



# warming-up voor golfers

Rustige ademhaling, inademen bij teruggaande beweging en uitademen bij strekkende beweging. Ontspannen!  
Elke oefening 10 keer uitvoeren.

1



Pak de shaft met twee handen in het midden en draai deze links- en rechtsom.

2



Club met gespreide armen aan de einden vastpakken, armen naar voren strekken iets beneden de schouders en draaibeweging romp maken naar links en rechts.

3



Club tegen je borstbeen aanhouden met gekruiste armen, romp licht voorover, maak een draaibeweging met je romp met benen bij elkaar of in spreidstand.

4



Club met gespreide armen aan de einden vastpakken, armen naar voren strekken. Voeten op schouderbreedte. Maak een draaibeweging met je onderlijf waarbij je de club stil voor je houdt (twist).

5



Club met gespreide armen aan de einden vastpakken, armen gestrekt naar beneden, zijwaarts links en rechts de club verticaal bewegen, knie inzet bij rotatie van de romp (downswing).

6



Club aan beide einden vastpakken, bukken naar de voeten en strekken, tot boven het hoofd bewegen.

7



Club aan beide einden vastpakken, armen gestrekt naar boven, benen in spreidstand, maak een zijwaartse beweging met de romp.

8



Club verticaal op de grond plaatsen met één hand vasthouden, heup zwaaibeweging met gestrekte of gebogen knie met been aan clubzijde.

9



Club met alleen polsbeweging laten swingen en rubber tee op oefenmat aantikken (ding-dong)

10



Vanuit stand alleen backswing maken, goed draaien en elleboog gestrekt houden.

11



Vanuit stand alleen swing forward maken en goed doordraaien en rechter hiel los laten komen.

12



Volledige swing met eventueel 2 clubs soepel maken tot en met fraaie eindstand. (Laaaaat - losssss.)