



FYSTRÄNING:

UPPVÄRMNING INNAN GOLF

Nedan finner du ett bra basprogram för uppvärmning. Du kommer att märka att det inte är särskilt svårt eller tar lång tid att genomföra. Du skall göra uppvärmning inför alla pass eller spel/tävlingsronder.

NR	GOR TID	ANTAL/	BEDOMNING- (K)LARAR/ (T)RANA
1	Rephopp/upphopp	1 min	
2	Knäböj - J6 över huvudet	7	
3	Utfallssteg - J6 längs ryggrad	7/ben	
4	Sidböjar - J6 över huvudet	7/sida	
5	Rotationer - J6 bakom skulderblad	7/håll	
6	Små till stora cirklar - fram/bak -	7/håll	
7	Cirkla handleder - koppla fingrar	7/håll	
8	Nackrotationer i tre plan	7/håll	
9	Rotera Överkropp	10	
10	Rotera Underkropp	10	
11	Sidoböja Överkropp	10	
12	Sidoböja Underkropp	10	
13	Böja Underkropp	10	
14	Böja Överkropp	10	
15	Helikoptern Böjda Armar	10	
16	Svingpussel – böja handled	10	
17	Svingpussel – + röra armen	10	
18	Svingpussel – + röra axeln	10	
19	Svingpussel – + rotera kroppen	10	
20	Hålla linjen	10	