

GOLFÖVNINGAR

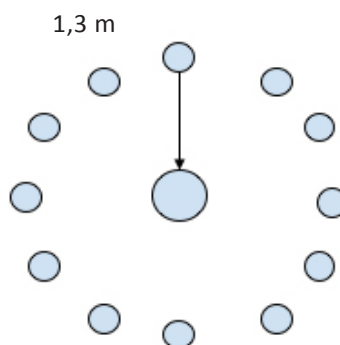
LEVEL 6. HCP 27-19



1. PUTTNING 1

KLOCKAN, 1,3 M LUTNING

Lägg 12 bollar runt ett hål, 1,3 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

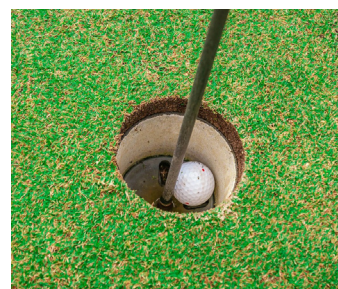
I FYRA VÄDERSTRECK

Sätt ut 1 pegg 1.0m, 1.3m och 1.6m från hålet i fyra riktningar, alltså 12 peggar.
Kör 3 serier, dvs 12x3 puttar, totalt 36 puttar.
Du är klar när du sänkt 25/36 puttar.

3. PUTTNING 3

20 I RAD

Välj ett hål, mät upp 1m från hålet och sätt en pegg.
Slå puttar i jämnhöjd med peggen.
Du är klar med övningen när du lyckats sänka 20 puttar i rad.



GOLFÖVNINGAR

LEVEL 6. HCP 27-19



4. PUTTNING 4

LÄNGDKÄNSLA 1-4 METER

Välj ett hål, sätt ut peggarna i en linje på avstånden 1m, 1,5m, 2m, 3m, 4m. Du är klar när du har klarat att sänka:

- 8/10 från 1m
- 6/10 från 1,5m
- 5/10 från 2m
- 4/10 från 3m
- 2/10 från 4m



5. PUTTNING 5

LÄNGDKÄNSLA 1-7 METER

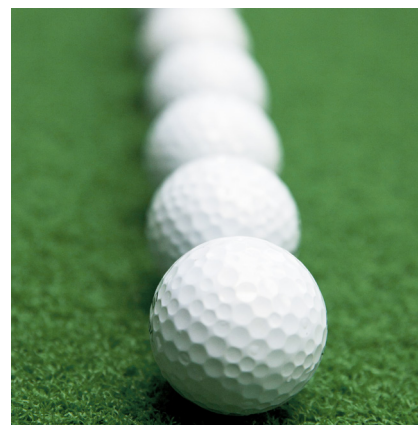
Välj ett hål. Sätt ut 7 peggarna i en linje, 1-7m från hålet.

Lägg en klubba på tvären 120 cm bakom hålet.

Du behöver 3 bollar.

Börja från 1m – slå 3 bollar – godkänd putt räknas om bollen går i hål eller om bollen passerar hål och stannar före klubban.

- Slå 3 bollar – sätter du 3/3 får du gå bak 2m.
- Sätter du 2/3 får du gå bak 1m
- Sätter du 1/3 får du stanna kvar
- Sätter du 0/3 får du gå fram 1m
- Du har klarat övningen om du från 7m lyckas få 1/3 bollar att bli godkända.



GOLFÖVNINGAR

LEVEL 6. HCP 27-19



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 120 cm 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 120 cm från hålet
- Från 12 m ska du få 2/5 puttatt stanna inom 120 cm från hålet
- Från 15 m ska du få 1/5 puttatt stanna inom 120 cm från hålet

7. PUTTNING 7

LÄNGDKÄNSLA ZONEN

Bestäm din startposition med en pegg.
Markera sedan ut på en rak linje med en peng, markeringsknapp eller pegg 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 4 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 6. HCP 27-19



8. PUTTNING 8

18 HÅLS PUTT-TEST, 1-13 METER

18 hål, där bollen puttats i hål.

2 puttar 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 36 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:	

9. PUTTNING 9

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 20 slag eller bättre!

GOLFÖVNINGAR

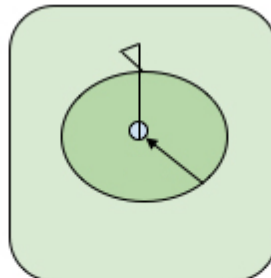
LEVEL 6. HCP 27-19



10. CHIP 1

LÄNGDKONTROLL

Lägg ut 5 bollar 9m från hålet och 5 bollar 12m från hålet.
Du ska klara att få 6/10 bollar att stanna inom 2,5m från hålet.
Du ska klara detta med 2 klubbor t ex pw och järn 8.



11. CHIP 2

LÄNGDKONTROLL

Gå till den lutande puttinggreenen vid Gamla 1:an.
Välj ett hål där du kan få en ca 12m chip uppför och en nedför. Lägg ut 5 bollar på båda platserna.
Slå varannan boll uppför och nedför.
Du ska klara av att få 6/10 bollar inom 2,5m.



12. CHIP 3

LÄNGDKONTROLL

Lägg ut 4 klubbor med 2 m mellanrum på greenen.
Stega 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.
Du ska klara detta med 2 st klubbor t ex pw och järn 8.

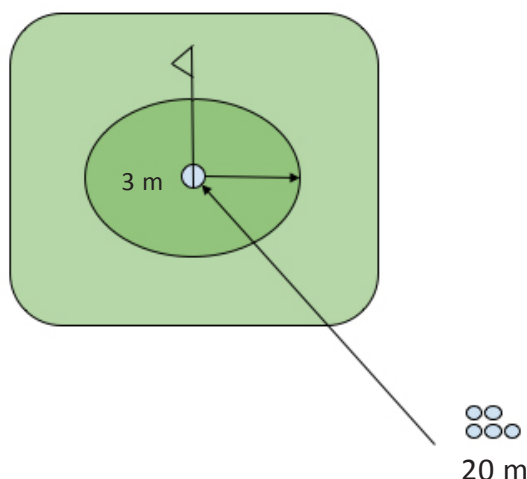
GOLFÖVNINGAR

LEVEL 6. HCP 27-19



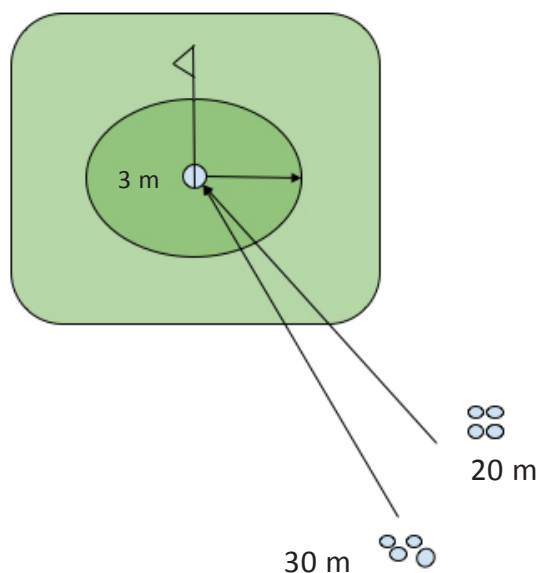
13. WEDGE 1

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



14. WEDGE 2

Lägg 4 bollar 20 m från hålet och 4 bollar 30 m från hålet. Du ska klara av att få 4 av 8 bollar att stanna inom 3m.



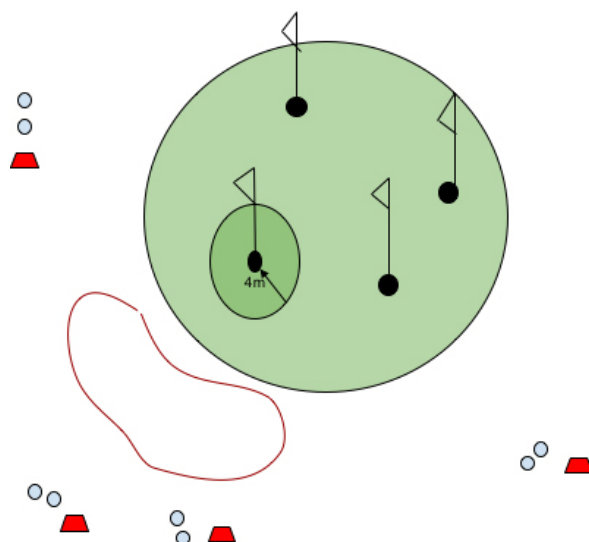
15. WEDGE 3

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 3 meter från hålet.



GOLFÖVNINGAR

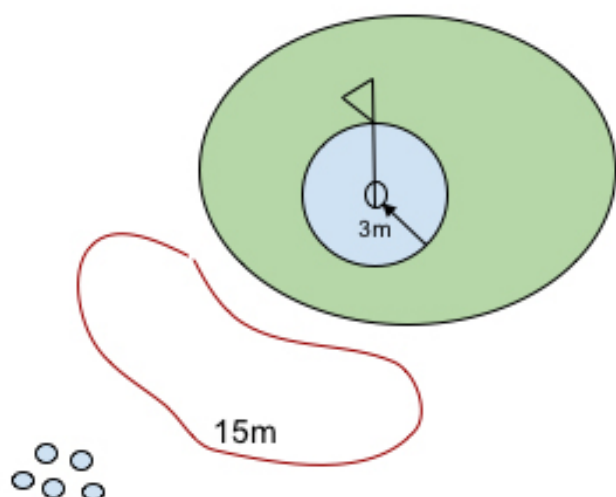
LEVEL 6. HCP 27-19



16. LOBB 1

LÄNGDKONTROLL

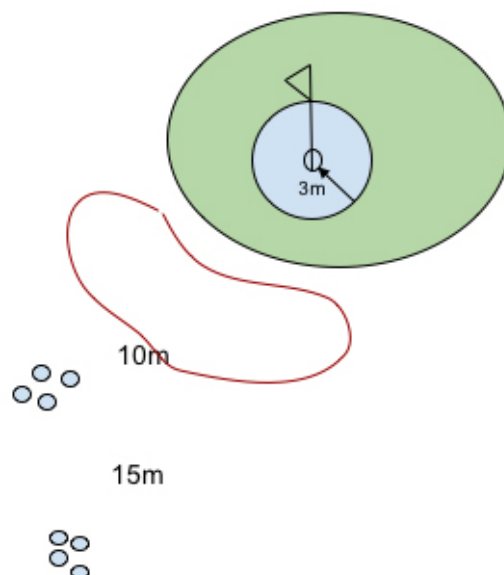
Lägg ut 5 bollar 15 m från hålet, bakom en bunker. Du ska klara av att stanna 3 av 5 bollar inom 3 m.



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 4 av 8 bollar inom 3 m.



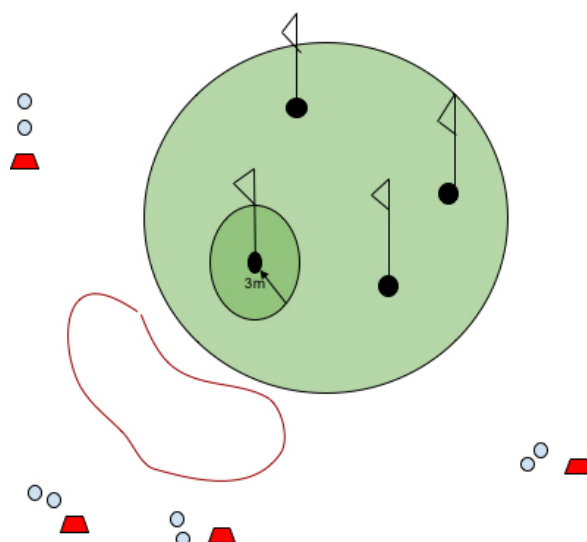
18. LOBB 3

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 3 meter från hålet.



GOLFÖVNINGAR

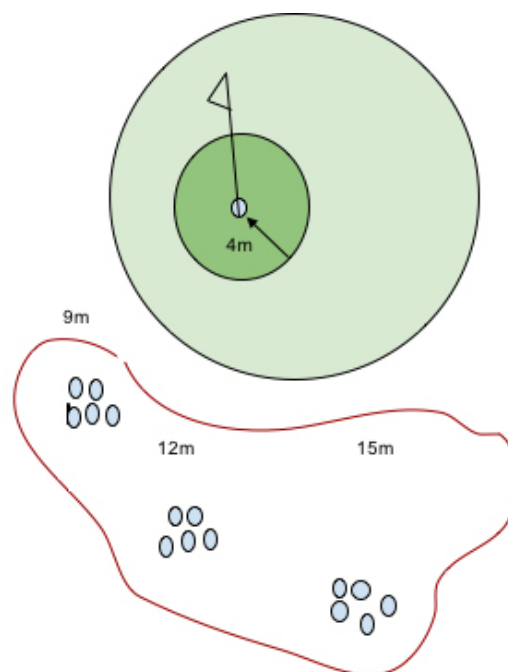
LEVEL 6. HCP 27-19



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
11/15 bollar att stanna inom 4 m från hålet.



20. NÄRSPEL

25: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 25 slag eller bättre. Klarar du det får du
fortsätta ett varv till och ditt nya mål är nu 24 slag
eller bättre.

Hur lågt kan du komma?

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
Totalt:	

GOLFÖVNINGAR

LEVEL 6. HCP 27-19

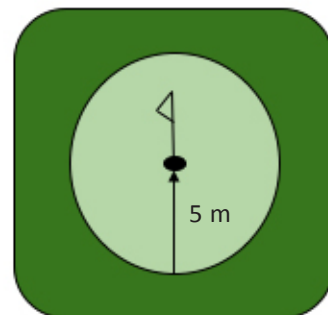
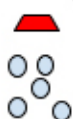


21. INSPEL 1

50 M

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

40 m



22. INSPEL 2

30-60 M. POÄNGJAKTEN

Placera en boll 30, 40, 50 och 60 meter från hålet.
Slå alla 4 bollarna och gå fram och mät upp
hur nära hålet bollarna hamnat.

Poängberäkning:

Bollar inom 5 m från hålet = 3p.

5-6 m från hålet = 2p.

6-7 m från hålet = 1p.

Mer än 7 m från hålet = 0p.

Upprepa de 4 slagen 3 omgångar. För att klara
övningen behöver du totalt 18p eller mer.

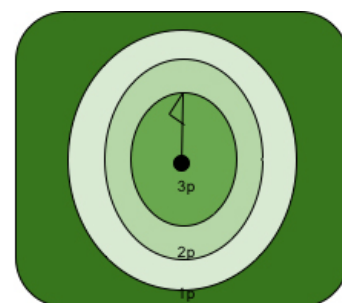
Poäng:

Omgång 1 _____

Omgång 2 _____

Omgång 3 _____

Totalt _____



30 m



40 m



50 m



60 m



GOLFÖVNINGAR

LEVEL 6. HCP 27-19



23. UTSLAG

LANDA PÅ FAIRWAY

Slå 20 st utslag på rangen, sikta på den vita stolpen, fairway är mellan de 2 röda stolparna. Du ska klara att få 8/20 bollar att landa mellan de röda stolparna.



24. SPEL 1

SPELA PÅ DITT HANDICAP

Du ska på 2 st 9-hålsrundor klara av att spela på ditt handicap. Spara och visa scorekortet.



25. SPEL 2

DELTA I TÄVLING

Delta i en omgång av Kalmar Junior Trophy eller annan klubbävling.

26. SPEL 3

DELTA I TÄVLING

Du ska spela 3 st 18-hålsrundor. Spara och visa scorekortet.