



Svenska
Golf förbundet

Golf specifika rörelser med golfslag

Golf specifika rörelser som fysisk träning

Material: Siktpinne och Wedge

Total tid: 45 min

Uppgift 1 – Golf specifika rörelser

Passet har som syfte att koppla ihop övningar och rörelser ur golfäventyret och GL1 Praktik med golfslagen.

Vad? Deltagarna ska genomföra ett pass med fokus på koordination. Deltagarna står i en ring runt den som leder passet och försöker efter sin förmåga att följa med. De behöver en klubba(ex J5) och siktpinne(gärna 2 st)

Pedagogisk poäng: Det är svårt att få en kropp att göra en rörelse fort med klubba om den inte kan genomföra den långsamt utan klubba – rörelseförmåga och att styra sin kropp (koordination) är avgörande och här genomförs ett bra sätt att träna upp det på. Genom att göra rörelser mer golfslagslika låter vi deltagarna se kopplingen mellan fysövningarna och golfspelet.

Fokus: Riktat fokus på rytm & tempo, olika längd på rörelserna och förslag på sätt att skapa direkt feedback för spelaren över hur övningarna genomförs (ex passage mellan ledarens händer för deltagarens händer vid helikopter och klapp när personen ligger på rätt ställe).

Vi vill också ge deltagarna en bild av den oändliga variation av övningar som blir möjlig genom att lägga till, tempo, rytm, rörelselängd och feedback på utförande. Grunden är fortfarande de första övningarna i Golfäventyret. Deltagarna får uppleva progression och fundera på vad är lagom svårt för den grupp de brukar jobba med.



Uppgiften

1. Värme (skapa lite puls)

- jogga på stället. Variera med 5 snabba steg och 5 långsamma
- balans med mark-touch i olika riktningar
- utfallssteg i 4 riktningar (poängtera att prioritera balans och kontroll)
- utfallssteg med rotation av överkropp
- knä till häl
- skridskohopp (sida till sida, poängtera att fånga balansen tydligt)
- jämfota rotationshopp – 180°
- jämfota rotationshopp – snabbt 180° och tillbaka igen direkt
- jämfota rotationshopp – 360°. Båda håll – gärna bibehållen kontroll och balans i landning

2. Introducera rytm, genom benböj (långsamt till snabbt = hopp) Svingen är en rörelse som byter fart, vilket är bra att träna med bibehållen koordination. Koordinationen behöver tåla den svårighetsökningen.

3. Rörelsepussel – drilla olika delar var för sig. Sätt sedan ihop till helhet.

..lyfta armar, rotera armar, böj i armbåge, rotera som helikopter, upprätt och i golfuppställning...

4. Helikopter

Introducera feedback genom 'passage' och klapp– använd helikoptern först vanlig

Sedan introducera olika längd på rörelser

- 45°- L pose (skokartongen) – (ger övergång till wedgeövning senare)

/ Ronnie