

# BAETTU LEIK PINN MED GODU VANAFERLI

„I never hit a shot, even in practice, without having a very sharp, in-focus picture of it in my head. It's like a color movie. First, I see the ball where I want it to finish, nice white and setting up high on the bright green grass. Then the scene quickly changes and I see the ball going there; it's path, trajectory and shape, even it's behavior on landing. Then there's a sort of a fadeout and the next scene shows me making the kind of swing that will turn the previous images into reality“

**Jack Nicklaus**

Þessi lýsing meistarans er þess virði að lesa aftur og aftur. Þarna er hann að ræða um undirbúning sinn fyrir hvert einasta högg sem hann slær hvort sem er á æfingasvæðinu eða á vellinum. Það sem allir góðir kylfingar hafa er gott vanaferli eða undirbúningur fyrir högg sem slegið er. Hér á eftir ætlum við að gefa ykkur eitt dæmi um hvernig undirbúningur fyrir högg ætti að líta út og við vonum að þetta geti nýst ykkur við æfingar og á vellinum. Þetta ættu allir kylfingar að tileinka sér og æfa þangað til það verður ómeðvitaður þáttur leiksins og um leið ætti árangurinn að aukast.

**PROGOLF**

## DÆMI UM VANAFERLI SEM KENNARAR PRO GOLF MÆLA MEÐ:

- Skoðaðu legu boltans.
- Sjáðu fyrir þér höggið, boltaflugið og hvar boltinn á að enda.
- Veldu kylfuna fyrir höggið.
- Finndu fyrir högginu, taktu æfingasveiflu og farðu í gegnum höggið í huganum og hvernig það á að verða.
- Ljúktu undirbúningnum með því að fara vel yfir grip, mið og uppstillingu.
- Einbeittu þér að lykilhugsunum og sjáðu höggið fyrir þér í huganum.
- Sveiflaðu kylfunni og sendu hann af stað í átt að áfangastað.
- Úrvinnsla upplýsinga eftir höggið. Ef það var gott njóttu þess þá og mundu eftir því. En ef það var slæmt finndu þá út af hverju og haltu svo áfram.

Þetta ferli skal endurtekið fyrir og eftir hvert högg og árangurinn mun ekki láta á sér standa. Vonum að þetta hjálpi þínum leik.

**Með kveðju.  
Kennarar Pro Golf**