

◀ SVENSKEN SOM HAR LÖST SVINGENS GÄTA!
"DET MEST SPÄNNANDE EN SVENSK PRO GJORT"

Golf Digest

Vi gör dig till en ännu bättre golfare!
SVERIGE

Dags att välja sving

15 SIDOR
UNIKA TIPS

VI FÖRKLARAR VAD SOM
ÄR RÄTT FÖR **DIG** - OCH VARFÖR

6 sidor
**TIGER
TIPS**

**Test: Håller du
landslagsklass?**

Jämför dig med
Henrik Stenson

STORT TEST
De 20 bästa
golfskorna




Nr 4 200
Pris 40:-
MONS 18 NO
EKO 4.3

TIDSAM
0039-04

3





Den 20 oktober 1968 chockade Dick Fosbury en hel idrottvärld genom att hoppa 2,24 med ryggen mot ribban. I slutet av 1980-talet introducerade Janne Boklöv V-stilen i hoppbackarna. Själva funderar vi på om Hans Moberg kan vara golfens svar på Fosbury och Boklöv.

Av **Tommy Jeppsson** Foto **Mattias Bardå**

En gråmulen måndagsmorgon i februari hittar jag lösningen på svingens gåta på i en lägenhet på Holländargatan i Stockholm. Fem långa trappor i ett hus från förra sekelskiftet – utan hiss. Vem sa att jakten på svingens hemlighet skulle vara lätt?

Sökandet efter svingens gåta har inte varit särskilt lätt för Hans Moberg heller.

Det är han som bor i lägenheten. Han utbildade sig först till ingenjör och brobyggare på KTH. Var samtidigt skidinstruktör och badmintontränare. Därefter dansare och fotomodell. Ska man ägna sitt liv åt att försöka förstå golfsvingen kan man ha en sämre utgångspunkt. För golfsvingen är både konst och vetenskap, fysik och skönhet i en gränslös kombination.

Moberg började spela golf när han var 33 år. Fem år senare blev han pro. Jag slår mig ner i hans arbetsrum och min blick faller på en skiss på ett stort pappersark. Det ser ut som en sån där teckning man gör medan man pratar i telefon. Kludd. Men Moberg menar att i den där skissen ryms allt man behöver veta för att förstå golfsvingen.

”Det är min inre bild av svingen. Ur fågelperspektiv... starten... loopen... impact. En streckgubbe med svingplan. När du gör den här rörelsen så drar du runt klubban inifrån magen.”

Hans Moberg gick PGA-utbildningen 1987–88:

”Men för mig var det ett sammelsurium av lösryckta slutsatser som inte byggde på en gemensam grund. Då kände jag att det var viktigt att hitta ett allmänidrottsligt mönster. Som att man kastar en slägga, till exempel. Inom golfen fanns ingen vektoranalys som beskriver hur krafterna i kroppens hävstänger, leder och muskler fungerar. Så det satte jag i gång att göra.”

Hans Moberg tror sig ha hittat en sving som är mer logisk än de mer beprövade,

och han har tagit fram ett pedagogiskt koncept som han vill få svenska och utländska pro´s att arbeta med. Hans Bergdahl, den högst utbildade pro´n i Sverige, har redan börjat.

Moberg kallar sitt svingpedagogiska koncept för Big Scoor, där Big står för Biomekanik, Inläring/Interaktivitet och Golfteknik, och Scoor är ett redskap man sätter på handleden. Kalla det krage, stödskena eller vad du vill. Handen rör sig inom kragens ramar.

”Ett upplevelsebaserat stöd”, säger Hans Moberg.

Allt bygger på en gravitationsteori som utgår från hur kroppen fungerar inifrån, vilket skiljer den från det traditionella mönstret som förklarar hur svingen fungerar sedd utifrån. Inläringen handlar om att tala ett språk som når våra sinnen. Grunderna till Big Scoor växte fram successivt, samtidigt som Moberg jobbade som assistent åt John Cockin på Saltsjöbaden och senare på Drottningholm tillsammans med Charlotte Montgomery. Ett vagt koncept fick allt tydligare konturer. När tiden var mogen satte han sig i bilen för att åka till patentverket för att skydda det. På hans väg tillbaka tvärnitade en dam framför honom. Bakom kom en lastbil med en chaufför som inte sovit på två dygn. Hans Moberg drabbades av en allvarlig whiplash.

”Jag var dålig i flera år. Och då fick man ju ännu mer tid att fundera. Det var då jag gjorde klart Scoor – SwingCoordinator”, säger han. ”Den ger en uppfattning om hur händerna ska föra över krafterna till magen, ett måste i en gravitationsrörelse, och den kopplar också på hjärnan. När vi förlängt våra armar med en klubblängd så klarar vi inte av de nya korta reaktionstiderna i en hand-öga-teknik utan måste använda oss av en gravitationsteknik för att bibehålla kontrollen.”

För att kunna tillverka den var han

I 15 år har Hans Moberg funderat över svingens gåta. Nu presenterar han sina tankar

Med Scoor på handleden kan det inte gå fel.

Hasse Bergdahl – en övertygad lärjunge.

”Det mest spännande en svensk pro gjort.”

Hans Bergdahl, före detta ordförande i PGA. Instruktör på Elisefarm: ”Det här är det mest spännande en svensk PGA-pro gjort. Ingen har studerat golfsvingen på ett så vetenskapligt sätt som Hans Moberg.

Han kontaktade mig hösten 2003, när jag var ordförande i PGA, och ville presentera uppfinningen. Han berättade om sin teori och jag fick se en prototyp på hjälpmedlet. Vid



den tidpunkten pågick en debatt om att golfen hade fastnat i det gamla. Vi behövde komma upp på en ny nivå. Många av dagens spelare befinner sig svingmässigt egentligen inte särskilt långt från Bobby Jones.

Spontant kände jag att det fanns en potential i Mobergs syn på svingen. Annika Sörenstam gör redan en del av det Moberg pratar om – bortsett från vinklingen av händerna i början av svingen. Jag har en svingsekvens av Hogan från Life Magazine 1955 på väggen och Hogans händer ligger i den sekvensen väldigt nära den modell som Hans Moberg utvecklade.

Jimmy Ballard var redan för 40 år sedan inne på samma spår vad gäller händernas rörelse i svingen. Hogan, Annika, Ballard... alla har klubbhuvudet öppet (i förhållande till svingplanet) under en längre sträcka i svingen. När Curtis Strange vann dubbla US Open 1988–89 var han också nära modellen. Eftersom flera av världens bästa spelare redan är inne i det här så tror jag på det. Jag har själv tränat enligt Mobergs modell sedan november. Jag hade lite svårt med basebollgreppet i början.

Jag skulle kunna tänka mig att bli en certifierad tränare i hans program. Men modellen passar inte för alla men för ungdomar som vill bli bra och för duktiga spelare med hookproblem är det utmärkt. Likaså för nybörjare – du kommer bort från klubban, närmare kroppen. Nybörjare försöker ju påverka klubbhuvudet hela tiden.”

”Detta är vad golfsvingen handlar om. Det här är allt du behöver veta och förstå.”

tvungen att tänka tredimensionellt – en förmåga han övade upp genom att spela Tetris i 3D.

NÅGRA VECKOR SENARE befinner vi oss i en golfhall i närheten av Ullna, Golfpunkten. Hans Moberg plockar upp en golfboll i vilken ett snöre är förankrad. Han snurrar bollen i luften.

”Detta är vad golfsvingen handlar om”, säger han. ”Det här är allt du behöver veta och förstå.”

Nyckelordet är gravitation.

”En gravitationsrörelse är ganska rund och det är mycket i en sådan som händer automatiskt. Ta det där med handledsnärt – har man det minsta gravitationstänk i huvudet så förstår man att det inte går att slå till nästan när man kör en gravitationsrörelse. Där har man en centrifugalacceleration som jobbar i periferin.

Pedagogiken går ut på att förstå tankar om gravitation, rotation och kraftöverföring. Dessa tankar kombineras med upplevelsebaserade redskap som skapar en interaktion vid inläringen. De håller oss inom felmarginalerna för svingrörelsens gränser. Vi får en aha!-upplevelse, en känsla i magen som är repeterbar”, säger Hans och slår några slag. Med baseboll-grepp. Känslan i magen genereras av att mekaniken styr. Målet är att öka kontrollen genom att släppa kontrollen. Den första Hans testade teorin, eller pedagogiken, på var hans sambo Åsa. Hon spelade inte golf och hon var inte särskilt sugen på att börja heller.

”Hon blev intresserad när jag beskrev det som en dansrörelse. Man måste lära sig att styra inifrån. Därför fick hon öva på rörelsen utan att slå bollar. Jag ville inte att det skulle handla om prestation.”

Efter ett halvår började hon öva med

boll och det gick bra. Första rundan sänkte hon sig till 28.

Hans slår boll på boll med svag fade.

”Eftersom jag själv gör det här bra så är det rätt övertygande. Om jag försökt lansera en idé som jag praktiskt inte är så bra på själv hade det varit svårare.”

Hans talar om att tyngdpunkten ska ligga i magen.

”Man vill åt draget i klubbhuvudet. Tyngdpunkten ska ligga i kroppens centrum, målsättningen är en dynamisk balans. Enda sättet att få kontroll är att släppa kontrollen. Jag har en bra rörelse som jag vet fungerar – då kan jag ju överlåta kontrollen till den här rörelsen. Lita på den. När man känner att svingen börjar bli repeterbar, då sjunker tyngdpunkten åtminstone ned till axlarna i stället för att sitta mellan öronen. Till slut är man nere i magen. En otrolig känsla. Man känner ingenting i händerna. Det bara smäller.”

Några månader senare står vi på Årstafältet. Åsa är där. Det är även Hasse Bergdahl, Walle Danewid och Jan Monier. Tre tunga män i svenska PGA. De är där för att se om Hans Mobergs svingkoncept är något som bör hitta en väg ut till svenska pro's.

”Hade Moberg varit amerikan och lanserat den här pedagogiken – då hade vi

”Efter ett halvår började hon öva med boll och det gick bra. Första rundan sänkte hon sig till hcp 28.”

plockat över honom till Sverige för att låta honom föreläsa på våra utbildningsdagar. Så intressanta är hans idéer”, säger Walle Danewid, utbildningsansvarig på PGA.

Hasse Bergdahl: ”Det här konceptet måste till USA. Svenska marknaden är för liten. Och han måste få med sig ett namn så att det blir kommersiellt gångbart.”

Efter sessionen på drivingsrangen träffar jag Jan Monier på parkeringsplatsen.

Han säger att han tänkt på Jim Furyk. Men också på Jan Boklöv. Dennes V-stil i hoppbacken var hånad, förlöjligad och utskrattad. I dag hoppar alla som Boklöv.

Hasse Bergdahl ställer upp sig på en grön matta och börjar slå. Han har haft problem med sitt spel men med Mobergs swing slår han bollen bra igen. Längre och rakare. Bergdahl är den ende pro som testat Big Scoor i sin undervisning. De två eleverna var båda duktiga golfare. Den ene led av en alltför stark fade, den andre av en ”occasional hook”. Båda slår numera både rakare och längre.

En detalj som kan verka märklig är att Hans Moberg öppnar klubbhuvudet när han adresserar bollen. Jan Monier undrar hur han gör när han siktar. Diskussionen mynnar ut, tror jag, i att man nog egentligen siktar lika mycket inuti huvudet som man gör med klubbhuvud och kropp.

Hans Moberg har gått en lång väg men han har en minst lika lång väg att gå. Det har tagit 15 år att nå hit, till en förmiddag på Årstafältet med tre av Sveriges tyngsta pro's. Nu ska svingen erövravärlden.

Alla år du spenderat med att tänka på svingen. Vad är det som driver dig?

”Skönheten i rörelser. Att kunna göra saker inifrån med lite kraft men med en fantastisk verkningsgrad. Att med en enkel rotationsrörelse få bollen att flyga 250 meter utan att ta i. Sedan är det också ett slags mantra. En själslig fristad. Och en parallell till livet. Så länge man är kvar i sitt subjekt så har man ett bra liv. Men så fort man ska söka där ute i stället för i sig själv, då får man ett helvete...” ●



KOMMENTARER: HASSE BERGDAHL: 1. Kroppens tyngdpunkt har rört sig mot det högra benet. Vinkeln mellan vänster arm och skaft har börjat skapas, bladet har roterat mot vad vi kallar ett öppet läge (vilket egentligen är ett läge i plan eftersom ett "square blad i träffen är vinkelrätt mot planet). 2. Handledsvinkeln är konkav i vänster hand och platt i höger. Det är ett okonventionellt sätt att vinkla handlederna. I den traditionella svingen är höger handled konkav tidigare i baksvingen, vilket leder till problem med slutet blad för många. I baksvingen rör sig vänster axel mot höger fot. 3 & 4. I vändningen sker en "loop" som blir resultatet när man hämtar kraften från marken och där höger handled förändras från ett platt läge till ett konkavt läge vilket sedan kan skapa bolltryck i träffen. 5. Efter en full release har klubban blivit en förlängning av höger arm och höger handled är åter platt som ett resultat av gravitationen. 6. Klassisk finish i balans på vänster fot – höger axel har rört sig mot vänster fot.

