

”Jag vet inte vad det är som gör att jag inte träffar bollen som jag vill alla gånger.”

– PER-INGE VON KNORRING



”HAN FÖRSÖKER SKOPA BOLLEN!”

Lars Hägglund ger vanliga svenska golfare en lektion.

PER-INGE VON KNORRING

Klubb: Hedemora • Hcp: 21

Jag började spela 1995 men tog ett uppehåll mellan 2000 och 2005. Jag har legat på hcp 13 men nu är jag uppe på 21. Jag puttar bra. Och så är jag ganska bra på att träffa fairway. Utslag. Men resten behöver jag träna mer på. Jag har spelat lite för lite. Jag har dålig bollträff. Vet inte vad det är som gör att jag inte träffar bollen som jag vill alla gånger. Jag har inte varit hos en pro de senaste fem åren. Då sa de att jag slår ned på bollen med en brant sving ned mot bollen. Jag svingar inte klubban – jag slår på bollen. Det svåraste är inspelen, att träffa green.

PER-INGE VON KNORRING har bra grunder i uppställningen. Han startar baksvingen med en liten viktflyttning till höger. På toppen har han en kompakt rörelse med en kort armsving, full sättning i handleder och en fin klubbposition av skaft och blad. Ett problem är att höger höft inte roterar i baksvingen utan glider vilket gör att vikten flyttas till utsidan av höger fot och skapar en alltför kort baksving. På grund av sin begränsande uppvriddning samt att vikten hamnat på utsidan av höger fot hinner Per-Inge inte få fram vikten på vänster ben i träffen. Detta leder till att han försöker lyfta upp bollen genom att skopa med händerna istället för slå ned på bollen genom träffögonblicket. Han avslutar svingen med största delen av vikten på vänster fot och kroppen vriden mot målet.



Analys & tips av **LARS HÄGGLUND** som är tränare på Vasatorps Golfakademi och på riksidrottsgymnasiet i Klippan/Ljungbyhed. Han är också coach åt flera spelare på våra nationella och internationella tourer. Mer info: lhgolf.com

HÄGGLUNDS BÄSTA TIPS

Försök att få en mer centrerad uppvriddning i baksvingen. Vikten ska flyttas mot höger ben, utan att huvud och höft flyttas till höger. Detta gör att du hinner få fram vikten till vänster sida i träffen och bättre bollträff på järnslagen.