

Golfharjoituksia

Tempoharjoituksia

1. 1-2-3-1

Laske päässä tasaisella rytmillä 1-2-3-1. Heiluta mailaa laskemisen tahdissa. Ykkösellä aloita taakseviesti, kolmosella ollaan taakseviennin huipulla.

2. Jalat yhdessä

Laita jalat täysin yhteen ja lyö lyöntejä. Jalkapohjien pitää pysyä maassa. Saa lyödä lujaa mutta kehossa pitäisi olla rento fiilis. Lyö muutama lyönti ja yritä lyödä samalla fiiliksellä yksi täysi lyönti

3. Draivitempo

Lyö 5 draivia. Lisää jokaisella lyönnillä 20% vauhtia ja tehoa.

Ensimmäinen lyönti lyödään siis 20% teholla, toinen 40% teholla ja niin edelleen
Havainnoi, millä teholla lyönti on toistettava.

Tasohyppely

Tee tasot järjestyksessä. Jos tason tehtävä epäonnistuu, se pitää aloittaa alusta

Taso 1

Lyö 5 hyvää wedgelyöntiä putkeen. Yritä tähdätä trampoliineihin tai kyltteihin

Lyö 3 hyvää rautalyöntiä putkeen. Tähtää etäisystauluihin.

Taso 2

Lyö 10 draivia, yritä lyödä samaa kierrettä ja tähtää samaan paikkaan. Väärä kierre aloittaa tason alusta

Taso 3

3 Up&downia putkeen kolmesta eri paikasta griinin ympärillä

Taso 4

1m putti sisään, 2m putti sisään ja kahdella putilla 12 metristä kaikki putkeen.

Taso 5

Putti 2 metristä reikään, chippi 15 metristä 1,5 metrin sisään ja draivi etäisyyskylttien väliselle alueelle putkeen.

Rangepeli

Pelaa rangella etuysi Tammer-Golfista. Yritä kuvitella, mihin pallo päätyy ja yritä löydä tarvittava hyvä lyönti. Jatka kunnes päädyt mielestäsi griinille ja jatka seuraavalle väylälle.

Muista tähdätä tiettyyn kohteeseen. Voit kuvitella väylän tai griinin käyttämällä kylttejä ja taka-aidan tolppia griinin tai väylän reunoina

