

GOLFÖVNINGAR

LEVEL 5. HCP 54-28

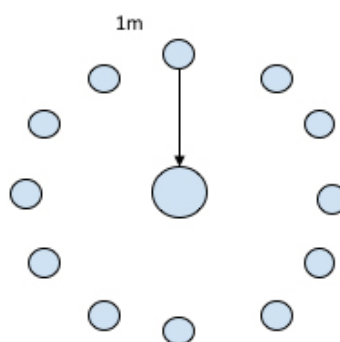


1. PUTTNING 1

KLOCKAN, 1 M

PLANT UNDERLAG

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 av 12 puttar.



2. PUTTNING 2

KLOCKAN, 1 M

LUTNING

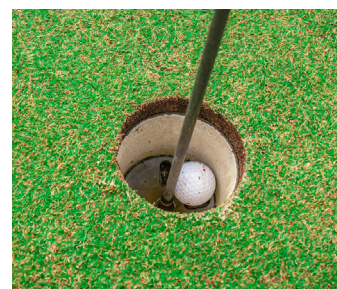
Lägg 12 bollar runt ett hål, 1 m från hål. Välj ett hål med tydlig lutning.
Läs linjen inför varje putt. Du är klar med övningen när du satt minst 8 av 12 puttar.

3. PUTTNING 3

LÄNGDKÄNSLA, 1-6 M

Välj ett hål. Sätt ut 6 peggar på en linje, 1-6 m från hålet.
Lägg en klubba på tvären 1,5 m bakom hålet. Du behöver 3 bollar.
Börja från 1 m – slå 3 bollar – godkänd putt räknas om bollen går i hål
eller om bollen passerar hål och stannar innan klubban.

- Slå 3 bollar – sätter du 3/3 får du gå bak 2 m.
- Sätter du 2/3 får du gå bak 1 m.
- Sätter du 1/3 får du stanna kvar.
- Sätter du 0/3 får du gå fram 1 m (går inte på 1 m-putten).
- Du har klarat övningen om du från 6 m lyckas få 1/3 bollar att bli godkända.



TIPS! Prova att göra övningen i olika lutningar.

GOLFÖVNINGAR

LEVEL 5. HCP 54-28



4. PUTTNING 4

UPPFÖRS- OCH NEDFÖRSPUTTAR

Slå en boll från följande lägen och ordning:

- 5 meter uppför
- 5 meter nedför
- 7 meter uppför
- 7 meter nedför.

Du ska få 3 av 4 bollar att antingen stanna från främre hålkanten till 1 meter bakom hålet eller gå i hålet.



5. PUTTNING 5

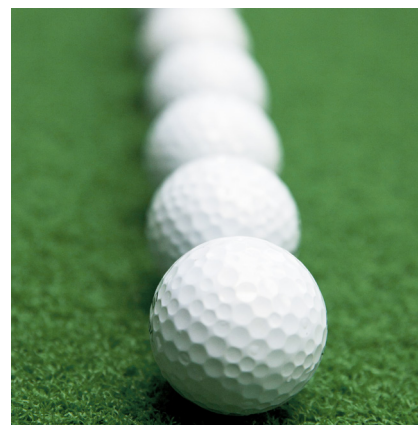
LÄNGDKÄNSLA ZONEN

Bestäm din startposition med en peg.
Markera sedan ut på en rak linje med en peng, markeringsknapp eller peg vid avstånden 1,5 m, 3 m, 7 m och 12 m från startpunkten.

Zon 1: 1.5-3 m

Zon 2: 3-7 m

Zon 3: 7-12 m



Börja med zon 1 och slå första putten så kort in i zonen som möjligt. Du måste slå varje ny putt längre än den förra in i målområdet men inte längre än felmarginalen för varje område.

Felmarginalen i zon 1 mellan markeringsknapp 1.5-3 m är 30 cm och ökar med 30 cm för varje zon. Du är klar med övningen när du fått in 3 bollar i varje zon.

(Övningen kan också göras som en poängtävling mot dig själv där varje lyckad putt ger en poäng och du summerar alla zonerna. Försök sen slå ditt egna personliga rekord!)

GOLFÖVNINGAR

LEVEL 5. HCP 54-28



6. PUTTNING 6

LÄNGDKÄNSLA ORMEN

Välj ett hål. Sätt ut peggar i en riktning, 6, 9, 12, 15 m från hålet. Gör en cirkel runt hålet med peggar som ska sitta 1.5 m från hålkanten.

- Börja med att slå 5 bollar från 6 m, för att få gå vidare till 9 m ska du få 4/5 puttatt stanna inom 1.5 m från hålet.
- Från 9 m ska du få 3/5 puttatt stanna inom 1.5 m från hålet
- Från 12 m ska du få 2/5 puttatt stanna inom 1.5 m från hålet
- Från 15 m ska du få 1/5 puttatt stanna inom 1.5 m från hålet



7. PUTTNING 7

18 HÅLS PUTT-TEST, 1-13 M

18 hål, där bollen puttats i hål.
2 puttatt från varje avstånd, välj avstånd slumpmässigt
det behöver inte vara i ordning,
byt hål och lutning för varje nytt avstånd.
Avstånd: 1 m, 1.5 m, 2 m, 3 m, 5 m, 6 m, 7 m, 9 m och 13 m
Du ska klara banan på 38 slag eller bättre för att vara godkänd!

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
Totalt:	

8. PUTTNING 8

9 HÅLS PUTTNING

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!

GOLFÖVNINGAR

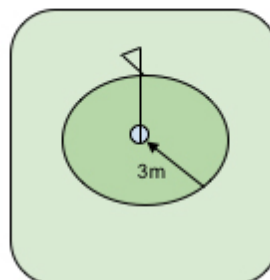
LEVEL 5. HCP 54-28



9. CHIP 1

LÄNGDKONTROLL

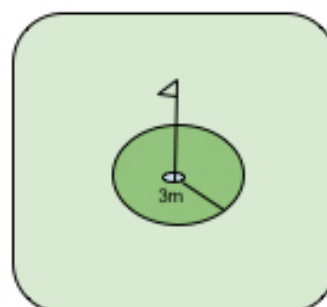
Lägg 5 bollar cirka 15 meter från hålet.
Du ska klara att få 4 bollar inom
3 meter från hålet.



10. CHIP 2

LÄNGDKONTROLL

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



GOLFÖVNINGAR

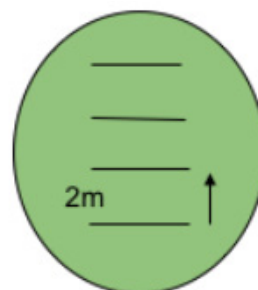
LEVEL 5. HCP 54-28



11. CHIP 3

LÄNGDKONTROLL

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

6-HÅLSBANA

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.



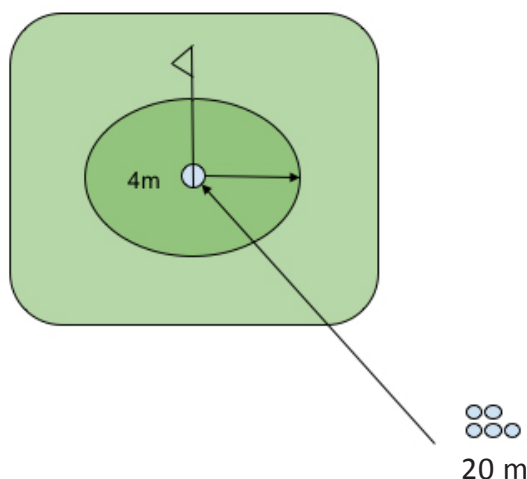
GOLFÖVNINGAR

LEVEL 5. HCP 54-28



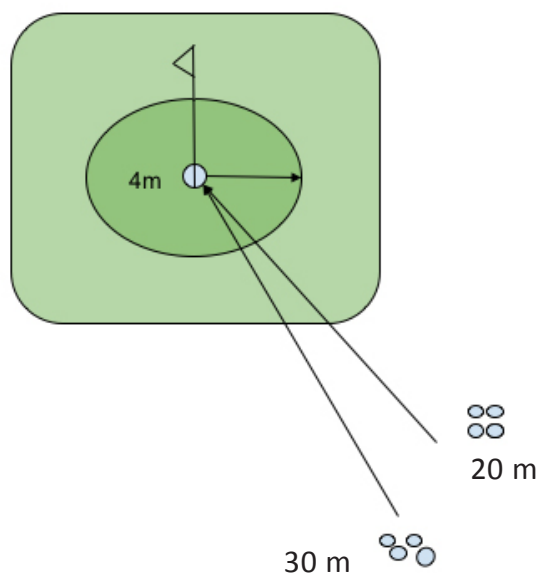
13. WEDGE 1

Lägg 5 bollar 20 m från hålet och klara av att få 3 av 5 bollar att stanna inom 4m.



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 4m.



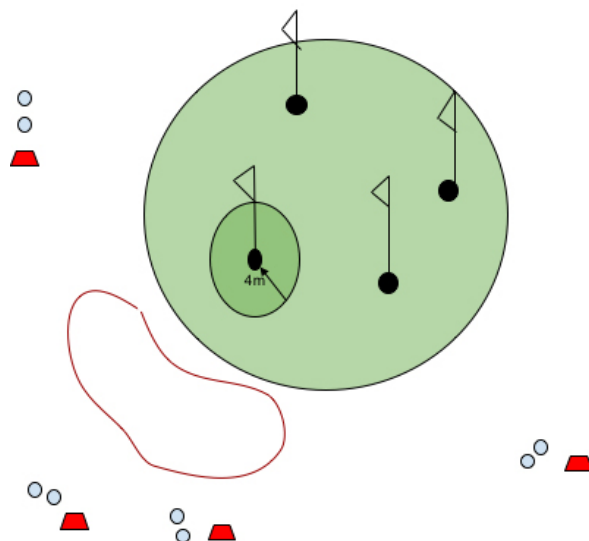
15. WEDGE 3

4-HÅLSBANA

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 meter (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.



GOLFÖVNINGAR

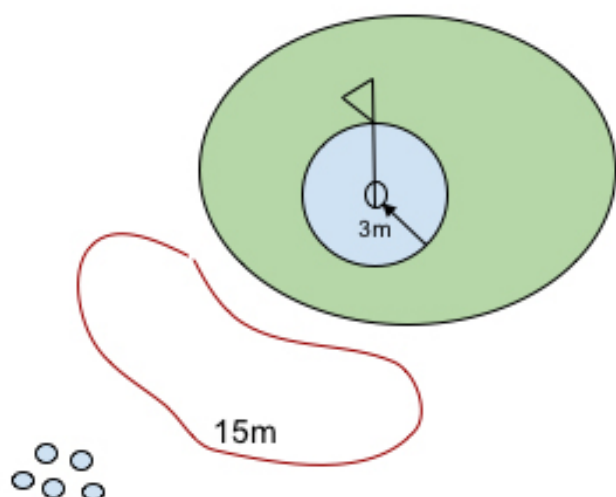
LEVEL 5. HCP 54-28



16. LOBB 1

LÄNGDKONTROLL

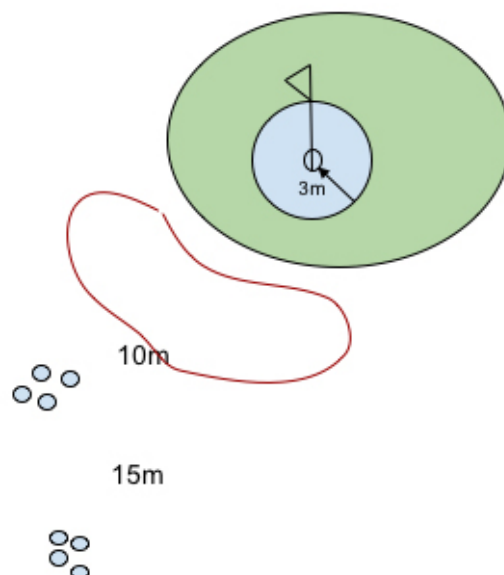
Lägg ut 5 bollar 15 m från hålet, bakom en bunker. Du ska klara av att stanna 3 av 5 bollar inom 4 m.



17. LOBB 2

LÄNGDKONTROLL

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.



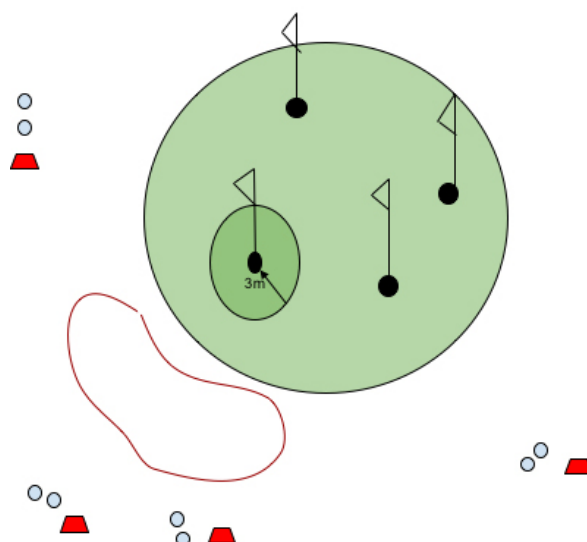
18. LOBB 3

4-HÅLSBANA

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 skall 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.



GOLFÖVNINGAR

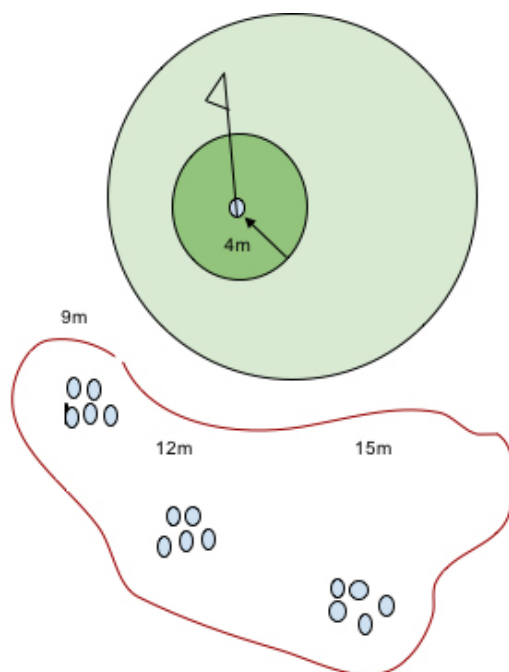
LEVEL 5. HCP 54-28



19. BUNKER

LÄNGDKONTROLL

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

Gå till 21:an. Sätt upp en bana på 9 hål,
markera tee med exempelvis bollar.
Banan ska bestå av:

- 4 chippar
- 3 pitchar
- 1 lobbslag
- 1 bunkerslag.

Variera svårighetsgraden på chip och pitchlägena.
Spela och håla ut på de 9 hålen. Ditt första mål är
att klara 27 slag eller bättre. Klarar du det får du
fortsätta ett varv till och ditt nya mål är nu 26 slag
eller bättre.

Hur lågt kan du komma?

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
Totalt:	

GOLFÖVNINGAR

LEVEL 5. HCP 54-28

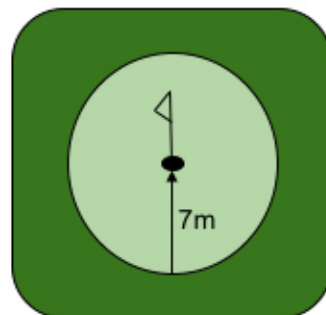
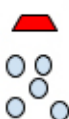


21. INSPEL 1

40 M

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

40 m



22. INSPEL 2

20-50 M. POÄNGJAKTEN

Placera en boll 20 , 30, 40, 50 meter från hål.
Slå alla 4 bollarna och gå fram och mät upp
hur nära hål bollarna hamnat.

Poängberäkning:

Bollar inom 5 m från hål = 3p.

5-6 m från hål = 2p.

6-7 m från hål = 1p.

Mer än 7 m från hål = 0p.

Upprepa de 4 slagen 3 omgångar. För att klara
övningen behöver du totalt 14p eller mer.

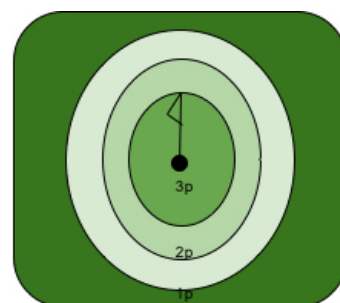
Poäng:

Omgång 1 _____

Omgång 2 _____

Omgång 3 _____

Totalt _____



20 m



30 m



40 m



50 m



GOLFÖVNINGAR

LEVEL 5. HCP 54-28



23. UTSLAG

TJEJ 120 M, KILLE 150 M

Lägg ut 10 bollar och 120 eller 150 m längre bort, avståndet beror på om du är kille eller tjej, 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. SPEL 1

PUTTAR

Du ska vid 2 tillfällen klara att gå 9 hål med 20 eller färre putt. Skriv på scorekortet hur många putt du har på varje hål.



25. SPEL 2

GREENTRÄFFAR

Du ska på en 9-håls runda klara av att ha minst 6 greenträffar. Med greenträff menas att man träffar green på rätt antal slag.

Exempel: Vi tar 1:an på Gamla banan som är ett par 3-hål, om du tittar på scorekortet och ser att du har 2 extra slag betyder det att du ska ha 5 slag i hål för att gå på ditt handicap.

Då utgår vi ifrån att du ska ha 2 putt/hål vilket gör att du har 3 slag på dig att träffa greenen. Träffar du greenen på 3 slag eller bättre har du 1 greenträff!

Markera på scorekortet på de hål du klarar rätt antal greenträffar.