilling.

Gjør noen små treningsvinger hvor du går så langt bak at håndleddet setter seg men sving ikke lenger bak en det.

Svingen føles nå mer kompakt, med albuen tett langs sidene som er den korrekte følelsen vi er på jakt etter

Senior treningen fortsetter med kurs full-booket for de neste par ukene som kommer, så bestill tidlig slik at du ikke risikere å blir skuffet over at det allerede er fullt.

Interessert?

Kontakt

Gavin Hinds

Telefon 53 74 20 25

gavin@sveiogolfpark.no