

Pro Kari Järvenpään ohjeita kotiharjoitteluun talviajalle

Pese hampaat yhdellä jalalla seisten, tukijalkaa vaihtaen ja taidon kehittyessä jatka samaa silmät suljettuina. Vaativampaa on laittaa sukat jalkaan seisten, mutta siihen pyrimme. Näin kehität pelissä ja arjessa tarvittavaa tasapainoa.

Vartalon kierto on oleellinen ominaisuus swingin kannalta. Tee ylävartalon kiertoja istuen ja seisten kädet vastakkaisilla olkapäillä ja polvia tiukasti paikallaan pitäen.

Vahvat pakaralihakset pitävät sinut lyöntiasennossa. Harjoita pakaroita esimerkiksi kyykkäämällä. Hyvä ja turvallinen harjoitus on nousta ja laskeutua tuolille rauhalliseen tahtiin ilman käsien tukea.

Päivittäinen puttiharjoittelu vähentää putteja pelikierroksilla. Tarvitset vain putterin, pallon ja maaliksi esimerkiksi kirjan selkämyksen.

Näillä eväillä on hyvä valmistautua seuraavaan kauteen. Muista harjoitella!!