

Gröntkortkurs

Grunderna

Greppet

Greppet tar vi ut i fingrarna.

- För att få ett stabilt grepp.
- För att skapa hastighet.



Greppet



Neutralt



Starkt



Svagt

Uppställning Järn 7



- Armarna hänger.
- Vikten mitt på fötterna.
- Böjer från höft.
- Avslappnad rygg.
- Lätt böjda knän.
- Bollplaceringen mitt mellan fötterna.
- Kroppssiktet parallellt med mållinjen.



Uppställning Driver



- Bollplacering mot främre häl.
- Lite mer utsträckta armar.



Chip

- Vikten på främre fot.
- Skaftet pekar mot naveln.
- Smalt mellan fötterna.
- Bollplacering mitt i.
- Avslappnade armbågar.



Puttning

- Ögonen över bollen.
- Bollen under främre ögat.
- Underarmarna blir en förlängning av puttern.
- Armbågarna nära varandra.
- Armbågarna intill kroppen.

