

## Gavin Hinds Golf School

### Bunker

Du trenger ikke være redd for sandbunkere når du spiller golf. Mange golfere tenker at hullet er ødelagt om de havner i en bunker. Jeg tror at med et par tips så kan vi hjelpe deg over fykten, og sørge for at du bare bruker et slag neste gang du havner på «stranden».



Still deg opp med litt ekstra vekt over venstre siden, dette for å forsterke ett mer nedoverrettet svingplan.

Det første jeg forteller en spiller som ligger i bunkeren er «FÅ DEN UT». Ikke bare slå og håp på det beste. Sørg for at du får ballen ut av hinderet. Prøv å være avslappet når du står over ballen, klarer du det på fairwayen så hvorfor ikke i bunkeren?



Grav ned føttene i sanden slik at du står stabilt, og i tillegg får en følelse om sanden er hard eller løs.

Grunnen til at så mange golfere blir værende i bunkeren er at de slakker av på farten i nedsvingen og i trefføyeblikket. For å være sikker på at du gjennomfører svingen skikkelig og ikke lar sanden stoppe køllehodet, prøv å ha samme mengde gjennomsving som du svinger i baksvingen.



Lik lengde på gjennomsving som baksving!

Når du slår ett bunker slag prøver vi å ta ca 5cm med sand bak ballen. Dette gjør at du kommer under ballen, og en pute av sand tar med seg ballen ut fint og rolig.



Treffpunkt ca 5cm foran ballen

Ikke vær redd for bunkeren og du kommer til å bedre scoren din!



Gavin Hinds  
Head Professional  
gavin@sveiogolfpark.no  
TEL 53 74 20 25