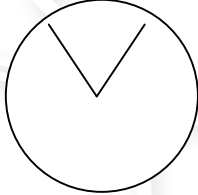


SWINGEN

Doel van de slag	Materiaal	Zwaailengte	Aandachtspunten
De bal, afhankelijk van de club, een bepaalde afstand laten overbruggen.	De houten clubs en de ijzers.	11 - 1 	<ul style="list-style-type: none"><li>- Grip.</li><li>- Draaien en zwaaien.</li></ul>

Extra aandachtspunten:

1. Grip. Zie grip document. Grip door de vingers laten lopen.
2. Balpositie 1/3 van de linkervoet en 2/3 van de rechtervoet. (rechtshandig)
3. Voetenstand schouderbreedte.
4. Lichaamshouding zie foto's

Aanleren swing:

1. Handen aan de club plaatsen.
2. Lichaamshouding innemen, zie foto's.
3. Voeten uit elkaar voor de balpositie.
4. Vervolgens swingen: draaien en de armen laten zwaaien.

*Lichaamshouding:*



Foto 1

Foto 2

Foto 3

Foto 4

Foto 1: Rechte rug met gestrekte benen.

Foto 2: Vanuit de heupen naar voren buigen. Rug recht houden en kin omhoog.

Foto 3: Armen laten hangen en club op de grond zetten. Let op het clubblad.

Foto 4: Knieën uit het slot.

Balpositie:



Balpositie tussen de  
voeten

Linkervoet 1/3

Rechtervoet 2/3

Oefening: Leg een club tussen de voeten tegenover de bal. Nu kunt u controleren of de balpositie goed is.



Veiligheid:

- Zodra een speler gaat slaan staat u tegenover de speler in zijn gezichtsveld en niet voorbij de bal.
- Wanneer u de bal niet ziet vertrekken of bang bent dat de bal iemand kan gaan raken roept u "fore".
- Roep liever een keer teveel dan te weinig.
- Wanneer u een oefenswing maakt doe dat in de richting waar niemand staat.

