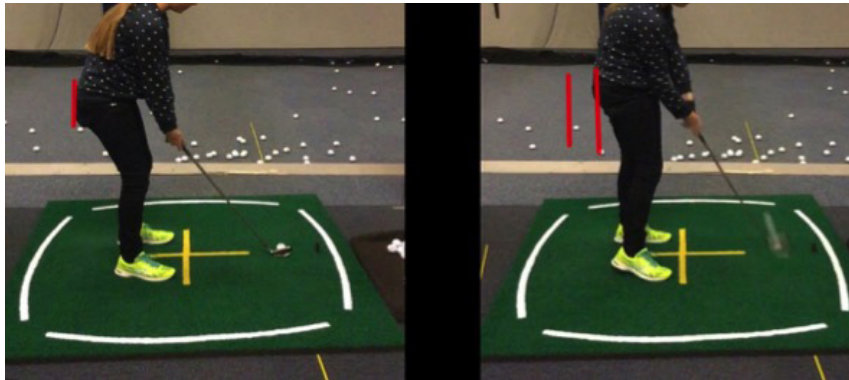


# VINTERTRÄNING



LEVEL 1

## STABILA GRUNDER

Hcp: 0-54

I **LEVEL 1** kommer vi förbättra grunderna i hela spelet. Vill man bli jämnare som merparten av alla golfare vill, så gäller det att ha koll på grunderna. Vet du inte hur man ska ställa upp till bollen så blir det väldigt svårt att producera maxfart. Med ett dåligt sikte så kommer du behöva manipulera klubban för att få bollen till flaggan.

Vi kommer att förhålla oss till G.U.B.B.S. (se höger). Det är träning för alla. Har man inte koll på grunderna så blir det svårt att göra andra förändringar. För att citera den store tränaren *Buch Harmon: "Jag har aldrig träffat någon med för bra grunder"*.

Grepp

Uppställning

Balans

Bollplacering

Sikte

