

TemaTräning Forehand

Förra året drog vi igång något som vi kallar för TemaTräningar. De är utspridda över säsongen med någon månads mellanrum och är träningar med olika teman för att vi ska belysa olika sorters kast eller bara bli bättre på de tekniker vi redan använder.

Alla som vill lära sig mer om forehand är välkomna! Samling vid övningskorgen.

Denna gång är temat forehand (flick/sidearm) och det vi ska belysa är följande om det finns intresse för alla annars går vi bara igenom det som efterfrågas/önskas:

- **Fördelar och nackdelar** med forehand
- **Olika grepp.** Inspel och drives.
- **Discval.** Inspel och drives. Discar som maskerar dålig form. Egenskaper efter stabilitet, vikt, färg m.m.
- **Skaderisker/Skademinimering** (teknik). Armbåge, axlar, biceps.
- **Teknik.** Spinn, armposition (nära kroppen), fotarbete m.m.
- **Inspel och drives**
- **Vinklar.** Anhyzer/hyzer/Hyzerflip/
- **Vind och forehand**
- **Rollers?**
- **Övrigt?**

När vi har gått igenom det vi vill lära oss så kör vi några specifika övningar för att träna på det vi precis har lärt oss. T.ex. inspel och vinklar. Det viktigaste forehandkastet en bra discgolfare bör bemästra är ett 20-40m inspel från ett mindre bra läge.

Om det är någon som har frågor om forehand eller något annat före eller efter träningen så är det bara att ni hör av er.

/Pontus, Eskilstuna DGC

pontus.persson@eskilstunadgc.se