



## **Övning: Slag – Låga/Höga- övningen**

**Mål:** Att slå höga och låga slag

**Syfte:** Att utveckla och skapa slag inför spel på banan

### **Instruktion:**

Denna övning kan göras på rangen eller ett övningsfält med stor yta. Slagtestet går ut på att klara så många slag som möjligt. I denna övning utmanas du med att skapa olika typer av slag, nämligen höga och låga dessa kan vara väldigt användbara på banan. Övningen körs i 4 olika varv där du har en ny typ av klubba för varje varv. Inför varje slag kollar du vilken typ och kör sedan, klarar du slaget kan du ringa in det. Summera sedan inringade och därför antalet klarade. Verkar någon klubba bättre för höga vs. låga slag och varför är det så? Hur kan du slå "lägre" eller "högre" slag oavsett klubba? Fundera, testa och skapa. Lycka till!

### **Mall för utskrift:**

Låga/Höga- Övning				
Slå olika klubbor för varje omgång				
Pappret anger högt eller lågt- kryssa i rutan om du lyckas med slaget				
	Varv 1	Varv 2	Varv 3	Varv 4
Klubba:	s/p/wedge	J9/J8	J7/J6	Driver
Slag 1	låg	hög	låg	låg
Slag 2	hög	låg	låg	hög
Slag 3	hög	hög	hög	låg
Slag 4	låg	låg	hög	hög
Slag 5	hög	låg	låg	låg
Slag 6	hög	hög	låg	hög
Slag 7	låg	låg	hög	låg
Slag 8	låg	hög	hög	hög
Slag 9	hög	låg	hög	låg
Slag 10	låg	hög	låg	hög
Totalt klarade:				