

De 12 gyldne opvarmningsøvelser

- 1) Hop på stedet for at øge pulsen
- 10 gentagelser
- 2) Twist – hold en golfkølle op foran dig med begge hænder og hop på stedet, samtidig vrider du hofterne fra side til side
- 10 gentagelser
- 3) Englehop – buk dig forover og få hænderne til at røre fødderne – hop derefter højt op i luften og stræk armene op i luften
- 5 gentagelser
- 4) Rotation af overkrop med kølle, fikser bækkenet så navlen bliver ved med at pege fremad og roter så overkroppen fra side til side. KIG EFTER HÆNDERNE
- 5 til hver side
- 5) Rotation af overkrop med kølle, fikser bækkenet så navlen bliver ved med at pege fremad og roter så overkroppen fra side til side. HOLD HOVEDET STILLE
- 5 til hver side
- 6) Stræk over hovedet med kølle, stå bredt med fødderne og tag fat på golfkøllen med begge hænder foran dig. Træk køllen op over hovedet og mærk strækket i ryggen
- 5 gentagelser
- 7) Armsving med wedge, tag fat midt på skaftet af golfkøllen og sving armen frem og tilbage, hold modsatte hånd på den bevægede skulder. BEGGE ARME
- 5 til hver arm
- 8) Armsving foran brystet, skiftevis højre og venstre arm øverst. ROLIGT TEMPO
- 10 gentagelser
- 9) Rotation med kølle, tag fat med den ene hånd på køllens nederste 1/3. Hold albuen ind til siden af kroppen. Rotér nu håndleddet fra side til side. Evt. hold albuen fikseret med den anden hånd
- 10 til hver arm
- 10) Flet fingrene og rul håndleddet i cirkler
- 30 sekunder
- 11) Knæbøjninger, hold jernet frem foran kroppen med begge hænder, gå ned i knæene samtidigt med at du løfter armene og jernet op over hovedet
- 5 gentagelser
- 12) Start nu med at slå wedgeslag for at få gang i kroppen og gerne uden bold

Vestfyns Golfklub 

I skøn natur ved Glamsbjerg

Krengerupvej 27 • 5620 Glamsbjerg • tlf. 63721920 • www.vestfynsgolfklub.dk