

Jubileumsnummer

GOLF SKYTTEHOLM

10 års jubileum för Mälare GK Skytteholm 2004



Nr 1 2004



1994 - 2004



Hela programmet under jubileumsveckan!

Ordföranden har ordet!

Sett i kristallkulan!

Sviiiiiiissssssch, sa det, så gick det 10 år! De som var med från början måste nog känna sig rätt nöjda med hur utvecklingen har gestaltat sig när de blickar tillbaka. Bra är att klubben inte tappat sin identitet på vägen mot fullvuxen anläggning. Traditioner är bra men en klubb som bara bevakar det som varit står stilla och är inte så rolig att vara medlem i för någon. Visioner är viktigt men lika viktigt är att de är förankrade och möjliga att genomföra. Att veta vart man ska och på vilket sätt man ska ta sig dit kan liknas vid spelstrategi i golf. Rätt riktning, rätt klubba, rätt tillslag och rätt avslutning brukar ge en bra score! Strategi är viktigt för utvecklingen såväl på golfbanan som för klubbens utveckling som helhet!

Om någon för 10 år sedan sagt att banan kommer att rankas som nr 8 i Stockholm och att Svensk Golf kommer att skriva om banan som "Ett Skottland mitt i Sverige" hade den personen inte blivit trodd. Att träningsanläggningen dessutom skulle omnämnas som en av de bättre i stockholmsdistriktet hade inte heller ansetts vara trovärdigt. Om samma person påstått att ni kommer ha en av de livaktigaste ungdomssektionerna i Stockholm och dessutom kommer ni att ha en tjej i landslaget. Ja, det hade nog varit för mycket och helt orimligt även för den mest optimistiske!

Hur kan det se ut om ytterligare 10 år? Här är några visioner inför framtiden. Vi får väl se om några år hur det blev?

1. Jag tror att inom något år kommer vi som första klubb lansera ett särskilt träningskort med råd och anvisningar som ger möjlighet till speciell träning och fria ranchbollar i samverkan med klubbens pro...

2. Jag tror att vi inom 5 år kommer att erbjuda ett särskilt medlemskap som blir ett tillägg till det vanliga medlemskapet som ger fritt spel på de tre banorna Ö-banorna Troxhammar,



Drottningholm och Mälärö...

3. Jag tror att framtidens medlemmar kommer att gå samman i olika träningsgrupper som gör avtal med klubbens pro om seriösa träningar med speciell inriktning 2-3 gånger i veckan under hela spelåret. De enstaka "lektionerna" blir ett minne blott.

4. Jag tror att anläggningens 6-hålsbana inom 5-7 år kommer att kompletteras med 3 riktiga hål för träning på 150-180 meter med tre flaggor på varje green, då har klubben 27 hål + en träningsbana med 6+3 hål, dvs 9 hål där undervisning och träning kan bedrivas fullt ut...

5. Jag tror att träningsanläggningen och kursgården kommer att besökas på försäsongen av olika golfklubbers lag, grupper och individer som vill ha tidig vårträning i Stockholm istället för långa resor till Skåne...

6. Jag tror att våra pojkjuniorer och flickjuniorer fullständigt kommer att dominera Stockholmsgolfen först som juniorer sedan som seniorer där Mälärö inom 5 år kommer spela i den högsta divisionen i Sverige...

7. Jag tror att klubben inom 2 år utses till årets golfklubb just för sin satsning på den vanlige medlemmen, idrotten golf, juniorerna och bankarakören...

8. Jag tror att Anders Carlsson kommer att utses till årets greenkeeper inom 1 - 3 år för sin förmåga att förvandla en åker till en äng, som sedan blev till "Ett Skottland mitt i Sverige"...

9. Jag tror att klubben om några år kommer att ta ett samhällsansvar och samarbeta med Ekerö kommun, då vi erbjuder kommunens unga sång- och musiktalanger att framträda på klubben i sin utveckling till artister, allt som ett inslag i klubbens nya sociala satsning med pubafnär som ligger efter klubbens största tävlingar...

10. Jag tror att en skid- och långfärdsskridskosektion kommer att bildas på klubben som arrangerar långturer på skridsko och som anlägger ett skid- och motionsspår

på vintrarna med klubbens nya spårkälke...och vem vet kanske har det bildats en danssektion också...

11. Jag tror att inom 3 år kommer klubbens snitthandikapp att sänkas med 5 slag och spelet på banan får en hög kvalitet och det går snabbt och stressfritt att spela.

12. Jag tror att det genuina med golf och bana kommer att ses som än viktigare inslag i miljön och röster höjas på att murar och stengrunder kan vara alternativa hinder att komplettera banan med...

13. Jag tror att golfspelets utveckling kommer att bli än mer vetenskaplig och att svinghastigheten blir helt avgörande för val av golfutrustning men särskilt kommer bollarna att skraddarsys efter spelstandard och individ. Klubborna består av utspels-, transport- och precisionsklubbor och det gör att de smidda järnklubborna på allvar kommit tillbaka nu som precisionsvapen.

14. Jag tror att vi tyvärr kommer få tacka nej till många sponsorer som om 5 år upptäckt Mälärö GK Skytteholm och står i kö för att få uppleva den genuina golfkänslan som klubben erbjuder...

15. Jag tror att om 10 år är banan ännu bättre och vackrare och vår Mälärdrottning är mer mogen, fulländad och mer eftertraktad än någonsin. Alla medlemmar har blivit 10 år äldre - det gäller faktiskt även våra ungdomar. Det innebär att de dominerar klubben på ett positivt sätt med sin inställning till träning och spel samtidigt som de för "mäläröandan" vidare. Att alla blivit 10 år äldre och en del bildat familj märks bl.a. på tävlingsidan där det nu arrangeras ett flertal tävlingar med tre generationer som inslag. Den nya generationen tar för sig och klubbmästarna i dam- och herrklassen år 2014 endast 16 år gamla samtidigt har KM för seniorer utvecklats till den största KM-klassen ...

Framtiden är runt hörnet!

Gunnar Teng

Ordförande

En liten historik om klubbens första år.

Minnesanteckningar av Göran Claesson.

Så här började det..

Konsumentkooperationen i Stockholm ägde sedan början av 40-talet Skytteholms säteri, som dels skulle ge inblick i jordbruksproduktion ur ett konsumentperspektiv samt dels skapa rehabiliteringsmöjligheter för under krigsåren gengas-skadade chaufförer. Under flera år kom anläggningen att drivas som ett pensionat för huvudsakligen äldre gäster. När den erfarna restaurangmannen Ulf Runström tillträdde som chef 1980 såg han snabbt möjligheter att utveckla verksamheten. Genom att bygga en helt ny kursgård och sedermera också renovera den gamla herrgårdsbyggnaden med anor från Johan Skytte – Gustav II Adolfs lärare m m, skulle man få en modern och högklassig anläggning. Investeringen gick lös på drygt 40 mkr.

Eftersom jag i företagsledningen var ansvarig för bl a Skytteholmsverksamheten stöttade jag den spännande satsningen och såg möjligheten att på de dåvarande jordbruksmarkerna bygga en golfbana, som skulle skapa ännu större attraktivitet åt den nya kursgården.

När jag gick i pension med utgången av 1991 blev jag ombedd av VD Ingemar Nordengren i Fastighets AB Brogatan, som förvaldade Skytteholm att försöka skapa en golfanläggning i stället för det förlustbringande alternativjordbruk, som bedrevs på egendomen.

Kontakt med kommunen och Skanska

Jag presenterade tankarna för Ekerös kommunledning med dåvarande kommunalrådet Inger Linge i spetsen. Kontakter med Skanska som hade markintressen på åspartiet hade lett till ett arkitektuppdrag åt Tommy Nordström - en av Sveriges mest välrenommerade golfbanearkitekter – att skissa på en golfbana, som vi visade upp för kommunen. Större delen av banan var placerad på åspartiet för att dels skapa en intressant golfterräng dels spara så mycket som möjligt av marken till fortsatt jordbruksareal.

Det blev tummen ned från kommunledningen av två skäl.

- ◆ åspartiet var naturhistoriskt värdefullt med bl a en isgrop från cirka 8000 år f Kr (där Tommy ritat ett intressant par tre-hål) och dessutom fanns det arkeologiska fynd som tydde på tidig vikingabosättning inom markområdet.
- ◆ det fanns redan två färdiga golfanläggningar inom kommunen (Drottningholm och Troxhammar) och två andra projekt var på gång (vid Ekerö kyrka och vid Skå kyrka).

Tre klubbar går samman

När vi bildat Skytteholms Golfklubb, där jag själv valts till ordförande, och Tommy Nordström ritat om banan, så att kommunen med stadsarkitekten Bo Björkman som ansvarig tjänsteman kunde godkänna den, tog jag och Annika Norén, styrelseledamot i den nybildade golfklubben och då bokningsansvarig på kursgårdens, kontakt med Hans Paulinder,



ordförande i Mälare GK med långt framskridna planer att bygga en golfbana vid Skå kyrka, och presenterade tankarna på att göra någonting gemensamt.. Han

insåg genast fördelarna med vårt projekt och fick snart sin styrelse och medlemmarna med på en fusion mellan de två klubbarna.

Tillsammans tog vi sedan kontakt med ledningen för Ekerö GK, Harry Carlsson, Mats Yman och Bo Hammarsten, om att också få med dem i klubbild-

ningen. Vid ett medlemsmöte blev också rekommendationen till medlemmarna att gå in i den klubb som fick namnet Mälare GK Skytteholm, Ekerö.

Detta uppmärksammades i GOLF Sverige och blev omskrivet bl a i Svensk Golf, som vid denna tid hade många rapporter om golfklubbar som gått i konkurs. Så här borde man göra för att skapa rejält medlemsunderlag innan man gick igång med alltför optimistiska banbyggen.

Jan-Ivars golfresa till franska Clecy

En milstolpe i golfprojektet vid Skytteholm var en resa påsken 1993 till en golfklubb i Clecy vid franska atlantkusten ungefär där invasionen landsattes 1944, som Jan-Ivar Johansson, klubbpro i gamla Mälare GK, tog initiativ till. Deltagarna var de golffamiljer som kom att bilda kärnan i den nya golfklubben. Under regnvädersdagarna spelade vi golf på banan vi bodde på samt på närliggande golfbanor. Den avslutande ölen ersattes av calvados, som vi efterhand blev veritabla konnässörer på. På kvällarna dryftade vi om vi vågade starta golfbanebygget. Beslutet skulle nämligen fattas när vi kom hem.

I samband med startbeslutet i april 1993 blev jag engagerad som projektledare och anställd av golfklubben. Dessförinnan var det Brogatan, som stått för alla kostnader för att golfbaneprojektet skulle kunna förverkligas.

Den viktiga vägfrågan.

När kommunfullmäktige godkände golfbanebygget vid Skytteholm ställde man som villkor att en ny väg skulle byggas, som ersättning för den krokiga lokalväg som tog sin början vid Nyckelby. Den nya vägen ritade vår konsult, lantmätaren Tor Gunsell, in vid Bergvik på dels Stavsunds och dels Rastaborgs marker. De senare hade strax innan förvärvats av Margareta Wallenius på Menhammars säteri.

Vägförhandlingarna var inte enkla. De boende i Bergvik såg en gigantisk motorväg framför sig men förstod efterhand att ett boende nära en golfbana säkert skulle verka värdeförbättrande på det egna huset. Fick man bara ett trafikljus så att barnen kunde passera över den nya vägen hade man inga invändningar.

Margareta Wallenius och sonen Jonas Kleberg var heller inte entusiastiska. Först när vi kunde påvisa att vägen skulle dras utefter gränsen mot Stavsunds

ägor ställde man sig positiva till den kommande vägförrättningen.

Detaljplanen (som inte var klar!!)

När upphandlingen av golfbanebygget avslutats efter ett ytterst professionellt förarbete av den yrkesskicklige byggledaren Curt Färemo och entreprenören Larssons Golf- och Trädgård i Löddeköpinge med byggchefen Göran Larsson i spetsen och påbörjat transporten med anläggningsmaskiner upp till Skytteholm, fick vi ett konstigt stoppbesked från stadsbyggnadskontoret. Detaljplanen var inte fastställd.

Eftersom kommunstyrelsen just den dagen hade förlagt sitt sammanträde till Skytteholms Herrgård tog jag mig friheten att störa församlingen med en fråga hur detta problem skulle lösas. Raskt fattade man beslutet att markarbeten för byggande av en golfanläggning skulle medges under tiden som stadsbyggnadskontoret utarbetade den slutgiltiga detaljplanen. (Det finns en fortsättning på denna historia nedan.)

Det provisoriska kansliet

Under de första månaderna var vårt kansli inhyst i Skytteholms sk Kontorsvilla, som nu är bostad för Ulf Runström. Med nästan från allra första början var duktiga och alltid glada Britten Björklund och varje ny medlem, som anmälde sig väckte glädje och entusiasm. Brita Högman, kassör i gamla Mälare GK, skötte vår ekonomi genom sin redovisningsbyrå belägen i hennes villa på Herman Ygbergs väg i Bromma. Med henne hade vi daglig kontakt.

När banbygget kom igång fanns också vår nyanställda banchef Per-Olof Ljung i våra lokaler. Han såg snart till att maskinhallen blev byggd och dit flyttade vi med vårt kansli medan vi väntade på att klubbhuset skulle bli färdigt.

Banbyggnadsrekord.

I två avseenden kan man säga att vårt banbygge satte rekord. Kostnaden sex miljoner låg långt under Golf förbundets tumregel om cirka en miljon per hål. Tre faktorer spelade in på ett positivt sätt:

- byggkonjunkturen spelade oss i händerna så att entreprenadsummorna blev låga
- jordbruksmarken gjorde banan lättbyggd och vi kunde t o m under byggnadstiden öppna ett mindre grustag på 17:e hålet där sanden som hittades innehöll exakt det falltal som SGF rekommenderade till greenunderbyggnad och till bunkrar
- Curt Färemos byggledning där han vid varje byggmöte höll stenhård koll på att bygget verkställdes

inom ramen för uppgjord tid, budget och entreprenad.

Det andra rekordet gällde byggtiden. Från start i maj 1993 kunde banan högtidligen invigas den 23 juli 1994 och omedelbart tas i anspråk för det golfspel som alla medlemmar så länge intensivt längtat efter. I och för sig hade säkert banan mått bra av att vila ytterligare några månader men otåliga golfare är inte att leka med.



Festlig invigningsdag.

Torbjörn "småstadspolis" Johnsson var programledare och intervjuade i tur och ordning kommunens representant kommunalrådet Inger Linge, Golfdistriktets ordförande Sven A Svennberg, banarkitekten Tommy Nordström, klubbens ordförande Hans Paulinder och även jag som projektledare fick komma till tals. Alla fick sedan slå en invigningsboll genom ett inramat papper med klubbens logotype (skapad av klubbmedlemmen och konstnären Ingemar Jacobson), som den alltid uppslagsrike Ebbe Carlsson konstruerat. På en sten invid tee på numera 10:e hålet finns en minnesplatta uppsatt.



Programmet inramades av musik och parad av ungdomsorkestern Göta Lejon bestående av 70 käcka drillflickor från Göteborg. På programmet stod också en long driving competition, ledd av Jenny Paulinder, där intäkterna gick till klubbens juniorverksamhet. Framförallt ordnades det en invigningsstävling med kanonstart från varje hål. I fyrbol-

larna hade våra medlemmar en kändis eller klubbpro, som Jan-Ivar värvat, som lagledare. Charlie Norman, Ingela Agardh, Gunwer Bergqvist och Kenta Nilsson var några av de mest namnkunniga. Svensk Damtidning, som tillhörde pressuppbådet, som bevakade invigningen, ringde efter några dagar till vårt kansli och frågade vad Kenta Nilsson egentligen var känd för!

Dagen avslutades med en gigantisk invigningsfest i ett jättestyrtält, som monterats upp på gräsplanen mellan Herrgården och vattnet. Över tre hundra klubbmedlemmar och gäster fick njuta av en festmåltid arrangerad av Skytteholmschefen Ulf Runström och dagens hovmästare Monica Parsman allt till tonerna av Ekerö Royal Jazz. För dem som inte valde att bo kvar på Skytteholm ordnades med buss till Brommaplan efter festen.

Ett hinder hotade hela invigningen.

För att komma igång med spel och träning behövde klubben sätta upp ett par provisoriska baracker där nu driving range-parkeringen är belägen. Men byggnadsnämnden sa nej och meddelade att golfspel inte heller fick bedrivas på den nu färdiga golfbanan. Orsak: stadsbyggnadskontoret hade ännu ej utarbetat den detaljplan som var en förutsättning för att anläggningen skulle få tas i bruk. Brandkårssammanträde ordnades mellan klubbens styrelse och kommunledningen med kommunalrådet Inger Linge, kommundirektören och byggnadsnämndens ordförande jämte givetvis den ansvarige stadsarkitekten Bo Björkman. Kommunens representanter förstod snart att en politisk kris var under uppseglande och drog tillbaka sitt byråkratiska beslut – kommunledningen var dessutom inbjuden till invigningen!

Ett nödvändigt klubbhus.

Barackerna i all ära men ett klubbhus behövdes. Efter det lyckade golfbanebygget fick styrelsen medlemmarnas förtroende att inom ramen för en vettig ekonomi besluta om ett klubbhusbygge. Mina erfarenheter från många år i styrelserna för dels Lunds Akademiska Golfklubb och dels Saltsjöbadens Golfklubb hade lärt mig att fyra funktioner skulle tillgodosas:

- omklädningsrum med toalett- och duschutrymmen för såväl damer som herrar. Läsbara skåp skulle tillhandahållas i stället för utrymmeskrävande individuella skåp.
- reception och shop med utrymmen för klubbens pro
- kansliutrymmen kompletterade med klubblokal för styrelse och medlemmar

- serveringslokal med begränsade köksutrymmen eftersom vi hade ett serveringsavtal med Skytteholms Kursgård. Exklusiv restaurangverksamhet är det bara en handfull golfklubbar i landet som klarar. Alla har synpunkter på klubbrestaurangen men få använder den fullt ut.

Arkitekt Lars Torstensson, som med känsla för den gamla säterimiljön ritat Skytteholms nya kursgård, besökte tillsammans med Curt Färemo och mig ett antal golfklubbar i stockholmsområdet. Resultatet blev det förnämliga klubbhus, som sedan kunde invigas sommaren 1995 till en kostnad av fyra miljoner där Curt Färemo sin vana trogen klarade den uppgjorda budgeten. Minnesvärd artist vid klubbhusinvigningen var sångerskan Victoria Tolstoy, som engagerats genom klubbmedlemmen Martin Johnssons försorg.

Ett privilegium

har det varit för mig att få arbeta några år med det som nu i mer än fyrtio år varit min hobby. 1996 efterträddes jag av Annika Norén, som med den äran vidmakthållit den fina andan i vår golfklubb. Ett golfprojekt blir inte förverkligat utan att det finns många eldsjälar. Låt mig ta risken att nämna några väl vetande att det finns många fler, som kanske framförallt gjort sina dagsverken sedan jag själv mera på avstånd kunnat följa klubbens lyckliga fortsättning: Hans Paulinder, klubbens förste ordförande, en veritabel entreprenör, samordnare och lagledare. Ebbe Carlsson, outtröttlig totalentusiast för banan, medlemsvärvningen och sponsorfrågorna Finn Dobson, hängiven ledare av klubbens tävlingsverksamhet, som också gjort klubben bekväm med datafrågor, skapare av en av GOLF SVERIGES första fint fungerande hemsidor Birgitta Tollgård, tog tag i klubbens viktiga damgolf och Sven Lundin, som med fast hand byggde upp den nu väl fungerande seniorgolfen. Curt Färemo, som tyvärr inte får vara med om 10-årsjubiléet, ovärderlig byggledare för bana och klubbhus till vettiga kostnader. Per-Erik Granlund, klubbens första dataguru har även han tyvärr lämnat oss alldeles för tidigt. Bengt Leffler, förbundsdomare med megaerfarenhet kring bana och regler. Christina Norgren första klubbkommittébasen, viktig för klubbandan. Lennart Lantz som tillsammans med Jan-Ivar skapat grunden för en fin juniorverksamhet. Marianne Westh med många strängar på sin lyra –juniorer, tävlingar, regler, hcp-frågor. Ingemar Nordengren viktig stöttepelare under projektets startskede. Ulf Runström som ofta ställde Skytteholms resurser till klubbens förfogande



Klubbens ordförande

efter Hans Paulinder, har gjort värdefulla insatser. Bengt Andersson, fick tyvärr lämna uppdraget efter ett år p g a sjukdom. Göran Walldius, iderik men den civila karriären fick ta över. Ove Öster, värdefull som ekonom och administratör. Gunnar Teng, genuin golfentusiast, som lyfter fram idrotten golf och ser värdet av goda träningsmöjligheter.

Klubbens anställda

har varit handplockade. Per-Olof Ljung var med och byggde banan från första dagen. Från sin post som förbundsordförande för SGA (Swedish Greenkeepers Association) hade han värdefulla kontakter när klubben byggde upp sin maskinpark. Yrkesskicklig, har betytt mycket för banans höga kvalitet och har skapat kontakt med vänklubbarna i England. Nuvarande banchefen Anders Carlsson gjorde sin första greenkeeperpraktik hos PO, som också anställde Linus Wikborg, som blev kvar hos oss efter att ha varit med och byggt vår bana från första dagen. Sådant kallas kontinuitet.

Jan-Ivar Johansson, klubbens pro från allra första början, har betytt enormt mycket för klubbens utveckling. Ovan har redan nämnts om den första klubbresan, som då gick till Frankrike. Klubbens juniorer, damer och elitspelare har i Jan-Ivar haft en entusiastisk coach. Hans snygga shop har under åren frestat till många inköp. Annika Noréns betydelse som sammanhållande klubbadministratör har redan nämnts. Liksom Britten Björklund har hon ett uppmuntrande och vänligt ord till alla hur stressande arbetsuppgifterna än har varit. Nyförvärvet Karin Öhlin med fina meriter från Skytteholm fullföljer traditionen med ett medlemsvänligt kansli.

Till sist

vill jag önska Mälare GK Skytteholm lycka till i framtiden. Den fina skrivningen i Svensk Golf, som utnämner golfbanan till en av Sveriges bästa linksbanor är smickrande och förpliktar. Inte minst är klubben att gratulera till de nio nya hålen, som utgör en veritabel utmaning för den mest luttrade golfaren. Mälare GK har ett välförtjänt rykte om sig att vara en av stockholmsområdets bästa golfklubbar.

Göran Claesson

Mälärö GK

1994 – 2004



Sommaren 1994 invigdes Mälärö GK

Skytteholm's 18-hålsbana.

Det kommer vi att fira under
hela tävlingsveckan i år.

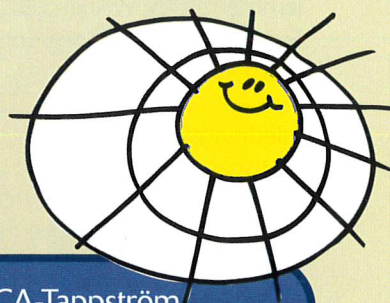
Olika sponsorer kommer att ansvara för var
sin tävling under veckan och som avslutning
en dundrande fest på lördagen.



*Kom och fira med
oss hela veckan!*

Skytteholm

10-års jubileum



Program jubileumsveckan

Måndag 19 juli	Flaggtävling , slagtävling	Sponsor: ICA-Tappström
Tisdag 20 juli	2-manna scramble , valfri partner	Sponsor: Budget Golf
Onsdag 21 juli	Eclectic , 36 hål slag golf	Sponsor: ZERO
Torsdag 22 juli	2-generationer , Irish greensome	Sponsor: Sandrew Metronome
Fredag 23 juli	Jubileumsgolf SGF-100 år , partävling valfri partner 6 hål bästboll + 6 hål greensome + 6 hål foursome.	Sponsor: Golf Plaisir
Lördag 24 juli	Jubileumstävling 5-manna scramble FEST på kvällen med LEVANDE MUSIK	Vår egen avslutningstävling KANONSTART 11.00



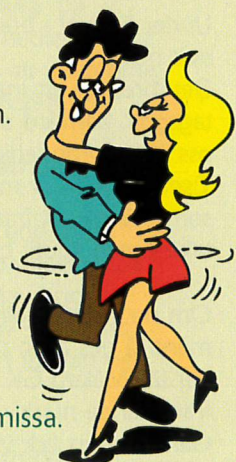
*Under veckan kommer det
att anordnas olika festliga arrangemang*

Puttningstävling med final lördagen den 24 juli.
Tävling på korthålsbanan, program för de minsta, närmast flagg mm.
Räkfrossa, Grillbuffé, Wiskey provning, After Golf m.m.

Avslutningsfesten ...ett måste

Lördagen den 24 juli kl 19.00

avslutas hela jubileumsveckan med vår traditionella avslutningsfest.
God mat och levande musik. En härlig avslutning på 10 årsjubileets vecka som ingen får missa.
Kom och fira, ät och dansa med oss. Buss från Brommaplan t o r. kommer att finnas.
Anmäl dig så snart som möjligt i receptionen.



SENIORKOMMITTÉN



Ganska snart efter invigningen av vår bana fick Sven Lundin i uppdrag av styrelsen att organisera seniorernas (Oldboys H55+) golfaktiviteter. Sven samrådde om lämpligt upplägg med dåvarande intendenten Göran Claesson och f d medlemmen Percy Willner. I den första Seniorskommittén ingick Sven Lundin (ansvarig), John Johnsson, Kalle Mattson och Björn Wallerberg.

Inledningsvis fick vi en för seniorerna reserverad starttid på tisdagar 08-09.

Till att börja med gällde det att få folk att komma ut och spela. Vi gjorde blänkare i klubbens utskick och särskilda brev till dem vi trodde kunde vara intresserade.

På den första "reserverade" tisdagen infann sig endast Sven och Percy. I strilande regn tog de sig igenom en 9-hålsrunda. Genomblöta och envisa stretade de sig fram ensamma på hela banan och fann att just deras score inte var något att berätta för eftervärlden. Redan nästa tisdag blev det bättre. Då ställde ett femtontal gubbar upp.

Under första terminen kom vi som högst upp till 20 spelare.

På senare år har vår starttid utökats till 07-09, men tycks bli otillräcklig även den, eftersom intresset ökat för varje år. Vi får se var det slutar men under våren 2004 har vi ett genomsnitt på 51 spelare varje tisdag.

Allt sedan början har vi tagit 20 kr i startavgift, som går till priser och en gemensam lunch vid avslutningen av varje vår- och hösttermin.

När det begav sig var många av spelarna nybörjare och behövde en duvning i regeltillämpning, etikett och snabbt spel. Efter en tid kom det fram önskemål om att damer skulle få delta i Tisdagsgolfen. Det viktigaste argumentet var att makar/sambor gärna ville spela samtidigt, om än inte i samma boll. Så har det fortsatt att vara även om antalet damer inte varit särskilt stort troligen beroende på att man organiserade Tisdagsgolf även för damer och då på eftermiddagen.

Under flera år i början var vår "reserverade" tid inte särskilt helig.

Det förekom att man inkräktade på vår starttid med företagsgolf, banvård och normal tidsbokning. Då kände vi oss lite styvmoderligt behandlade. Numera ses Tisdagsgolfen av många seniorer som en fast institution som många ser fram emot inte minst för de sociala kontakter man knutit och vill underhålla.

Om nu Tisdagsgolfen i sig har ett individuellt tävlingsmoment så ges även plats för lagkamp där vi seniorer kämpar för Mälarö GK Skytteholm dels hemma dels på främmande mark.

Ganska snart fick vi igång lagmatcher mot Saltsjöbaden och så småningom också mot Troxhammar.



Dessa matcher spelas årligen med en hemmamatch och en bortamatch mot resp klubb. Alla som är intresserade får anmäla sig och hitintills har så gott som alla som anmält sig, fått delta i lagen eller spelat som reserver. Vi är 16 spelare i matcherna mot Saltsjöbaden och 24 mot Troxhammar – rena massidrotten alltså.

Så småningom kunde vi anmäla oss till de officiella serierna inom Stockholms Golf förbund och deltar numera med skiftande resultat med ett H55-lag och två H65-lag. Som det nu ser ut finns chans att vi växer till och har resurser att snart även ställa upp i H75-klassen.

Under de senaste 4-5 åren har vi deltagit i en inofficiell serie med lag från i mälaramrådet närliggande klubbar (Salem, Gripsholm och Södertälje).

Serien kallas Vänskapsserien och har som syfte – som det låter – men ger uppenbarligen fin PR för vår bana som skattas högt inte minst för sin för svenska förhållanden unika profil.

Vi seniorer - just nu drygt 300 st - gläds åt vår arena som ger oss så mycket av spänning, kamratskap och inte minst motion men ack det underbara golfåret är kort, alldeles för kort, inte sant?

Vid pennan
Sven Lundin/Lars Sjögren



Juniorverksamheten 1994-2004

Mälarö GK har skapat sig ett mycket gott ryckte och inte minst vad gäller vår fantastiska juniorverksamhet. Vår intensiva satsning på juniorerna och idrotten golf samtidigt som vi bibehållit en bra familjekänsla och haft tillgång till en av Stockholms bästa banor, har gjort att juniorerna står på kö för att vara med. Björn Forsman som är ordförande för juniorkommittén sedan 1998 berättar lite om åren som varit:

1. Hur och när startade juniorverksamheten?

- Verksamheten startades i liten skala 1994 utav Jan-Ivar Johansson och Lennart Lantz, Marianne Westh, Ann Fredriksson och Jenny Paulinder. Ann och Jenny bidrog till att man redan då satsade rejält på tjejerna och verksamheten "Madder" startades upp (vilken innebar att alla tjejer skulle ges möjlighet att vara med).

2. Hur många var/är ni då/ idag?

- Från början var det träning en kväll i veckan för en mindre grupp om ca. 20-30 st. Idag har vi grupper igång varje vardagskväll och även flera grupper på helgerna. Vi räknar med att runt 250 juniorer, inkl. Golfkul är med i verksamheten. Golfkul, som leds av föräldrar, har blivit en succé för de yngsta och en mycket bra introduktion till golfsporten.

3. Hur har utvecklingen framåt varit?

- Utvecklingen har gått snabbt och vi försöker hela tiden hitta nya vägar och former, både för träning, tävling och sociala gemenskapen. Uppstarten av Golfkul för några år sedan var en viktig del för att fånga de yngsta, bildandet av träningssteam och tjejsatsningen är andra steg i utvecklingen.

4. Några speciella händelser, viktiga personer....

- Någon speciell händelse är svår att säga, det finns hur mycket som helst att berätta och välja mellan. Vårt populära, årliga sommarläger är bara en sak som kan nämnas, där händer det alltid en massa roliga saker. Vi är otroligt tacksamma för allt engagemang från både frivilliga och tränare vilka ser till att juniorverksamheten är så bra och levande hela tiden. Under alla år har vi alltid haft ett bra och nära samarbete med Jan-Ivar och hans tränare. Utan det samarbetet och den härliga andan som råder mellan tränare och juniorer hade det varit svårt att ta hand om alla som vill vara med och jag är övertygad om att det kommer att fortsätta på samma sätt, så framtiden ser ljus ut, säger Björn.

5. Berätta lite kort om någon av era tävlingar som har uppskattats.

- Vår huvudsponsor Hitachi Data Systems har en tävling varje år i augusti. Ett mycket generöst prisbord har



Några av våra duktiga juniortränare med sina juniorer under lägret.

gjort tävlingen populär och jag minns särskilt det året när det fanns en "sjungande fisk" som pris. Alla skulle trycka på den och jag tror batteriet nästan tog slut innan prisutdelningen.

6. Vad tycker er kommitté om banan och dess utveckling från 18 till 27 hål.

- Utbyggnaden till 27 hål har varit toppen. Det känns som man alltid kommer ut på banan och den har blivit fantastiskt bra – vi skall vara stolta över vår fina bana! Tycker Björn.

Träningsområdena är jätteviktiga och vi ser verkligen fram emot att få börja putta på den nya plana övningsgreenen.

7. Har ni några framtidsplaner "drömmar" som kanske kan genomföras på sikt.

- Vi har många drömmar! Det handlar om inomhusträning, både golf och gympa, bättre kommunikationer (minst en busstur dagligen till klubben), träningsläger söderut osv....

8. Vad är det som är så bra med vår bana/klubb?

- Den stora fördelen med att vara junioransvarig på Mälarö GK är att styrelsen, all personal och medlemmarna är positiva till verksamheten. Inget gnäll trots att juniorerna tar ganska stor plats. Vi är en mycket bra juniorklubb.

9. Hur upplever ni gemenskapen och stämningen på klubben?

- Jag tycker vi har en bra gemenskap och en god stämning på klubben och det skall vi tacka alla som jobbar på banan, kansliet, receptionen, shopen och restaurangen för. Ett glatt och trevligt bemötande smittar av sig till oss stressade medlemmar som kommer farande i full fart ner för backen! Säger Björn

Tack Björn för din härliga inställning till allt och ditt engagemang för juniorverksamheten

/Mid pennan Karin Öhlin

RAPPORT

FRÅN STYRELSENS FRAMTIDSARBETE

/Kalle Sandgren, ledamot av styrelsen.

Under vinterhalvåret 2003/2004 har diskussioner kring marknadsföring, information och kommunikation förts i styrelser, kommittéer och bland förtroendevalda. Vi firar 10 år men vi ser också framåt för att utveckla klubben utifrån de förutsättningar vi har. Att inte slå sig till ro är kanske det bästa sättet att förvalta våra medlemmars intressen och insatser.

Vår uttalade ambition att vara en klubb för hela familjen kvarstår. Den är grunden för hela vårt agerande. Det innebär att vi skall ta hand om juniorer, seniorer, om flickor och pojkar, damer och herrar, såväl om nybörjare som mer avancerade spelare. Detta skiljer oss från en del klubbar och det lägger oss i "samma liga" som andra. Men det som kanske mest skiljer oss från många andra klubbar är våra visioner och vår strävan att utveckla klubben till något speciellt – med vår fantastiskt fina bana, klubbhus, träningsanläggning samt närheten till konferens- och hotellanläggning.

Helheten ett av våra bästa argument.

I de diskussioner vi nu för beträffande marknadsföring av och information om klubben intar "helheten" en central del. Det finns faktiskt inte många klubbar i Stockholmsregionen som har de förutsättningar Mälare GK Skytteholm har. Vi har en 27-hålsbana som till sin karaktär skiljer sig från de flesta andra banor, inte bara i Stockholm, utan i hela landet. Vi får ofta beröm från gästande spelare och från de regionala golfförbunden både för banans kvalitet och vårt sätt att ta hand om gäster – inte minst som arrangör i samband med Telia Tour. Vi har en 6-håls korthålsbana, stora träningsområden och tillgång till en komplett anläggning med utrymme både för boende, fester, bastu, bad, motion och konferens. Det är med dessa "produkter" som vi kan konkurrera med andra golfklubbar – om medlemmar, sponsorer och greenfeegäster. Under våren har vi fördjupat vårt samarbetet med Skytteholms Konferensanläggning för att samordna våra intressen och ett exempel på det är de "golfpaket" som lanseras till sommaren.

Ett tydligt ansvarstagande.

Att Mälare GK Skytteholm är en golfklubb vet väl alla medlemmar och sponsorer. Men att Mälare GK Skytteholm samtidigt är ett mindre företag som omsätter runt 15 miljoner kronor, har nio fast anställda, lika många säsonganställda, har kanske inte alla reflekterat över. Det är dock ett faktum och det medför ett ansvar – både mot investerat kapital, finansärer och gentemot de människor som har sin utkomst från klubben. I en organisation, som en golfklubb, där en del av arbetet görs på idéell och frivillig basis finns det också alltid en risk att man missar den typen av styrning av verksamheten som sker med

automatik inom näringsliv och arbetsmarknad i övrigt. Därför är det av stor vikt, när vi planerar för klubbens verksamhet i allmänhet och marknadsföring och information i synnerhet, att vi upprättar tydliga, realistiska och något så när mätbara mål. Då vet alla, i sina respektive arbetsuppgifter, vad man skall arbeta för. I det löpande arbetet i klubbstyrelsen och genom riktade aktiviteter mot anställda och förtroendevalda har vi också fått ett ökat fokus på och skapat bra förutsättningar för det löpande arbetet med information och marknadsföring.

Inte bara en golfbana.

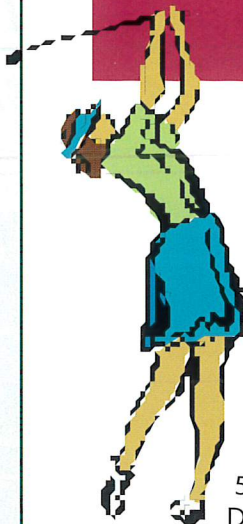
Under arbetet med information och marknadsföring är det fem frågor eller "rubriker" som kommit att ligga till grund för den handlingsplan som styrelser, förtroendevalda och kansli arbetar med. En av dessa frågor handlar om att öka kännedomen om hela anläggningen och de möjligheter den erbjuder – såväl medlemmar som sponsorer och greenfeegäster. Långt ifrån alla känner till fördelarna och vad som erbjuds. Men det handlar inte bara om att skapa kännedom i sig – det handlar också om att vi måste arbeta med "produktutveckling" och förmå att utveckla klubben över tiden.

Med lite inlevelseförmåga och genom en dialog med medlemmar, sponsorer och greenfeegäster får vi underlag för att utveckla verksamheten och de tjänster och produkter klubben kan erbjuda.

Andra frågor som diskuteras och ingår i den handlingsplan klubbstyrelsen för närvarande håller på att ta fram är "finish", "golfvett" och "links". När vi pratat om finish är det inte i första hand banan vi tänker på. Även om den alltid går att göra ännu bättre är den redan av hög kvalitet. Och ryktet sprider sig. När vi säger "finish" så syftar vi även på allt som ligger utanför de 27 hålen – tillfartsvägar, parkering, gångvägar, reception, klubbhus, shop, drivingranch, övningsområden, restaurang, kiosker, m m. Det handlar om det allmänna intryck medlemmar, sponsorer och greenfeegäster får av klubben. Och det här är i sig inga dyrbara eller svåra saker att hantera. Det handlar om vad vi vill, om lite målmedvetenhet, om effektiva rutiner, om att ha de rätta attityderna för att skapa en fräsch och snygg golfanläggning.

Golfvett och links.

"Golfvett" och "links" är fråga nummer tre respektive fyra och utan att moralisera är golfvett något som vi alla har mer eller mindre av. Precis som frågan om finnish så handlar det här mycket om kunskaper och attityder. Direkt avgörande för klubbens ekonomi och rykte är sådant som har att göra med uppslagna torvor, nedslagsmärken på greener, speltempo, personliga förberedelser, viljan eller oviljan att släppa igenom, etc. Lagar



alla sina nedslagsmärken växer gräset tillbaka inom en vecka – och vi har alltid fräscha och fina greener. Lagar man inte sina nedslagsmärken tar det minst en och en halv månad innan gräset vuxit tillbaka. Vad det betyder i ojämna greener med små hål, spelglädje, ryktet om banan, reda pengar, m m kan vi bara spekulera i. Skillnaden mellan bra personliga förberedelser, att ha boll och pegg till hands när det dags slå ut eller att vinka igenom en tvåboll i en "flytande genomgång" och ett agerande baserat på "jag har också betalt avgiften och "det är bollar framför" kan betyda så mycket som 40- 60 minuter i speltid. Den tiden kan man använda till betydligt roligare saker.

Beträffande links, eller snarare linkskaraktär, är det något som på ett påtagligt och direkt sätt berör alla som spelar på vår bana. Att vi har en bana av linkskaraktär råder det inget tvivel om. Därom vittnar artiklar i Svensk Golf och Golf Digest. Det som skrivits om vår bana där kan göra alla medlemmar stolta. Däremot är det inte självklart att medlemmar, sponsorer och greenfeegäster är införstådda med idén om linkskaraktär och vad det innebär i praktiken – för spelet, underhållet och den löpande utvecklingen av banan. Tidigare trädkampanjer har genomförts i strid mot banarkitektens intentioner istället för åtgärder som förstärker linkskaraktären och de unika möjligheter det ger klubben.

Beredskap, stolthet, kunskap och entusiasm.

Exakt vad klubben står för om fem eller tio år är det väl ingen som vet i dag. Vi kan dock alla ha en vision om vad vi skulle vilja att klubben står för. Vad är det för klubb vi vill vara medlemmar i och hur skall det se ut när alla bitar börjar falla på plats? Hur får vi en bra klubbkänsla och hur skapar vi en klubb eller anläggning man gärna tar sig till vare sig man vill spela, träna, äta, träffa kamrater eller umgås med goda vänner i största allmänhet. Vad vill vi erbjuda våra sponsorer och greenfeegäster?

Information och kommunikation handlar ofta om relativt långa processer över tiden. Det handlar om att "sälja in" visioner, mål och medel internt i organisationen, att skapa handlingskraft och att få anställda och förtroendevalda att känna en viss stolthet och att verka för en gemensam sak i medlemmarnas, sponsorerernas och greenfeegästernas intresse. Det kanske låter som en predikan men är ändå ytterst en fråga om ett aktivt förhållningssätt till klubbens utveckling.

Kanske har du som läser den här artikeln egna idéer eller synpunkter. Skriv gärna några rader eller maila till kansliet via hemsidan.

Många aktiviteter har klubbens golfande damer kunnat delta i bl.a. tisdagsgolfen, träningar och tävlingar. Intresset för seriespelet har blivit större och nu finns det två lag för damer över 50.

Den första tävlingen på våren brukar locka många, för självklart vill alla se hur årets golfmode ska se ut.

Under åren som gått har en del tävlingar försvunnit och andra har kommit till. Black lady eller White lady är en tvåmannas scramble och färgen anger val av klädsel. I år heter den red and white och hur kommer lagen då att se ut, en röd och en vit, eller? En kul tävling med många glada skratt.

En annan populär tävling är Vendela Skyttes minne där samtliga deltagare ska klä sig i lång kjol och hatt.



Vendela Skytte spelas alltid söndagen innan golfveckan och då ska solen skina för om regnet öser ner slokar hattarna och kjolarna blir tunga. Någonstans ute på banan dyker Bo Tollgård och Rolf Hedbäck upp och då vet samtliga att där serveras champagne och jordgubbar. Gemensam middag avslutar tävlingsdagen.



Vendela Skytte var Johan Skyttes fru som dog 1653 på Grönsö Slott vid Mälaren, men än idag sveper vackra långa kjolyg över det daggvåta gräset ute på Skytteholm.

Ulla Ericsson / Damkommitténs ordförande

Beirut Café - Ladies Trophy

på Mälarö GK 2-3 juni

Mälarö GK arrangerade Telia Tour för damer 2-3/6 med BRAVUR! Banan var i toppklass och alla var mycket nöjda med hela arrangemanget. Tack alla ni som gjorde det möjligt att genomföra denna tävling, banpersonal, förstående medlemmar, frivilliga och övrig personal. Uppmärksamheten var extra stor eftersom Mianne Bagger (född till man - men nu kvinna) spelade sin första tävling hos oss.

Telia Tour är den första touren som tillåtit transexuella att tävla. TV - team & radio ville alla få en exklusiv intervju.



Jan-Ivar som caddie åt sin ass. pro Sandra.



Tv4 sporten var en av flera sportkanaler som var på plats



Mianne Bagger planerar putten på artonde green.



Från höger till vänster ser ni: vinnaren Louise Stahle, 2:a pristagaren Lisa Holm Sörensen (slog banrekord 68 slag från blå tee) och på delad 3:e plats Linda Svensson och Anna Berg.

Våra nya medlemmar karparna.....



OBS! Man kan fortfarande vara med och sponsra köpet av en karp. De som hittills är sponsorer är Jan Ericson, Patrik Wedell, & Paul Riester



Isläpp av karparna

Bra att veta!

Golf-ID

Som Ni alla vet har vi ett nytt datasystem fr.o.m. i år GIT (Golfens IT system) vilket är centralt över hela landet. Alla har fått ett Golf-ID = 6 första siffrorna i personnumret + ett löpnummer. Vet ni ej Ert Golf-ID - fråga oss på klubben!



Medlemskort (plastkort)

Alla klubbens medlemmar kommer i dagarna att ha fått sina medlemskort hemskickade.

Med Ditt medlemskort kan Du logga in till din personliga tjänst "Min golf" på golf.se. Lösenordet är de 4 sista siffrorna på medlemskortet. Du kan sedan själv ändra hcp, adress, se tävlingsresultat mm. Läs mer på golf.se

Sommarhälsningar
Britten, Karin och Annika



Reception/Tidsbokning

Öppet under säsong
Mån-fre 8-17, Lör-sön 8-16
Tel: 08-560 233 36

Golfshopen

Här kan du boka lektioner, köpa poletter och handla det du behöver inför golfrundan.
Jan-Ivar Johansson
& Anna Jansson
Tel: 08-560 233 10

Banchef Anders Karlsson

Tel: 08-560 233 51

Kansli

Här hittar Du vår intendent
Annika Norén.
08-560 233 56

Britten Björklund & Karin
Öhlin. Tel: 08-560 233 54

Öppettider säsong:

Mån-tor 8 -17, Fre 8 -15
Lunch 12 -13

Tävlingskansliets starthus

Bemannat på tävlingsdagar.
Tel: 08-560 233 20

Du kan alltid gå in på vår hemsida
och finna aktuell information, startförbud, tävlingar mm.

www.malarogk.se

GREENFEE överenskommelse

för Mälars GK Skytteholm's medlemmar
samt för medlemmar från följande banor.

VIKSJÖ

200:- vardagar (senior), 100:- vardagar (junior)
(Gäller fullvärdig senior samt junior)

TROXHAMMAR

200:- vardagar före 15.00 (senior)
100:- vardagar före 15.00 (junior)
(Gäller fullvärdig senior samt junior)

DROTTNINGHOLM

250:- vardagar mellan 9-15.00 (senior)
100:- vardagar mellan 9-15.00 (junior)
(Gäller fullvärdig senior samt junior)

SALEM

200:- vardagar (senior), 100:- vardagar (junior)
(Gäller fullvärdig senior samt junior.)

SÖDERKÖPINGS GK

200:- vardagar senior, junior 100:-
300:- helger senior, junior 150:-
(Gäller fullvärdig senior samt junior.)

GRIPSHOLM

1/2 greenfee alla dagar gäller senior/junior.
(Gäller fullvärdig senior samt junior.)

NYNÄSHAMNS GK

Måndag - Torsdag 1/2 greenfee
(Gäller fullvärdig senior samt junior.)

LEKSAND

1/2 greenfee alla dagar gäller senior/junior.
(Dala- greenfee för Mälars medlemmar på Leksand)

Obs! (Generella regler för greenfeegäster på resp. bana gäller)

H O G A N S H Ö R N A

**Klassiskt eller modernt
– vad passar dig?**

För ett år sedan skrev jag en artikel i Hogans Hörna med titeln "På kort eller lång sikt?". Jag förslog att du skulle se säsongen som stod för dörren som förberedelse för nästa säsong och att varje golftrunda skulle vara en förberedelse och träning inför nästa, som var en förberedelse för nästa, osv. När du sedan tittade tillbaka på spelåret så skulle du ha utvecklats mer än du skulle gjort om du strävade efter resultat varje gång. Så brukar man göra för att successivt utvecklas. Nu är det nästa säsong och dags att skörda av din träning!

De allra duktigaste spelarna i världen pratar idag om att "bygga en sving"! Ja, just bygga en sving! Hur går det till? Det låter ju som en framkomlig väg bara man får tag på ritningarna! Låt mig ta ett litet exempel. Jag var och spelade på en bana i Mälardalen som medspelare hade jag två herrar, till en början okända. Redan på första tee förstod jag att de var gamla barn- domskamrater som nu var i 50-årsåldern. Den ene hade 7 i hcp och var c:a 180 lång den andre hade 17 i hcp. Han var också 180 lång men några kilo tyngre. De spelade jämnt resultatmässigt. De hade klassiska herr-svingar, dvs full fart bakåt med klubban och sen ännu mer kraft framåt och inåt – dvs de svingade inte alls! Stopp! Hur menar jag nu när jag påstår att "de svingade inte alls"? Låt mig först avsluta historien. Efter pausen och på hål 11-12 började vi prata om lite allt möjligt, precis som det brukar bli. Jag hade noterat att spelaren med de extra kilona hela tiden kom tillbaka i spelet så fort det handlade om medellånga och kortare järnslag. Jag tyckte att han hade en fin känsla i händerna vid de slagen och frågade vad han sysslade med

annars. Det visade sig att han var en kvalificerad musiker med stor erfarenhet av alla instrument men främst av piano och stråkinstrument. Stämningen var god, så jag föreslog att han skulle sluta med att ladda så totalt vid varje slag och istället utgå från känslan av anslaget på tangenterna eller för stråken och se klubban som en förlängning av handen och därför sänka svingen till en 1/2 sving för att just få mer kontakt med klubban. Hur tror ni att det gick? Ja, just som det brukar gå i sagorna – han spelade sin bästa och mest stabila golf de sista 7-8 hålen och vann matchen. Men det han egentligen gjorde var att han upptäckte att klubban är en förlängning av kroppen och armarna, dvs den är ett redskap precis som en taktpinne är för en dirigent. Slutet på historien behåller jag för mig själv, men konserten var vacker!

Det finns olika vägar att "bygga en sving". Den klassiska eller den moderna. Jag tror att med lite vetskap om de två olika modellerna och en känsla för vad den egna kroppen har för tillgångar går det att få en sving som passar varje människa. Det viktigaste är trots allt att man utvecklar en skön och enkel sving! Det är värt varje timme av ansträngning, då en mycket liten kraftinsats ger klubbhuvudet en fantastisk hastighet som ökar både slaglängd och precision!

Min nye vän försökte således först spela med en modern atletisk sving som bygger på kroppsrotation och kraft men fick framgång i spelet först då han började svinga klubban som ett redskap och en del av kroppen...dvs när han tillämpade grunderna i den klassiska svingen

Utveckling tar aldrig slut och ibland går den framåt när man blickar bakåt!

Mr Ben Hogan

**Bollposition****Grepp****Höfter****Start****Baksving****Höger fot****Hand/underarms aktion****Benen****Release****Avslutning****Klassisk sving**

Olika för olika klubbor.

Neutralt/Svagt

Sidledsförflyttning sedan rotation

I ett stycke och samtidigt:

bröst, händer, klubbhuvud

Hög - upp - över

Vinkelrät mot spellinjen

Väsentligt moment

Aktiva

Som en kaströrelse

Kroppen ser ut som ett omvänt C,
med tyngden på v. fot

Modern sving

1-2 fasta positioner.

Neutralt/Starkt

Bara rotation

I sekvenser

1. armar 2. händer 3. skuldror

Flatare och rundare

Utvinklad bakåt

Minimalt

Stilla

Kroppen roterar runt

Upprätt överkropp/rygggrad,
med tyngden på v fot