

KJELLSTEDT GOLF

VINTERTRÄNING 2020

Ni är fyra personer per grupp. Det finns sving-utrymme för tre i golfstudion på Bryngfjorden Golf. Den fjärde personen kan antingen vila, lyssna, träna teknik via "torr-svinga" eller träna på puttnig.

Jag kommer att filma samtliga när ni slår golfbollar och när ni provsvingar. Det kommer säkerligen bli mera golfteknik för många av er än vad ni har upplevt tidigare. Min tanke med det är att många golfare behöver mera kunskap och förståelse kring varför bollen flyger som den gör, samt hur ska/kan kroppen röra sig för att skapa en repeterbar rörelse.

Vi kommer förstås att använda Flightscope som är en radar och den mäter klubbans rörelse samt bollens flykt. Den kommer att ge oss värdefulla siffror som kan användas för att skapa tydlighet, förståelse och mätbara mål.

Under dessa fyra lektioner kommer vi också prata närspel, här finns det många slag att tjäna.

Viktigt att veta är att vi står inomhus och slår bollar mot en duk. När vi inte använder Flightscope då kommer vi inte se någon bollbana/bollflykt då duken är endast 3-4 meter från slagmattan. Därför kommer denna träning inte fokusera så mycket på att slå vanliga slag hela tiden. Vi kommer att bryta ner svingen och träna teknik, positioner, kroppsövningar utan klubba & boll som skapar en sund teknik och förståelse. Ett av mina mål med denna träningsform är att du som elev ska kunna fokusera på att spela golf på banan när säsongen börjar. Eventuella golflektioner under säsong ska helst vara avstämningslektioner. Ska du t ex åka Vasaloppet så börjar du förhoppningsvis inte att träna längdåkning i början av februari. Tyvärr är det lite så vi golfare tänker...!! :-)

Betalning görs till Bryngfjorden Golf AB via swish. Avgiften är 1 495:- och du betalar till swishnummer 123 225 90 42 innan eller i samband med första lektionen. Skriv "Vinterträning 2020" som meddelande. Tack!

Nedan kan du redan nu läsa om diverse saker som vi kommer att diskutera under vinterträningen. Ökad kunskap ger dig bättre möjlighet att hjälpa dig själv till roligare och bättre golf, samt att nedanstående terminologi skapar förutsättningar till tydligare och bättre kommunikation. Du väljer förstås på egenhand hur mycket fokus och tid du vill lägga ner på vinterträningen och dess innehåll. Det viktigaste är att du har roligt och upplever att du utvecklas som golfare!

Återkom gärna om det finns några frågor.

Birger Kjellstedt

PGA Professional Bryngfjorden & Sommarro Golf birger@kjellstedtgolf.se 0706-323275

Terminologi Vinterträningen 2020

GUBBS

Golfens grunder brukar förkortas till GUBBS. Varje slag har sin GUBBS, t ex vi håller oftast inte samma grepp när vi puttar som när vi slår en drive. Bollplaceringen ser oftast olika ut vid en låg chip jämfört med ett bunkerlagslag. Har du koll på din GUBBS....?

- Grepp
- Uppställning
- Balans
- Bollplacering
- Sikte

Golf-appar

V1 Golf eller Hudl Technique Golf är hjälpmedel som hjälper dig att se utveckling i din önskade rörelse. Att träna med feedback är viktigt, särskilt under lågsäsongen av flera anledningar. Vi Golf och Hudle Technique Golf är gratis appar.

Flightscope

En radar som mäter bollens flykt och hur golfaren svingar sin klubba.

Blast Motion

Ett hjälpmedel som vi framför allt kommer att använda vid puttning.

Klubbhastighet

Klubbans hastighet strax innan impact.

Bollhastighet

Bollens hastighet strax efter impact.

Smash-factor

Bollens hastighet dividerad med klubbhastighet är smash factor. Vi kan säga att det energin som levereras från klubba till boll.

Svingspår

Klubbhuvudets rikning i impact i förhållandet till spellinjen. Vi brukar pratar vi om utifrån & in och utifrån & in då vi pratar svingspår. Svingspår styr bollens sidskriv.

Bladposition/(face angle)

Bladets vinkel i impact i förhållande till mållinjen eller svingspåret. Bladets position i impact styr bollstart

Angle of attack

Om klubban rör sig upp eller ned vid bollträff. Vid ett slag då bollen inte är peggad vill vi att klubban rör sig nedåt för en optimal bollflykt. Vid t ex driver då vi peggar ser vi gärna att klubban rör sig uppåt för maximera längden på slaget.

Low Point

Klubbans lägsta position på svingen, som hör ihop med angle of attack. Vid ett järnslag där klubban rör sig nedåt genom impact där är low point efter impact. Ett driverslag som slår på uppsvingen där är low point före impact.

Puttning

Enligt mig är nedanstående fyra punkter det som vi behöver träna på för att förbättra puttningen.

- Sikte
- Bollstart
- Längkontroll

- Greenläsning

P1-P10 (högerspelare)

P1: Uppställning

P2: Klubban parallell med spellinjen

P3: Vänsterarm parallell med spellinjen

P4: Topp av baksving

P5: Vänsterarm parallell med spellinjen (nedsving) P6: Klubban parallell med spellinjen

P7: Impact/bollträff

P8: Klubban parallell med spellinjen (genomsving) P9: Högerarm parallell med spellinjen

P10: Avslutning

B1-B9 (bollplacering)

B1, en bollplacering som utgår från vänster armhåla. B5 brukar vara i linje med spelarens bröstben och B9 långt bak i stancen/högerfot.

Inlärningsstegen

1. Förståelse intellektuellt kring Vad och Hur
2. . Göra små rörelser utan boll
3. Göra full rörelse sakta utan boll
4. Full rörelse med full fart utan boll

5. Full rörelse med full fart med boll
6. Full rörelse med full fart på banan
7. Full rörelse med full fart under press på banan Vart är du i din inlärnings process?