

Hus 1

- * Grip i sandet

- * Kvinder i sandet



Grip i sandet

Hændernes position

- * Stærkt greb: inside path, både tilbage og igennem. Samt mere tå i sandet. Giver mindre loft
- * Svagt greb: outside path, både tilbage og igennem. Samt mere hæl i sandet. Giver mere loft

Griptyper i sandet

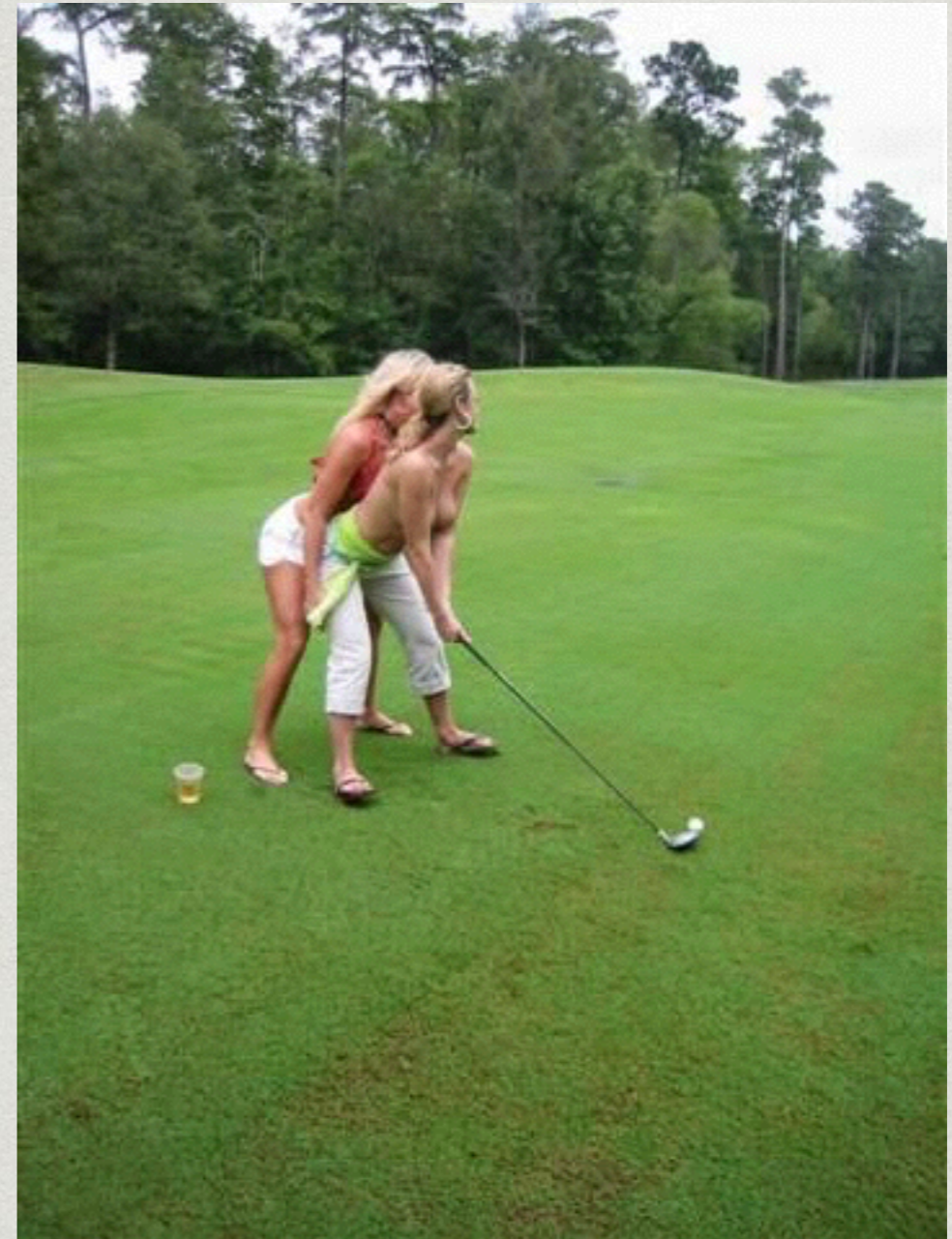
- * Baseball grip: Kan være godt til at føle at køllen bevæger sig forbi hænderne, som drill.
- * Venstre hånd med gripet op i livslinjen: Flytter path mere inside, det er svært at sætte hænderne opad på vej tilbage. Tager venstre hånden lidt ud ad spil og gør højer mere aktiv.
- * Butterfly grip: Gør det nemmere at release hænderne radial samt extend

Griptryk i sandet

- * Svagt grip tryk: Til mere bløde og dovne bunkerslag???
- * Hårdt grip tryk: Til mere aggressive bunkerslag med mere spin??
- * Det er voldsomt skiftende
- * Vi diskuterede en halv aften, men kom aldrig rigtig frem til noget.

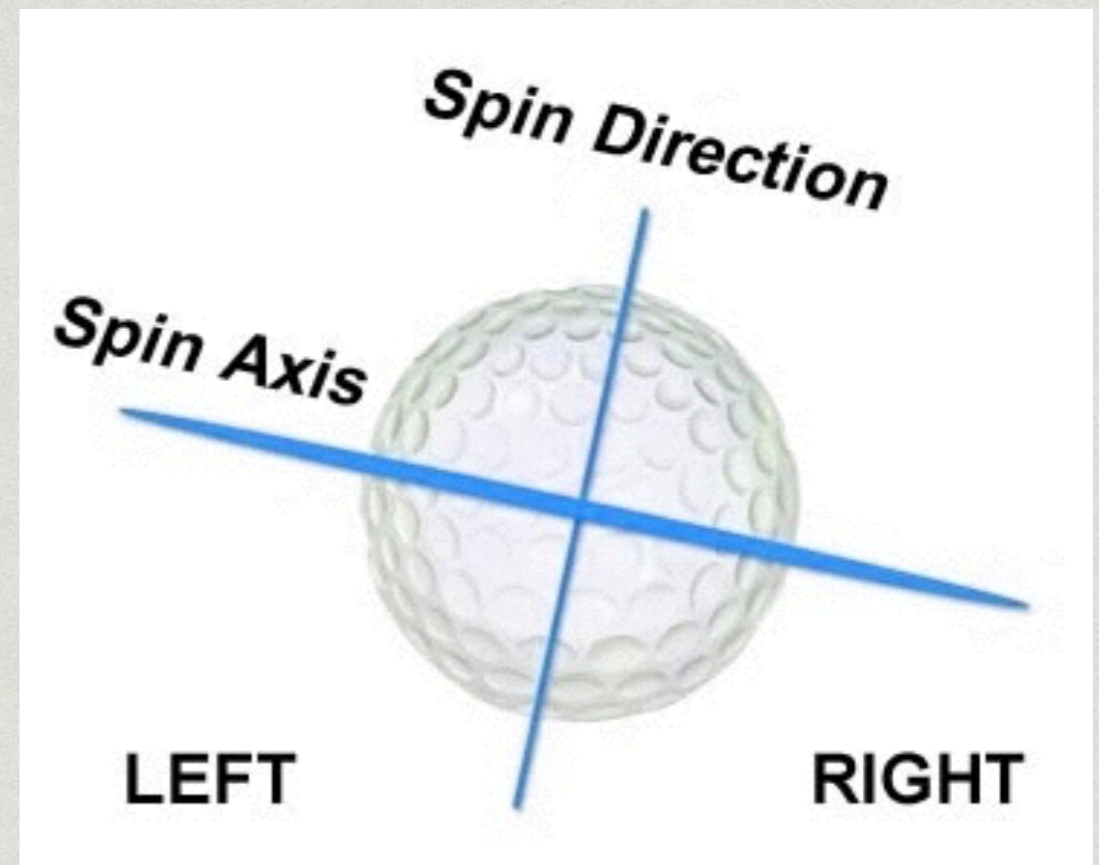
Damerne i sandet

- * Mega bred sål
- * Lær dem at ram sandet inden vi går igang. (med marcus kasse øvelse, eller at slå til blade eller kapsler)
- * Ikke åbne køllen op ved set up
- * Boldplacering mere mod midten.
- * De skal føle de skal slå rigtig langt, fuld gas!



Spin axis i sandet

- * Spin axis tilt:
 - * Højre tilt: Mere cut igennem, ren fade fornemmelse.
 - * Venstre tilt: Mere indefra, men voldsomt lave hænder, og løfter køllen igennem



Op/ned ad bakke i sandet

- * Ned ad bakke: Fald med bakken. Samt smallere arc på vej ned ad, og længere arc på vej igennem.
- * Op ad bakke: Fald med bakken. Samt længere arc på vej ned ad, og smallere arc på vej igennem.

