

ESAG rangeøkt 1

📅 31. oktober 2025

Mål (sportslige resultat)

Lange slag

Målgruppe

VTG / nybegynner

Beskrivelse

Denne økten foregår på range med fokus på vektforskyvning og køllestart i baksvingen. Det er kun satt opp 2 øvelser til denne økten da det må brukes god tid til oppvarming da det er fulle slag. Tidsbruken pr drill er et forslag, og kan fint justeres. Husk at oppvarming er viktig for å unngå skader, så ikke ta ned tiden på oppvarming om det er noe som skal kortes ned.

Total tid

1 time 10 minutter

Deling av øktplan

Bare jeg skal se øktplanen

Oppvarming

🕒
10 min

UTFØRELSE

- Hold køllen midt på skaftet med en hånd og rotere frem og tilbake, når dette er gjort byttes hånd. Ca 30 sekunder på hver. Ta gjerne 2 runder på begge hender. - Hold køllen med begge hender, med ca en skulderbredde mellom hendene. Stå med bena ca skulderbredde og roter fra side til side. Start sakte og øk tempoet etter hvert. Når man har fått opp et godt tempo, roe ned og bøy fremover fra hoften. Bruk tilsammen 2-3 minutter på denne øvelsen. - Bruk køllen som en "gåstokk" og sett den rett foran deg. Hold på skaftet med begge hender på toppen, og roter hoftene i store sirkler. - Fortsett å holde på køllen som "gåstokk", roter knærne - Fortsett å holde på køllen som "gåstokk", sett en og en fot frem og roter på foten. Bruk 10 minutter på oppvarming, gjenta øvelser for å få utøverne skikkelig i gang.

🕒
10 min

UTFØRELSE

Slag på range La utøverne slå seg i gang på rangen. Sett en tvungen kølle, helst et 7ér jern eller i nærheten. Utfordre utøverne i å treffe ulike mål, sånn at de ikke bare står og slår uten mål og mening.

Hoveddel

🕒
25 min

UTFØRELSE

One-piece takeaway Fremgangsmåte: Utøveren legger ned ballen den skal slå, og en annen ball skal ligge bak køllebladet. I rett linje fra køllebladet legges det ned en rangekurv. Utøveren skal føre køllen i en rett linje bakover sånn at ballen bak køllen skal havne i kurven. Slaget skal ellers utføres som et vanlig slag. Her kan det med fordel være greit å starte med litt rolige svinger før man går over i full sving. Mål: Starte baksvingen med et kølleblad som er square. Dette bidrar til bedre kontroll på bladet gjennom svingen. Annen info: Om du ikke har rangebøtter tilgjengelig kan man legge et headcover, en genser eller liknende som gjør samme nytten. Det viktigste er at man fører ballen bakover så rett som mulig.

🕒
25 min

UTFØRELSE

Step-drill Fremgangsmåte: Utøveren stiller seg opp som normalt. Når vanlig oppstilling er gjort, flyttes venstre fot tilbake til høyrefot. Man tar en vanlig baksving og rett før baksvinger er på maks, flyttes venstre fot tilbake til der den normalt sett er under et slag. Slaget gjennomføres som vanlig uten noen flere tanker eller faktorer. Mål: trykkoverføring. Ved å gjøre denne drillen vil utøveren merke hvordan den skal flytte vekten fremover og på venstre fot for å sikre en god trykkoverføring. Mange vil merke at man treffer ballen bedre. Her kan det også være en fordel med halvsvinger til å begynne med før man går videre til full sving. Dette er en koordinativ vanskelig øvelse for noen, men når utøveren løser den og forstår hvorfor den gjøres så vil prinsippet med trykk i golfsvingen forstås bedre.

© Norges Golf forbund | [Vår personvernserklæring](#) | [Forbundets hjemmeside](#)

