

”Det verkar handla
mycket om handleder.”

– TOBIAS LJUNGGREN



”JAG TOPPAR OFTA BOLLEN!”

Lars Hägglund ger vanliga svenska golfare en lektion.

TOBIAS LJUNGGREN

Klubb: Grindslanten · Hcp: 21

Golf är koncentrationskrävande. Man släpper allt annat när man spelar. Jag har lite okontrollerad svinghastighet. Mitt stora problem är att jag toppar bollen. Jag har fått höra att jag har en bra grundsving men att jag har dålig tajming. Det verkar handla mycket om handleder. Jag tror att jag är lite oflexibel också, jag borde kanske stretcha mer efter en runda. När jag missar beror det nog ofta på att jag tittar upp lite för tidigt. Jag är lite nyfiken, reser upp kroppen mot slutet av svingen. Jag brukar toppa bollarna en aning, har svårt att komma under bollen. Jag borde kanske ha förlängda klubbor?

T

OBIAS HAR EN hygglig uppställning. Han startar baksvingen först med klubbhuvudet, sedan följer armarna med – allt i bra ordning.

På toppen har Tobias en bra uppridning. Men, vikten har dessvärre förflyttats till utsidan av höger fot. Tyvärr startar han sedan nedsvingen med överkroppen utan att först flytta underkroppen mot målet och blir därför kvar bakom bollen i träffen, vilket ofta kan resultera i antingen en topp eller duff.

I avslutningen hamnar han ofta med vikten kvar på höger ben.



Analys & tips av **LARS HÄGGLUND** som är tränare på Vasatorps Golfakademi och på riksidsrottsgymnasiet 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 vikten på insidan av höger fot i baksvingen. Starta nersvingen lugnt genom att flytta vikten fram till vänster fot med fokus på underkroppen först. Allt för att få svingens lägsta punkt närmare målet, vilket leder till bättre bollkontakt med järnen.