



FØRSTEHJÆLP TIL DIT SPIL

Er dit korte spil ramt af sygdom, eller har du fået virus i tilbagesvinget? Tag det helt roligt. Vi ringede 112 og fik fat på en flok PGA-trænere, som står klar med livreddende førstehjælp til dit golfspil

Du kender det garanteret. Du putter som en drøm, men desværre slicer du så meget, at din brandvarme putter sjældent redder dig mere end et enkelt stablefordpoint i ny og næ.

Måske hører du til dem, der rammer bolden perfekt med driveren, men til gengæld slår de lange jern dybt i venstre eller topper hvert andet chip.

Der er som regel altid et eller andet i vejen, og hvor ofte har du ikke hørt dig selv sige: Hvis jeg nu bare ikke havde problemer med bunkerslagene, med putteren, med de lange jern eller noget helt fjerde. Når du rammes af en "sygdom", prøver du desperat at fikse problemet, hvilket oftest fører til frustration, tusind tanker i hovedet - og endnu værre slag.

Det klogeste sted at søge hen i sådan en situation er din lokale pro, der har ekspertisen til at kurere dine sygdomme. Nogle skavanker kræver længere behandling end andre, men forudsætningen for at løse problemerne er at forstå, hvorfor de opstår.

Dansk Golf har talt med en række danske toptrænere, som her giver deres bud på "kure" til nogle af de mest almindelige sygdomme på golfbanen. Forhåbentlig kan det være med til at give dig en idé om, hvad der går galt og en lyst til at tage hånd om problemerne - enten selv eller i samarbejde med din lokale pro.

DE FIRE LIVREDDERE

Disse fire PGA proer har delt ud af deres viden og været med til at sikre, at dit spil kan overleve alskens ulykker og skavanker.



Danny Sejer,
cheftræner Skærbæk Mølle
Golfklub



Morten Buus Beck,
cheftræner Odense Golf
Akademi



Magnus Landström,
Landström Golf Academy



David Dickmeiss,
landstræner Dansk
Golf Union



CHIP & RUN

PROBLEM: Jeg har problemer med at få kontakt med bolden, når jeg slår et chip & run?

KUREN: (For en højrehåndsspiller)

Tag en smal stance. Stil op så bolden er ud for indersiden af højre fod. Hold hænderne ved indersiden af dit venstre lår. Sørg for, at midten af din brystkasse (svingcenteret) sidder foran bolden. Stå med mest vægt på venstre fod (ca. 70-30). Hold benene og hovedet helt i ro. Hænderne skal være helt passive. Lav en ren putte/pendul-bevægelse, hvor det er overkroppen, som er motoren. Nu har du givet dig selv de bedste forudsætninger for en ren boldkontakt.

- Morten Buus Beck



SIGTE

PROBLEM: Jeg har problemer, når jeg skal sigte.

KUREN: Start altid bagved bolden i en lige linje med målet. Vælg et præcist mål - for eksempel flaget eller et træ i baggrunden. Træk så en linje fra målet og ned til bolden. Find et punkt på denne linje ca. en meter foran bolden for eksempel et blad eller et græsstrå. Stil køllehovedet op så det peger mod punktet. Stil derefter fødderne op, så føddernes linje er vinkelret på køllehovedet. Nu har du givet dig selv de bedste forudsætninger for et godt sigte.

- Morten Buus Beck

SPEJLÆG I BUNKEREN

PROBLEM: Jeg har problemer med at få bolden ud af bunker, når den ligger begravet.

KUREN: Det handler om at indstille køllehovedet, så du kan grave bolden ud. Hvis du har en lobwedge (60 graders wedge), så er det nu, du skal bruge den. Lobwedgen har nemlig mindre bounce end din sandwedge. Hvis du ikke har en lobwedge så brug din sandwedge.

Luk køllehovedet og tag dit almindelige greb. Tag en normal stance som du ville gøre med et 7-jern fra fairway. Placer bolden i midten af stancen. Vælg et sigtepunkt i sandet ca. 2-5 centimeter før bolden og fokuser på dette punkt. Hold blødt på køllen (så kan køllehovedet bedre grave bolden ud). Sving blødere end du ville gøre på et normalt bunkerslag.

Med denne teknik kan du sagtens få bolden op over en middelhøj kant. Vær forberedt på, at bolden ruller længere end ved et normalt bunkerslag. Nu har du givet dig selv de bedste forudsætninger for at få bolden gravet ud af bunker.

- Morten Buus Beck



HOOK

PROBLEM: Jeg hooker mine slag.

ÅRSAG: Årsagen til et hook er det modsatte af en slice. Køllehovedet er lukket i forhold til den bane, man svinger. Det vil sige, at køllehovedet peger mere til venstre i forhold til den linje, hvor slagfladen bevæger sig.

KUREN: Det første du skal kontrollere er grippet. Ofte er det din højre hånd, der glider for langt ned på undersiden af grippet i stedet for at være på linje med slagfladen.

Det drejer sig om at få svinget til at arbejde ud mod målet og få over- og underkroppen til at dreje rigtigt igennem bolden, så man kan stabilisere slagfladen. Det gør man ved at sætte venstre fod lidt frem og højre fod lidt tilbage. Afstanden skal ikke være så stor, men de skal være forskudte. Derfra skal man prøve at få fornemmelsen af at starte bolden på linjen mod målet, og her er det nødvendigt at dreje overkroppen igennem bolden for at få bolden til at gøre det.

ØVELSE: Stå med fødderne forskudt - afstanden mellem fødderne skal ikke være så stor - og slå bolde. Det kan være med til at få svingbanen på plads.

- Magnus Landström

SLICE

PROBLEM: Jeg slicer mine slag.

ÅRSAG: Et slice kommer af et åbent køllehoved i forhold til den bane, du svinger bolden i. Et slice behøver ikke være et resultat af, at du svinger køllen udefra og ind, men mere fordi køllehovedet er åbent i forhold til den bane, du svinger i. Den typiske årsag til et slice skal ofte findes i grippet, eller den måde du bruger håndleddene på.

KUREN: Bøj dig lidt forover og se om hænderne sidder og drejer naturligt. Mange har en tendens til at dreje tommelfingrene rundt om grippet - i modsætning til ned mod køllehovedet, som når man siger goddag. Højre håndflade skal flugte med slagfladen, og hvis du samtidig lægger skafte ud i fingrene, kan du bruge håndleddet mere effektivt i svinget. Hvis venstre hånd sidder rigtigt, og du sætter højre hånd på, skal bulen på højre hånd passe ind i livslinjen på venstre.

ØVELSE: Når du har det rigtige grip, tag en kølle i højre hånd og lav nogle sving mens du lægger mærke til, hvordan du vinkler hånden. Mange vinkler højrehånden bagud, men den rigtige håndledsvinkling svarer til den, som opstår, når du skal kaste en bold. Fanger man denne bane, vil køllen komme mere "square" ind i bolden og bolden flyve mere lige. Sørg for at få et godt grip og øv dig i kastebevægelsen og få fornemmelsen af, at køllen kastes ind i bolden.

- Magnus Landström



TOPPEDE OG FLÆKKEDE SLAG

PROBLEM: Jeg topper og flækker mine slag

ÅRSAG: I modsætning til hvad du måske går og tror, er et toppet eller flækket slag ikke et resultat af, at du kigger op inden slaget. Det er en skråne. Det skyldes derimod, at svingbuen ligger for tidligt i forhold til bolden, og bunden på køllen derfor er på vej op igen i det øjeblik, du rammer bolden. Når man kommer fra den position, er det nærmest umuligt at ramme bolden rigtigt. Men det er der råd for.

KUREN: Hvis du vil undgå at toppe bolden, skal du sørge for at lægge vægten på venstre ben for at få bunden på svinget til at ligge efter bolden, hvilket er altafgørende for at få et godt og stabilt boldtræf. Det er samtidig også på den måde, at du får skabt mest tryk på bolden og får udnyttet hastigheden til at få bolden mest effektivt ud af køllen.

ØVELSE: Forestil dig et punkt eller læg en tot græs eller en mønt efter bolden og øv dig i at få fjernet det i slaget. Det vil hjælpe dig til at undgå toppede eller flækkede slag.

- Magnus Landström

SHANK

PROBLEM: Uha, uha. Jeg shanker!

ÅRSAG: Et shank er et slag, der bliver ramt inde på hælen af golfkøllen, der hvor skaftet hæfter til køllehovedet. Der kan være mange grunde til dette forfærdelige slag. Det kan være så simpelt, at du simpelthen bare står for tæt på bolden og ikke har plads nok. Det mest hyppige er dog, at køllehovedet kommer for åbent ned til bolden - for en højrehåndsspiller betyder det, at køllehovedet peger til højre i træffet. Spillere med tendens til slice shanker sjældent, og det er typisk spillere med tendens til at svinge indefra og ud, der har problemer med shank, fordi hælen er den første del, der rammer bolden.

KUREN: Kig på håndledsbevægelsen når du svinger. Tjek, at du har det rigtige grip og sørg for, at venstre hånd er drejet, så du kan se et par knoer på venstre hånd. Det plejer at kurere shanket med det samme. Er det ikke nok skal du kigge på svingretningen og sørge for, at svinget kommer mere neutralt ned til bolden i stedet for indefra og ud - ofte i en kombination med, at du står lidt for tæt på bolden.

- Magnus Landström



BUNKER

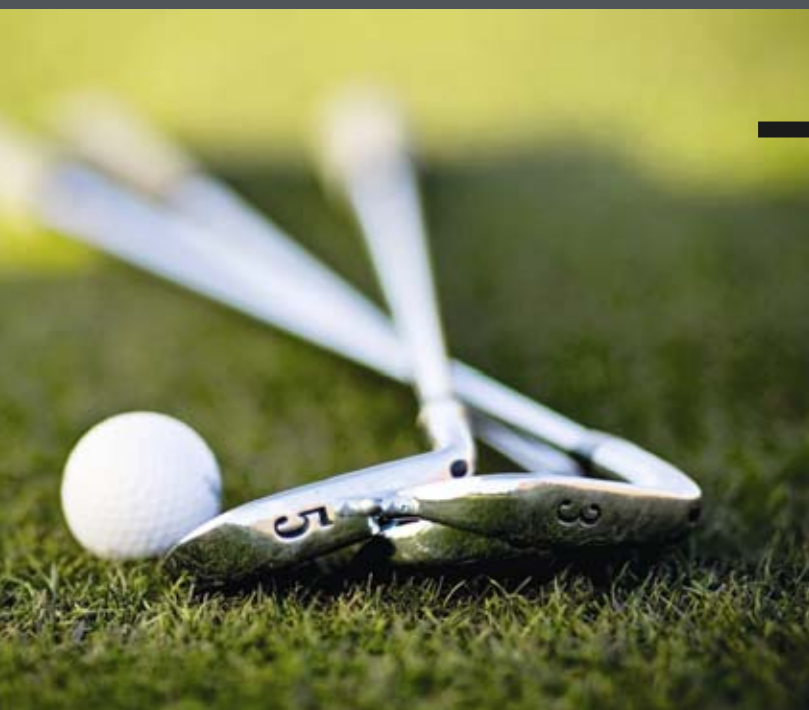
PROBLEM: Jeg har problemer med bunkerslag.

ÅRSAG: Oftest er problemet mængden af sand og dybden af slaget i sandet.

KUREN: Læg bolden på en lille myretue af sand og slå kun myretuen væk med bolden ovenpå, så sandet under er jævnt og pænt. På den måde kan man få en ide om bunden af svinget og prøve at udfordre sig yderligere med almindeligt leje. Bolden skal optimalt set løftes på en lille pude af sand.

- David Dickmeiss





LANGE JERN

PROBLEM: Jeg kan ikke slå mine lange jern.

ÅRSAG: Et langt jern har ganske lidt loft, og det er derfor naturligt, at du prøver at hjælpe bolden op.

KUREN: Har du problemer med de lange jern, skal du overveje at udskifte dem med hybridkøller, der lettere får bolden op. Holder du fast i det lange jern, skal du øve sig i at angribe bolden stejlt nok – men vær opmærksom på, at det kræver en vis svinghastighed. Du skal slå ned på bolden og ikke prøve at slå under den for at forsøge at hjælpe den op.

- David Dickmeiss



STARTPROBLEMER

PROBLEM: Jeg kommer dårligt fra start på runden.

ÅRSAG: Mange spillere varmer aldrig op, og måske hører du til dem, der koldstarter?

KUREN: Har du ikke tid til den store opvarmningsrutine, kan du med fordel spille et "par huller" på driving range inden start. Slå et drive, så et andet slag, så et drive mere osv. Det giver dig en fornemmelse af, at runden er i gang.

- David Dickmeiss



KORTE PUTTS

PROBLEM: Jeg misser for mange putts

ÅRSAG: Når du misser putts fra en til fire meter, er det ofte på grund af ubeslutsomhed og nysgerrighed.

KUREN: Du kan med fordel tage disse fem punkter med i baghovedet, når du står over et putt:

1. Læs puttet og beslut dig for startretning og hastighed.
2. Tag et par prøvesving nøjagtigt som du vil putte bolden.
3. Stil putteren op til den startretning du har besluttet dig for.
4. Start kun tilbagesvinget, hvis du tror nok på puttet til, at du ikke behøver kigge op efter boldens rul. Sving putteren efter bolden ud af startretningen.
5. Hold blikket, hvor bolden lå. Vent med at kigge efter bolden til du hører bolden ramme bunden af koppen.

- Danny Sejer

DRIVEREN SVIGTER

PROBLEM: Min driver fungerer ikke.

ÅRSAG: Det hyppigste problem opstår, når du lægger bolden frem til venstre hæl. Dermed opstår der en tendens til at åbne skuldrene og skabe en svingbane, der er "udefra og ind".

KUREN: Prøv at placere køllehovedet cirka 10 centimeter bag bolden. På den måde sikrer du, at du slår op i bolden, og at skuldrene har samme retning som hofter og knæ. Hvis du samtidig trækker højre skulder et par centimeter tilbage - væk fra bolden - har du skabt et godt udgangspunkt for mere stabile drives.

- Danny Sejer

