



Övning: Uppvärmning Viksjö GK

Mål: Att få igång sin rörlighet och motorik

Syfte: Att få igång kroppen och göra sig redo att slå

Instruktion:

Viktiga rörelser att göra för att det ska bli lättare för dem att svinga golfklubban. Försök göra dessa så mycket som möjligt. Tiden på varje övning behöver ni inte hålla utan tycker ni att något behöver vara kortare eller längre bestämmer ni det själva.

Viktigt att veta är att forskning visar att kan man utföra dessa golfrelaterade övningar bra påvisas att svingrörelsen blir bättre över tid och man får större förståelse över hur kroppen måste röra sig för att utföra rörelsen.

Viksjö Golfklubbs Uppvärmning

1. Roter underarmen 30 s. Olika hastigheter.
2. Väderkvarnen 30 s. Stå bredbent och böj dig framåt så att du står med magen mot marken. Roter utsträcka armar runt dig själv i den positionen.
3. Luta åt sidan med armarna ovanför huvudet fram och tillbaka 30 s.
4. Huk sittning med uppsträckta armar ner och upp 30 s.
5. Utfallssteg med rotation vartannat ben 1 min.
6. Roter överkropp, stilla med underkropp 30 s. Tänk dig som en golfsving.
7. Roter underkropp, stilla med överkropp 30 s. Tänk dig som en golfsving.
8. Helikoptern med raka armar 30 s. Ståendes rotera utsträcka armar runt dig själv.
9. Helikoptern i golfuppställning med raka armar 30 s.

10. Rörelsepusslet – rotation bakåt med armar utsträckta. I rotationen bakåt rotera främre hand nedåt, bakre arm böjs till 90 grader. Stå i golfuppställning genom hela rörelsen 1 min.
11. Indianhopp 30 s.
12. Sidohopp/skridskohopp 30 s.

Mall för utskrift:

Behövs ej.