



...OCH NU ÖVER TILL SPORTEN

JONAS KARLSSON, KARIN FRICK OCH PETER JIHDE ÄLSKAR SPORT - OCH GOLF. GOLF DIGEST SAMLADE TV-SPORTENS PROFILER FÖR ATT PRATA OM SPELET OCH FÖR ATT LÅTA TRE AV SVERIGES BÄSTA TRÄNARE ANALYSERA DERAS SVINGAR....

AV TOMMY JEPPSSON FOTO ULF BERGLUND



Karin Frick slår imponerande långt och rakt med drivern. Det är järnen hon behöver hjälp med.

KARIN FRICK, HCP 17:

"JAG ÄR RÄDD ATT DE SKA SÄGA ATT MIN SVING INTE ÄR SÅ BRA"

MÅNGA tror att handboll är Karins grej men det beror nog mest på att hon bevakade VM för TV4. Hennes stora sport är annars tennis, tätt följd av gymnastik, golf och pingis. Under ett par år spelade hon collettennis i USA.

"Det är på grund av tennis som golfen blivit lidande. Tennisen tog den mesta tiden", säger Karin som började spela golf när hon var åtta år. I dag spelar hon på hcp 17.

"På den tiden var det ingen större procedur. Man spelade upp för pro'n på klubben och sedan gjorde man ett regelprov."

Klubben i det här fallet är Jönköpings GK, Kättilstorp.

"Jag tycker det är en fantastiskt bana", säger Karin som fortfarande är medlem, trots att hon bor i Stockholm.

Det blir inte så mycket golf men hon brukar få in runt tio rundor om året. Kanske inte lika mycket nu eftersom familjen utökats med en nu tio månader gammal Sven.

Det här är första gången hennes sving skärsådas av en pro. Eller, som i det här fallet, tre pro's. Hon har aldrig tagit en lektion.

"Men jag brukar få höra att jag har en ganska bra sving, den är lugn och jag går igenom slaget. Drivern är favoritklubban. Den slår jag ganska långt och rakt med. Svagheten är

järnen. Relativt sett så får jag inte ut motsvarande längd med dem. Jag skulle behöva lära mig att pressa bollen mer så att jag får mer tryck i slagen."

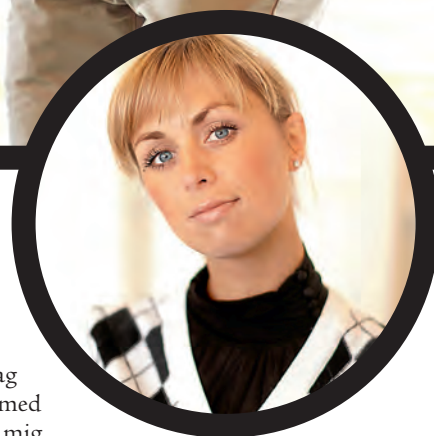
Men genomgången av svingen kommer i ett bra läge. När vi träffas på Bro Hof Slott är det bara ett par veckor kvar till den årliga matchen mellan TV4 och SVT på Karlshamns gamla bana.

"Jag hoppas jag kan höja mig ett snäpp, framförallt vad gäller järnslag. Eller så bryter jag ihop totalt. Det är ju inte bra om man börjar tänka för mycket i baksvingen. Jag är lite rädd för att de ska säga att min sving inte är så bra. Jag tror att jag ställer upp lite för bredbent

och att jag har olika stans från gång till gång. Och jag vet inte var jag ska lägga bollen. Min vanligaste miss är att jag toppar bollen."

Tävlingsinstinkten finns där. I våras kom hon tvåa i fyrans interna golfmästerskap. Anna Brolin vann, Peppe Eng slutade trea.

"Så jag har ju en sving och ett spel som fungerar. Och nu är jag rädd att de börjar mixra med den så att inget fungerar... Förändringar i svingen kräver ju träning och det är den tiden jag inte har." ♣





Några dagar innan bilden togs gick Jonas Karlsson nio hål två under par. "Men nästa vecka kan det lika gärna vara 12 över..."



JONAS KARLSSON, SVT, HCP 5: "MAN GÅR BARA OCH VÄNTAR PÅ DET STORA RASET."

JAG BLIR aldrig arg på en golfbana", säger Jonas Karlsson vilket Peter Jihde råkar höra. Och lägger upp ett provocativt flatgarv. "Men? Jag *blir* aldrig arg. Jag kan bli tyst men inte arg. Han däremot", säger Jonas och nickar mot Peter. "Jag har sett honom kasta en wedge i ett vattenhinder en gång. Sedan försökte han få upp den genom att dragga med drivern..."

Så där håller de på. Psykningarna haglar. Det är snart dags för matchen mellan TV4 och SVT, nämligen.

Jonas började spela golf när han var 14 år, i Kils GK. Som ung var han en lovande släggkastare, bäst i landet.

"Men det var inte så många

utövare, så det är inget jag brukar skryta med."

Hans styrka är puttningen:

"Så länge jag inte tänkte på hur jag skulle slå golfbollen slog jag långt och ganska rakt. Nu är det mest kort och snett. Jag räddar det med bra puttning."

"När jag har bra bollträff kan jag, som häromdagen, gå två under par på 9 hål. Men det kan lika gärna vara 12 över. Kommer jag fel in i rondan kan jag inte vända det. Nyckeln för mig är att komma rätt in i rondan. Men då går man ju och väntar på det stora raset."

Jonas kommenterade US Masters i april, med Richard S Johnson som bisittande expert. Det var bland det roligaste han gjort:

"Jag har jobbat med sport sedan 1999 men jag har aldrig fått så positiv respons någon gång för något jag gjort. Det bara vällde in mejl. Det som var svårt är att jag inte kan tekniken. Jag är ingen skolad golfare. Men det är ju inte heller min uppgift. Det är därför jag har en expert med mig. Tar du friidrott är jag ju upp vuxen med det. Jag kan se varför ett stavhopp går fel. Det är en skillnad när man kommenterar. Det svåra är att ändå försöka låta bli att diskutera svingteknik, för man har ju ändå en åsikt..."

Han har aldrig varit hos en pro tidigare:

"Men jag har fått tips. Per-Ulrik såg mig slå ett slag när vi spelade in trailern till Scandinavian

Masters. 'Sådär kan du inte slå', sa han. Sedan skulle han försöka rätta till 'de fyra grövsta felen'. Strax efteråt skulle jag spela i Stockholms sportjournalisters golfmästerskap på Salem. I fyra hål träffade jag inte en boll. Jag duffade och toppade. Sedan gick jag tillbaka till min gamla sving. Och då... alltså, jag har minnesluckor från de sista hålen... Jag gick de sista 12 hålen på par och vann tävlingen. Jag spelade så dåligt. Innan dess var jag ute på åkrarna och sprang. Så jag är lite rädd att det här ska gå fel." ♣ ▶



Peter Jihde uppskattar att han har mellan 700 och 800 fel i svingen som behöver rättas till. Daniel Bäck visar hur han ska undvika ett av dem.

PETERJIHDE, TV4, HCP 99:

"JU TUFFARE LÄGE, OCH JU MER SOM STÅR PÅ SPEL, DESTO ROLIGARE ÄR DET."

HAN ÄR en passionerad golfare. Särskilt gillar han tävlingsmomentet i matchspel.

"Jag gillar att gå man mot man. Ju tuffare läge, ju mer som står på spel, desto roligare är det!"

Förra året blev det bara två rundor, åren dessförinnan har det blivit mellan fem och tio rundor om året.

"I takt med att antalet barn har ökat har antalet rundor minskat", säger han.

Han tog grönt kort 1989 då han tillsammans med sin far åkte ut till nyöppnade Lidhem utanför Växjö.

"Jag hade drömt om att få spela golf. Jag brukade följa golfen på Screensport och

minns fortfarande när Hale Irwin vann US Open 1990", säger Peter.

Det var hans tävlingsinstinkt som tog honom ned till singelhandicap. Han låg på 9 i många år, ända tills han flyttade till Stockholm:

"Då jobbade jag kvällar och kunde spela golf i stort sett varje förmiddag. Jag tog mig ned till 5,1 som bäst. Nu ligger jag på 9,9 men jag borde kanske egentligen ha 13 eller 14."

Han höll på med idrott under ungdomsåren – tennis, fotboll, hockey, gymnastik...

"Men golf är ju komplicerat. Man kan inte klara sig igenom 18 hål bara på känsla och tävlingsinstinkt. Du måste ha en

sving. Det är inte som i andra sporter där man kan kämpa sig till framgång. Du måste ha stabilitet i teknik och psyke. Golf spelar du ju ofta mot dig själv och mot banan. Men jag gillar match, duellerna i putting och inspel."

Även Peter talar om matchen mot SVT och han är frikostig med psykningar mot Jonas Karlsson. Annars är familjemästerskapet den stora grejen. Fyra bröder, far och mor.

"Senast vann Nicke överlägset. Den enda som inte har en in-teckning i mästerskapet är mamma, vilket grämer henne enormt. Det har varit ganska mycket prestige i den tävlingen

men nu börjar vi ju bli äldre, så nu slås vi inte längre..."

För närvarande spelar han med en damdriver.

"Ja, jag kör Peppe Eng-stuket. Det går inte så långt men rakt. Jag hittar mina bollar."

Om svinganalyserna säger han: "Jag hoppas det ger en hint om hur jag ska hantera mina järnklubbor. Jag kan slå fade och draw men vet aldrig hur mycket det blir. Jag tror att stansen är fel på något sätt. Jag vilar armarna mot kroppen för att det ska kännas säkrare. Sedan böjer jag vänster arm eftersom jag är stel. Senast jag stretchade var 1992. Jag tror det finns 700 eller 800 fel i svingen." ♣



KARIN FRICK



I baksvingen svingar hon lite för långt.



Karin har en hög handicap för att ha en så bra sving – det var alla överens om...



När Karin är halvvägs bak har kroppen redan roterat färdigt, trots att armarna inte nått toppen av svingen.





LARS HÄGGLUND, DIRECTOR OF GOLF, WOODLANDS CC

OM SVINGEN: Tit-tar man på Karins sving ser man tydligt att hon har en idrottslig bakgrund.

I uppställningen tar hon naturligt en bra hållning, hennes vändning är dynamisk (mycket imponerande) och hon svingar på ett hyfsat bra plan. Med 17 i hcp vet jag vem jag vill ringa till när jag behöver en partner. Men även om hennes sving ser bra ut finns det några små saker som skulle kunna förbättra hennes spelupplevelse.

PROBLEMET Som jag ser det finns två orsaker till hennes dåliga tryck i slagen med järnklubbarna. I baksvingen svingar hon lite för långt. Ser man på hennes händer i toppen av svingen så försvinner de bakom huvudet – jag skulle vilja se lite mer utrymme mellan huvud och händer. Desutom flyttas Karins höft något till höger i slutet av baksvingen (vanligt bland kvinnliga golfare) vilket resulterar att hon lyfter överkroppen och svingar för långt. Genom bollträffen stannar Karins höfter upp och reser sig för hjälpa till att releasa och stänga den något "öppna" klubban – en rörelse som är väldigt tajmingberoende.

LÖSNINGEN En liten ändring i greppet, bättre höftstrategi och visualisera "kl 10:30" är Karins lösning. Genom att stärka vänsterhandsgreppet ("V:et" mellan tumme och pekfinger borde peka på höger axel) behöver hon inte stanna upp och resa på höften för att klubban skall bli square. Låter hon höften rotera "bort" i både baksving och nersving underlättar hon för en kortare baksving och skapar mer plats för armarna genom träffen. Slutligen, genom att visualisera att vänster arm stannar kl 10:30 i baksvingen (med full uppvrindning och handledsättning) är det lättare att behålla snärtvinkeln i nersvingen och få tryck på järn klubbarna.



KAROLINA BOHLIN, PRO PÅ FORSGÅRDENS GK

OM SVINGEN: Karin har en atletisk svingrörelse och man kan tydligt se att hon idrottat mycket.

Hon nämner att hon har svårt att hitta trycket i bollen och det stämmer överens med vad jag kan se på bilderna. Hon måste jobba på att hitta trycket i bollen. Med rätt träning kommer Karin att åstadkomma denna förändring trots att hon har lite tid. Hon kommer då att sänka sig ytterligare några snäpp.

PROBLEMET Karin startar svingen med ett något stängt klubbblad vilket gör att hon lättare släpper ut "laggen" (alltså den 90-gradiga vinkeln mellan vänster arm och klubba) i nedsvingen. Detta gör att Karin måste resa sig igenom träffen får att skapa plats genom bollen. Detta ger ett mindre bra tryck på bollen. Vänster arm är inte heller sträckt i träffen vilket ofta ger toppade slag. Greppet är något svagt och det bör göras starkare.

LÖSNINGEN Karin ska starta klubban med en tidigare handledsättning för att därigenom lättare kunna bibehålla den 90-gradiga vinkeln mellan vänsterarm och klubba så länge som möjligt i nedsvingen. Detta kommer att resultera i att hon får fram händerna i träffen och får ett bättre tryck på bollen. Hon kommer då också att märka att hon slår sina järnklubbor betydligt bättre. Med ett starkare grepp är det lättare för Karin att få händerna mer framför bollen i träffen vilket ger ökat tryck.



DANIEL BÄCK, DB GOLF ACADEMY, BRO HOF SLOTT

OM SVINGEN: Karin har vad de flesta skulle kalla en snygg sving och hon får säkert mycket beröm av

många otränade ögon. På ytan kan många svingar se bra ut men spelaren själv vet och känner att den inte alltid är så effektiv som man önskar. Karin har problem med järnklubbarna där längden inte matchar drivern. Det blir en del toppade slag, speciellt om bollen ligger i ett dåligt läge eller på en riktig bra och kortklippt fairway. Karins sving passar betydligt bättre till drivern och den fungerar bra. Problemet är att tekniken helst ska passa alla klubbor i bagen och inte bara några stycken om du ska kunna bli en bra och jämn golfare.

PROBLEMET När Karin är halvägs bak har kroppen redan roterat färdigt, trots att armarna inte nått toppen av svingen. Armarna fortsätter utan kroppsrörelse och hamnar i ett annat läge än de hade vid starten av svingen. För att armarna ska hitta tillbaka till det gamla läget vid bollträffen kompenserar hon genom att bromsa kroppen, räta ut handlederna, och svinga snabbt med armarna på väg ned mot bollen. Vid bollträffen passerar klubbhuvudet händerna och ger klubban en uppåtgående bana som är bra för drivern men inte för järnen. Den tidiga uträntningen av handlederna ger den högsta klubbhastigheten före bollträffen. Längden på både driver och järn har potential att förbättras.

LÖSNINGEN Karin måste få klubban att komma upp på toppen av svingen samtidigt som kroppen roterar färdigt. Därför måste klubban röra sig snabbare med hjälp av att handlederna vinklas upp tidigare i svingen. Karins sätt att hålla klubban tillåter inte detta eftersom klubbans grepp är placerad för mycket i handflatan och man kan se att handsken är sliten där. Ett förbättrat grepp, mer vinkel i handlederna halvägs bak och en betydligt kortare armsving kommer ge Karin allt på önskelistan, renare träffar, längre slag och betydligt högre lägsta nivå.

JONAS KARLSSON

Rotationen i höften stannar av.

Överkroppen ska luta till höger på toppen men inte så mycket.

Jonas vann sportjournalisternas stockholmsmästerskap förra året. Det kan bli en ny triumf i år.

Armrörelsen matchar inte kroppsrörelsen.

För lite höftrotation skapar ett svingspår utifrån och in vilket ger böjda armar i impact.



LARS HÄGGLUND, DIRECTOR OF GOLF, WOODLANDS CC

OM SVINGEN Jonas har en mycket bra uppställning med ett litet undantag för greppet. Han svingar klubban lugnt och rytmiskt och ser ut kunna hålla bollen i spel. Men det saknas något – dynamik, kraft och tillslag. Detta syns tydligt i positionen efter träffen – eller, rättare sagt, saknaden av utsträckta armar. Efter att ha studera Jonas sving noga på film hittar jag många bra saker och några få, men viktiga, detaljer som snabbt kommer att få Jonas tillbaka till sin ungdom där han slåg bollen långt och rakt.

PROBLEMET Jonas har två huvudproblem. Han har ett svagt högerhandsgrepp som tvingar honom att releasa högerhanden kraftigt och tidigt för att bollen skall flyga rakt. Desutom flyttar han överkroppen för mycket till höger i baksvingen vilket gör det svårt att dynamiskt starta nersvingen korrekt. Med en överkropp som lutar för mycket till höger i toppen av svingen och ett svagt högerhandsgrepp måste Jonas starta nedsvingen i fel ordning, det vill säga med överkropp och armar före underkroppen vilket resulterar i att han tappar sin kraft och kontakt på järnslagen. Han måste därför lita på en lugn och rytmisk rörelse för att få bra kontakt.

LÖSNINGEN Jonas behöver slutföra sin nästan perfekta uppställning med att "stärka" högerhandsgreppet ("V:et" mellan tumme och pekfinger skall peka på höger axel). I baksvingen behöver Jonas rotera sina höfter (som han redan gör) och sin överkropp så att huvudet knappt förflyttas i baksvingen. Viktigt: Överkroppen ska luta till höger i toppen men mycket mindre än vad han gör i dag! Från denna position kan han starta nedsvingen med underkroppen och därmed skapa en bra rörelsekedja där han releasar fullt genom träffen och med bra tryck på bollen. Ibland gör man saker naturligt från början!



KAROLINA BOHLIN, PRO PÅ FORSGÅRDENS GK

OM SVINGEN: Med tanke på att Jonas en gång har varit en duktig släggkastare så borde golf, som också är en rotationssport, passa honom ganska bra. Jonas har en atletisk rörelse. Han har förmågan att rotera axlarna bra och har därmed möjligheten att skapa en bra laddning och kraft. Det Jonas ska jobba med är att bibehålla kraften genom bollträffen genom en förbättrad höftrorelse. Och det är här hans bakgrund som släggkastare kommer in: Han ska utnyttja sina erfarenheter från släggkastningen!

PROBLEMET Jonas grepp är svagt (vänsterroterat). Rotationen i höften stannar av genom svingen vilket gör att han får för lite plats i träffen. För lite höftrotation skapar ett svingspår som går utifrån och in vilket även ger böjda armar i impact (det vill säga i träffögonblicket). Detta i sin tur gör att han inte får ut maximal hastighet i klubban. Spåret påverkar även bollriktningen. Bollbanan kan bli både fade och pull, lite beroende på hur bladet kommer till bollen.

LÖSNINGEN Jonas ska ändra sitt grepp till ett lite starkare grepp. (Högerrotera händerna) Sedan bör han arbeta med rotationen i höfterna. För att lättare rotera höfterna korrekt ska han i uppställningen stå lite starkare med mer vinkel i höften. Jonas skall försöka stå mer centrerat med överkroppen i baksvingen och rotera runt sin egen ryggrad. För att få ut maximal kraft och hitta rätt riktning ska Jonas starta nedsvingen med rotation i vänster höft och se till att vänster arm blir utsträckt i träffen.



DANIEL BÄCK, DB GOLF ACADEMY, BRO HOF SLOTT

OM SVINGEN: Jonas har en bra spelares kroppsrorelse och har potential att spela riktigt bra golf. Tyvärr matchar inte armrörelsen den fina kroppsrorelsen och det gör att klubban kommer ner för brant mot bollen och för mycket efter kroppen. När väl timingen stämmer kan Jonas spela riktigt bra golf. Med lite jobb på tekniken kan Jonas bli jämnare än någonsin och dominera matcherna mellan SVT och TV4 i många år framöver, eller varför inte ge Peter Northug en smäll på banan?

PROBLEMET Jonas har ett svagt grepp med båda händerna och en stor sidledsrörelse med huvudet i baksvingen. Klubban rör sig i en alltför flack bana. Jonas har roterat färdigt med kroppen för tidigt i baksvingen vilket gör det omöjligt att komplettera baksvingen där armar och kropp ska röra sig som en enhet. Armarna tar över sista delen av svingen. På väg ned mot bollen kommer klubban för brant och efter kroppen. Jonas läcker energi eftersom handlederna rätas ut innan bollträffen. Den tidiga releasen gör att Jonas tappar fart och att klubban blir mer loftad då klubbhuvudet är på väg att passera händerna vid bollen.

LÖSNINGEN Den flacka baksvingen orsakas av ett svagt grepp och av sidledsflyttningen med överkroppen i baksvingen. Ett starkare grepp och en mer centrerad känsla med överkroppen kommer hjälpa Jonas till en brantare baksving och skapa förutsättningar att komma ned flackare mot bollen. Kortare baksving hjälper Jonas att få ner armarna framför kroppen snabare och gör att bladet blir square en bra bit innan träffen. Halvägs bak är det viktigt att förlängningen på skaftet pekar ner mellan bollen och fötterna och på väg in mot bollen kan han skapa en flackare infallsvinkel genom att förlängningen på skaftet att pekar ner mot boll till mållinjen.

PETER JIHDE



Att stå för nära bollen ger ett brant swingplan i baksvingen.



Med den position som Peters ryggrad har i toppen av svngen kommer han att skada sin rygg om han driver på med underkroppen förbi huvudet i genomsvngen, tror Lars Hägglund.



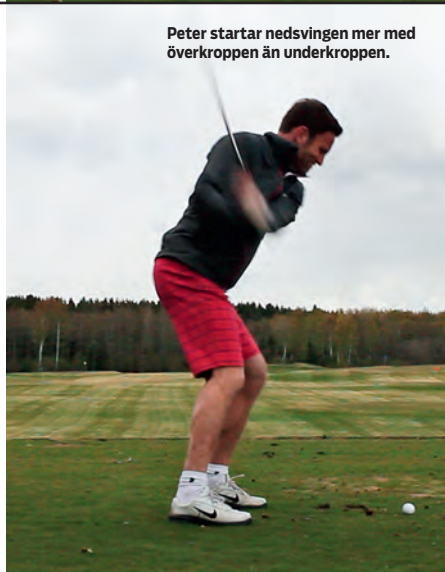
Räta på benen och ryggen...



...och bort med vikten från hälarna.



Peter startar nedsvngen mer med överkroppen än underkroppen.





LARS HÄGGLUND, DIRECTOR OF GOLF, WOODLANDS CC

OM SVINGEN: Peter har en dynamisk swing med bra tempo och känsla i armar och händer. Tyvärr saknas dessa kvaliteter i kroppsrörelsen. Det betyder att stabila resultat beror på tajming och hur ofta han spelar. Själv skulle jag välja en bra arm- och handledsrörelse före en bra kroppsrörelse. Man kan spela bra golf när man har känsla för klubbhuvudet. Jag förstår att Peter gillar matchspel – han slår säkert många bra slag under en runda och med hans tävlingspsyke kan han glömma "mindre" bra slag eftersom de "bara" förstör ett hål.

PROBLEMET Peters största problem är förflyttningar av kroppen i bak- och framswing. Stabilitet kommer av en bra hållning i uppställningen och att man sedan svingar runt den utan att flytta sig varken i sidled eller upp och ner. Peter förflyttar sig mycket i baksvingen och startar därför framsvingen mer med överkroppen än underkroppen. Peters huvud hinner passera bollen långt innan träffen vilket tvingar honom att resa på sig (ett halvt huvud!) för att kunna releasa bladet mot målet. Denna kroppsrörelse gör att ryggraden ofta ändrar form och position under svingen och han måste därför lita på tajming i armar och händer för att lyckas.

LÖSNINGEN Skapa en bra kroppshållning i uppställningen där han enkelt kan svinga klubba och armar runt och i "synk" med kroppen. Genom att flytta bollen lite längre ifrån sig och höften bort med lite "tilt" (bältet skall peka lite ned mot bollen) så skapar han plats för armarna i uppställning och träff. Flyttar han sedan fram höften mot målet så kan han enkelt hålla emot med höger ben i baksvingen. Det placerar ryggraden i neutral position med en bra vinkel över bollen och en liten lutning bort från målet. Nu kan Peter rotera i svingen – med fokus på överkroppen i baksvingen och underkroppen i nedsvingen.



KAROLINA BOHLIN, PRO PÅ FORSGÅRDENS GK.

OM SVINGEN: Peter nämner i texten några sidor längre bak i tidningen att han varit en bättre golfare än vad han är i dag. Peters svingrörelse som den ser ut för tillfället ställer högra krav på en mycket bra och exakt tajming. Han nämner att han vanligen slår rakt men dessvärre också ganska kort. Jag är säker på att Peter med ganska enkla medel kan skapa förutsättningar för både en ökad repeterbarhet och en ökad slaglängd.

PROBLEMET Peter står för nära bollen i uppställningen. Detta ger ett för brant svingplan i baksvingen. Han måste sedan resa på kroppen i träffen (impact) för att skapa plats. Detta betyder att hans vinkel i höften minskas för mycket genom bollträffen. Detta hämmar kroppens stora muskler att arbeta i rotation genom träffen vilket ger minskad längd på slagen. Han blir även "cross på toppen" och detta orsakas av det branta svingplanet i baksvingen.

LÖSNINGEN För att lösa Peters svingproblem måste han först jobba med sin uppställning. Han behöver skapa mer plats mellan sig och bollen för att göra sig rörelseberedd. Han behöver även få fram mer vikt mot främre delen av foten för att skapa spänst i rörelsen. En förbättrad uppställning ger Peter bra förutsättningar att kunna svinga klubban på ett flackare svingplan och därmed få mer kraft i rörelsen och den blir enklare att genomföra. Ett flackare svingplan gör att han inte behöver resa sig i träffen utan i stället rotera ige- nom slagen med hjälp av kroppens stora muskler.



DANIEL BÄCK, DB GOLF ACADEMY, BRO HOF SLOTT.

OM SVINGEN: Peter har inte den bästa tekniken av de tre men han levererar bra golf med hjälp av sin begåvning och förmåga att kompensera för sina brister. De flesta av Peters svingproblem är relativt enkla att korrigera och bottenar i uppställningen, där en kedjereaktion av problem startar som gör att Peters klubba kommer ned för brant mot bollen och han måste jobba hårt för att kontrollera riktningen på sina slag.

PROBLEMET Peters uppställning saknar balans och tvingar honom till en icke effektiv kroppsrörelse med relativt stor höftglidning i baksvingen. Vänster axel rör sig mot målet den sista delen av baksvingen och på grund av kroppsrörelsen rör sig armarna oberoende av kroppen på slutet av baksvingen och armbågarna separerar från varandra vilket gör att Peters högra armbåge pekar ut för mycket på toppen av svingen. Resultatet blir att armarna kommer ned efter kroppen med bladet öppet och att klubban söker sig ned i ett allt för brant spår. Det krävs mycket talang och tid att träna för att kunna vara en jämn och bra spelare med den här svingen. Talangen finns, frågan är om tiden räcker, Peter?

LÖSNINGEN Lösningen är att balansera uppställningen genom att rätta på benen och ryggen. Dessutom behöver Peter få vikten bort från hälarna och få den mer på främre delen av fötterna. Kroppsrörelsen förbättras genom att höften roterar runt höger ben i stället för att glida i baksvingen och vänster axel måste röra sig mer över höger ben den sista delen av svingen. Känslan av en 15-20% kortare baksving, där avståndet mellan armbågarna på toppen av svingen är mindre kommer att ge Peter en flackare infallsvinkel där armarna kommer ned framför kroppen snabbare och med ett blad som är rakt långt före träffögonblicket. Då krävs mindre svingkompensationer vilket ger ett jämnare spel.