

SVENSKA



"JAG MÅSTE TRÄNA MER"

ERIK ÖHLIN, HUVUDSTADENS GK, HCP 15

Det som fungerar bäst, det är närspellet. Det är jag bra på. I det långa spelet drabbas jag av den klassiska slicen. Det beror på svingspåret. Jag kommer för mycket utifrån. Jag jobbar mycket på att korrigera det. Golf är skitkul, men jag märker inga framsteg längre. Jag har kommit till en nivå där jag måste träna för att bli bättre. Jag tog en lektion för ett tag sedan och då var det just svingspåret och höftvridningen som det anmärktes på. Och så greppet, det ska vara lite lösare.

T

homas Mulligan sa en gång: "Det finns ingen rörelse i golf-svingen som är så svår att den inte kan göras ännu mer komplicerad genom noggranna studier och flitigt övande."

De spelare som medverkar i den här artikeln kan ha tagit honom på orden. Här visar de sina svingar och berättar om utmaningarna de ställs inför på banan. Lars Hägglund kommer till deras räddning!

TEXT TOMMY JEPSSON / FOTO ULF BERGLUND

SVINGAR



Analys & tips av **Lars Hägglund**, tränare på Vasatorps Golfakademi, på riksidrottsgymnasiet i Klippan/Ljungbyhed samt coach åt flera tourspelare.
INFORMATION: LHGOLF.COM



HÄGGLUNDS ANALYS

ERIK HAR EN STABIL uppställning men en något bred stans. Han startar baksvingen i ett stycke och med en stabil underkropp. På toppen har han gjort en bra uppvriddning, händerna är fullt vinklade och klubbladet är rakt. Ser man svingen på video så svajar höften till höger i slutet av baksvingen vilket leder till att Erik har svårt att starta ner-svingen med underkroppen. I träffen när armarna en fin position men vikten ligger däremot kvar på höger fot. När vikten ligger kvar på höger fot i träffen är det lätt att få svingspåret vänster och därmed högerskruv. I avslutningen syns det tydligt att han inte kommit fram till vänster sida.

HÄGGLUNDS TIPS!

Stå smalare. En smalare stans gör det lättare att få över vikten på vänster ben innan träffen och flyttar automatiskt fram svingens lägsta punkt närmare målet. Träna på att slå bollar stående på vänster ben för att hitta känslan igenom träffen.



"JAG TRÄNAR INTE MYCKET. TRE GÅNGER I VECKAN, KANSKE?"



HÄGGLUNDS ANALYS

I UPPSTÄLLNINGEN ser vi att Ivar försöker att neutralisera ett vanligt problem – ett starkt grepp. Bollen ligger långt fram, vikten långt bak på höger fot och höger sida är mycket lägre än vänster – allt i ett försök att skapa loft och ett rakt blad. I starten av svingen flyttas vikten ännu längre bort från målet i ett försök att komma bakom bollen och skapa loft. På toppen av svingen har Ivar många bra saker. Axlarna har vridit dubbelt så mycket som höfterna, benen är stabila, armsvingen kort, handlederna fullt vinklade och han har behållit sin hållning över bollen – fantastiskt. Det är bara ett problem, klubbbladet är mer än 45 grader stängt. Detta måste lösas på väg ner till träffen! I avslutningen ser vi 90 procent av vikten på höger ben och 10 procent på vänster.

IVAR SUNESSON, INGARÖ GK, HCP 17,1

Min sving är hemmagjord, jag har inte gått hos några proffs och lärt mig. Många har försökt ändra greppet men en har sagt att det inte spelar någon roll. Det är ändå vänsterarmen som styr. Jag tränar inte så mycket. Kanske tre gånger i veckan? Mest på banan men även på rangen. Jag kan få bra tryck på bollen. Inte som proffsen, förstås, men för min åldersgrupp. Men det finns mycket att förbättra. Den vanligaste missen är en hook, trots allt. Det beror mindre på greppet än att jag inte svingar runt som jag ska. Jag började 1997. Skulle naturligtvis börjat tidigare men då var det tennis som gällde.

HÄGGLUNDS TIPS!

Ge ett svagare grepp en chans! Efter några hundra bollar kommer den otäcka känslan att försvinna. Flytta inte vikten så mycket till höger i baksvingen. Bollträffen kommer att bli bättre, bollen kommer flyga rakare och högre, speciellt med de mindre loftade klubbarna.

HÄGGLUNDS ANALYS

MATS HAR EN BRA HÅLLNING i uppställningen. Greppet är lite starkt och överkroppen något öppen. Han har en lugn och fin start på svingen. Mats svajar lite med höften i baksvingen men når en fin position på klubban i toppen. Kanske saknas det lite rotation i kroppen, men brist på rörlighet i ryggen gör det omöjligt att vrida mer. I ner-svingen kastar Mats ut händerna och klubban lite för tidigt. Detta skapar ett svingspår vänster och en varierande bollträff. Efter träffen ser vi ett vänsterknä som ger vika och en kropp som backar bort från målet och skickar ut klubban vänster.



HÄGGLUNDS TIPS!

Stäng axlarna i uppställningen och vrid ut främre foten till 45 grader. Detta gör det möjligt för dig att vrida igenom på vänster höft och därmed placera lägsta punkten framför bollen. Dessa små tips leder till bättre bollträff och ett rakare svingpar.



"JAG HAR EN TENDENS TILL SLICE"

MATS CARLSSON, KÖPINGS GK, HCP 12

Mitt sämsta slag är inspelen med korta järn. Annars brukar järnslagen fungera bra. Jag har en tendens till slice, särskilt med drivern. Jag är lite stel i ryggen och har en kort sving. Jag får inte med mig höften fram. När jag ställer upp mig till bollen tänker jag att jag ska följa med framåt mot målet. Det händer att jag lyckas. I år har jag inte spelat så mycket men annars brukar det bli tre gånger i veckan. Det är kul. Jag började spela för tio år sedan. Vi reser runt lite och testar banor. Favoriten är Halmstad.



"ATT BOLLEN IBLAND GÅR HÖGER KAN BERO PÅ ATT JAG INTE AVSLUTAR SVINGEN ORDENTLIGT"

BJÖRN SAHLSTRÖM, FÅGELBRO G&CC, HCP 22

Min swing har blivit bättre, jag är mer stilla med huvudet i starten av uppsvingen. Jag har kortat av svingen lite grand efter en axelåkomma. Jag brukar toppa bollen. Och ibland missar jag åt höger. Topparna beror, tror jag, på att jag inte får ned axeln ordentligt. Att bollen ibland går höger kan bero på att jag inte avslutar svingen ordentligt. Det skulle vara så härligt att någon gång kunna svinga runt ett stillastående huvud... Men nu har jag börjat träna. Jag började med golf för att det inte finns så många sporter kvar. Tennis var jag tvungen att lägga av med, skidorna är för tuffa för knäna. En sak med golf som jag gillar är det meditativa: Att gå 9 hål på morgonen med hunden. Och har man en tävlingsinstinkt så finns också det momentet i golfen...



HÄGGLUNDS ANALYS

BJÖRN HAR EN funktionell uppställning och ett fantastiskt grepp. Han startar svingen enkelt. På toppen har Björn full uppvriddning av både axlar och höfter och med majoriteten av vikten på höger ben. I nersvingen startar Björn med att vrida underkroppen istället för en liten viktörflyttning mot vänster ben innan vridningen startar. Detta leder till att han stannar kvar på höger ben, vilket ofta skapar toppar, duffar och högerskruv. I avslutningen ser man fortfarande mycket av vikten kvar på höger ben.

HÄGGLUNDS TIPS!

Vid järnslag: Börja med 55 procent av vikten på vänster fot genom att trycka fram höften några centimeter mot målet. I nersvingen fokusera på att flytta fram vikten till vänster fot innan träffen! Detta leder till att svingen når sin lägsta punkt efter att du träffat bollen, vilket är grunden till bra bollkontakt med järnen.

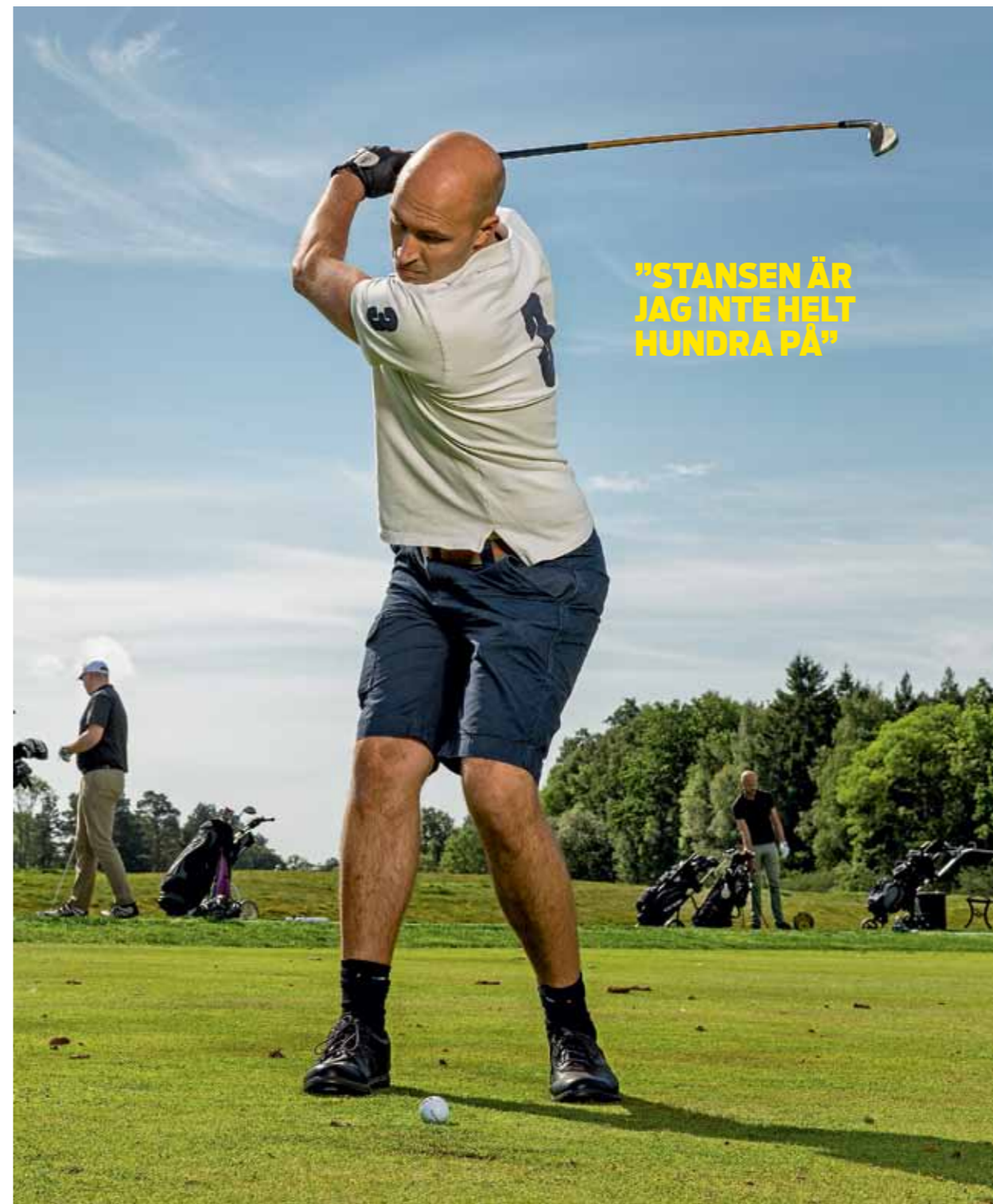
HÄGGLUNDS ANALYS

JONAS HAR EN BRA uppställning men med ett svagt vänsterhandsgrepp. I baksvingen vrider han upp sig runt ett stabilt höger ben – imponerande! Lite mer vidd på toppen skulle göra den perfekt. Jonas gör en dynamisk vändning från toppen. Men, eftersom greppet är svagt, reser han kroppen genom träffen för att kunna ge plats åt armar och klubba som kastas ut tidigt i ett försök att få klubbladet rakt i träffen. I avslutningen når han aldrig riktigt hela vägen fram med vikten på vänster ben.



HÄGGLUNDS TIPS!

Stärk vänster hand något, vrid den 20 grader till höger. Försök att flytta fram vikten på vänster fot innan träffen. Detta leder till bättre kontakt och tillsammans med greppet minskar högerskraven.



"STANSEN ÄR JAG INTE HELT HUNDRA PÅ"

JONAS NORDBERG, BÅSTAD GK, HCP 21,6

Jag spelar alltför sällan för att kunna svara på vad som är bra och dåligt med svingen. Det är lättare att säga vad som är mindre bra än vad som är bra. Det känns som om jag svingar för snabbt, jag har en tendens att svinga så snabbt att jag tappar fokus på bollen. Stansen till bollen är jag inte alltid helt hundra på. Hela pendelmomenten är svårt. Ibland känns det bra, ibland mindre bra. Jag hade gärna spelat mer. När jag slår bollen har jag en tendens att slice, men vanligtvis går bollen rätt rakt. Det stora problemet är toppar och duffar snarare än slice och hook. Ska jag vara helt ärlig så har jag ingen aning om varför.

FLER SVENSKA SVINGAR I NÄSTA NUMMER UTE I BUTIK 20 OKTOBER!