

# Så gör du en kul timme med simulatorgolf.

Se film!



# 1.

## Ta er till simulatorgolfhallen.

**Personal finns på plats** och hjälper till under hela besöket. De förbereder simulatorerna.

**Klubbor och bollar** finns att låna helt gratis.

**Ingen speciell klädsel** krävs, bara vanliga kläder och rena skor.

# 3.

## Dags att spela golf.

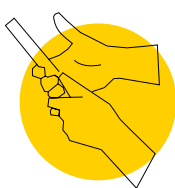
**Dela in eleverna i grupper** om cirka 3 personer och sprid ut dem på simulatorerna.

**OBS!** Elever som inte svingar måste stå utanför mattan eller linje. Endast eleven som svingar får ha en golfklubba i handen.

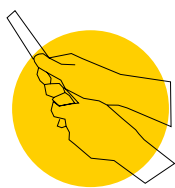
# 2.

## Samla eleverna och gå igenom grunderna i golfsvingen.

**Greppet:** Greppa klubban med vänster hand överst på klubban om du är högerhänt (tvärt om för vänsterhänta). Håll händerna tajt ihop.

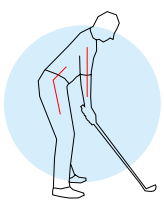


1.

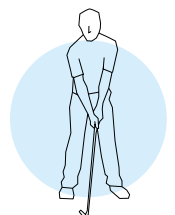


2.

**Uppställningen:** Sätt ner klubbladet bakom bollen. Stå en bit från bollen med lätt böjda knän och fäll överkroppen så att armarna hänger rakt ner. Stå med fötterna axelbrett och bollen mitt emellan fötterna.

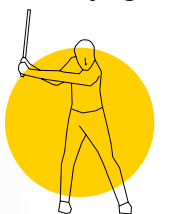


1.

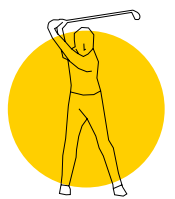


2.

**Svingen:** Dra bak klubban och rotera överkroppen. Försök hålla vänsterarmen rak (tvärt om för vänsterhänta). Svinga igenom och sträck ut armarna i riktningen bollen ska flyga. Avsluta med tyngden på främre foten.



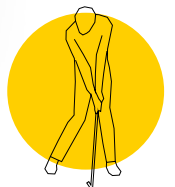
1.



2.



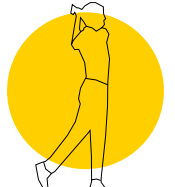
3.



4.



5.



6.

## Fler tips.

**Håll gemensam uppvärmning.**

Rörelseövningar och stretch är bra.

**Gör en checklista** till de elever som inte svingar. De kan påminna om grunderna i golfsvingen.

**Putta gärna** om det finns puttmatte.



Svenska  
Golfbundet



# Svenska Golfbundet

Svenska Golfbundet

Adress: Box 11016, 100 61 Stockholm

Besöksadress: Idrottens Hus, Skansbrogatan 7

Telefon: 08-622 15 00

E post: [info@golf.se](mailto:info@golf.se)

[www.golf.se](http://www.golf.se)