

LEVEL 5. HCP 54-28

UTMANINGARNA!



NAMN _____

Utförliga beskrivningar på: www.kalmargk.se/om-klubben/juniorsidan/kalmar-levels

1. PUTT 1: Lägg 12 bollar runt ett hål, 1 m från hål. Välj ett hål med plant underlag. Läs linjen inför varje putt. Du är klar med övningen när du satt minst 10/12 puttar.

2. PUTT 2: Lägg 12 bollar runt ett hål, 1 m från hål. Välj ett hål med tydligt lutning. Läs linjen inför varje putt. Du är klar med övningen när du satt minst 8/12 puttar.

3. PUTT 3: Längdkänsla 1-6 m, se separat papper eller hemsidan.

4. PUTT 4: Slå en boll från följande lägen och ordning, 5 meter uppför, 5 meter nedför, 7 meter uppför och 7 meter nedför. Du ska få 3 av 4 bollar att antingen stanna från främre hålkanten till 1 m bakom hålet eller gå i hålet.

5. PUTT 5: Längdkänsla Zonen, se separat papper eller hemsidan.

6. PUTT 6: Längdkänsla Ormen, se separat papper eller hemsidan.

7. PUTT 7: 18-håls putt-test 1-13 m, se separat papper eller hemsidan.

8. PUTT 8: Sätt ut en bana som består av 9 hål, hålen ska vara mellan 5 och 15 meter (total längd på banan ska vara minst 75 meter, snitt ca 8 m/hål). Spela banan, du ska klara den på 22 slag eller bättre.

9. CHIP 1: Lägg 5 bollar cirka 15 meter från hålet, du ska klara att få 4 bollar inom 3 meter från hålet.

10. CHIP 2: Lägg ut 2 bollar 9 meter från hålet, två bollar 12 meter från hålet och två bollar 15 meter från hålet. Du ska klara att få 4 av 6 bollar att stanna inom 3 meter från hålet

11. CHIP 3: Lägg ut 4 klubbor med 2 m mellanrum på greenen. Stega ut 3 m från första klubban. Slå 5 bollar till varje zon. Du ska klara av att landa 3 av 5 bollar i varje zon och i en följd.

12. CHIP 4: Sätt ut en bana med 6 lägen så att det finns en variation på de olika slagen i längd till hålet. Längderna ska vara mellan 7 och 15 meter (total längd på banan ska vara minst 70 meter). Du ska klara att få 4 av 6 bollar att stanna inom 3 meter från hålet.

13. WEDGE 1: Lägg 5 bollar 20 m från hålet. Klara av att få 3 av 5 bollar att stanna inom 4 m.

14. WEDGE 2: Lägg 4 bollar 20 m från hålet och 4 bollar 30 m från hålet. Du ska klara av att få 5 av 8 bollar att stanna inom 4 m.

15. WEDGE 3: Sätt ut en bana med fyra lägen så att det finns en variation på de olika slagen i längd. Längderna ska vara mellan 20 och 30 m (total längd på banan ska vara minst 95 meter). Gå de 4 hålen 2 varv. Du ska klara att få 4 av 8 bollar att stanna inom 4 meter från hålet.

16. LOBB 1: Lägg ut 5 bollar 15 m från hålet, bakom en bunker. Du ska klara av att stanna 3 av 5 bollar inom 4 m.

17. LOBB 2: Lägg ut 4 bollar 10 m från hålet och 4 bollar 15 m från hålet, bakom en bunker. Du ska klara av att stanna 5 av 8 bollar inom 4 m.

18. LOBB 3: Sätt ut en bana med fyra lägen så att det finns en variation på de olika slagen i längd. Längderna ska vara mellan 10 och 20 meter (total längd på banan ska vara minst 55 meter). Gå de 4 hålen 2 varv. Du ska klara att få 4 av 8 bollar att stanna inom 4 meter från hålet.

19. BUNKER: Lägg ut 5 bollar 9 m, 12 m och 15 m från hålet. Slå de 15 bollarna, för att klara övningen ska du få 9/15 bollar att stanna inom 4 m från hålet.

20. NÄRSPEL: 27:an. Se separat papper eller hemsidan.

21. INSPEL 1: Lägg ut 5 bollar 40 meter från hålet. Du ska klara att få 3 av 5 bollar att stanna inom 7 meter från hålet.

22. INSPEL 2: 20-50 m poängjakten, se separat papper eller hemsidan.

23. UTSLAG: Lägg ut 10 bollar och 120/150 m (tjejer/killar) längre bort sätter du en pinne att sikta på. Du ska klara att slå 6 av 10 bollar längre än 120/150 m. Bollarna ska också hålla sig inom 15 m i riktning som om fairway är 30 m bred.

24. SPELET: Du ska vid 2 tillfällen klara att gå 9 hål med 20 eller färre puttar. Skriv på scorekortet hur många puttar du har på varje hål och summera.

25. SPELET: Du ska på en 9-håls runda klara av att ha minst 6 greenträffar. Se förklaring på separat papper eller hemsidan.