

# ”svINGLÄRNING”

Att lära sig svingrörelsen – är det som att lära sig cykla?

## Klubbans obalans:

Klubbhuvudets tyngdpunkt är inte i linje med skaftets tyngdpunkt. Detta leder till att klubbhuvudet lätt åker in för flackt i baksvingen och till att bladet lätt blir öppet i träffen = slice.

## Golfsvingens utmaningar:

- Vi håller med båda händerna
- Vi lutar oss framåt från höfterna
- Vi siktar ögonen 90 grader snett i förhållande till målet
- Bollen ligger stilla

## Olika svingmodeller för olika kroppstyper:

- L-svingen med tidig handledsböjning och centrerad rotation för de som inte är så starka men samtidigt har god rörlighet.
- A-svingen med sen handledsböjning och en upprät armsving för de som är långa, smala och rörliga.
- W-svingen för de som är stela och med mycket kroppsvolym samt med starka armar. Kraften kommer från höger armbåge och en lätt sidledsförflyttning.

## Rörelseinlärningens 3 steg:

- Förståelse av vad som ska ske tillfredsställer den mänskliga hjärnan.
- Känslomässiga kopplingar (associationer) med hjälp av svingövningar och svinghjälpmedel, som förankrar inlärningen i det limbiska systemet (däggdjurshjärnan). Tar ner motoriken till den del av hjärnan där rörelsen kan ske utan att medvetna tankar (människohjärnan) kan störa rörelsen.
- Tillräcklig mängd repetitioner av rätt rörelsemönster skapar så småningom en automatisering som även klarar av den mentala press vi utsätter oss för i t ex en golftävling eller när det blåser eller när det är smalt eller när vi ska över ett vattenhinder etc etc.

## Golfträningens årscykel:

- Under vintern tränar vi Golfrörelsen inomhus med inåtriktad fokus på kroppen och klubban
- Under våren tränar vi Golfslagen med utåtriktad fokus på bollen och målet.
- Under sommar och höst tränar vi Golfspelet med fokus på hur många slag vi slår för att få bollen i hål.