

LEVEL 6. HCP 27-19

UTMANINGARNA!



NAMN _____

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

1. PUTT 1: Lägg 12 bollar runt ett hål, 1,3 m från hål. Välj ett hål med tydlig lutning. Du är klar med övningen när du sänkt minst 10/12 puttar.

2. PUTT 2: I fyra väderstreck, sätt ut 1 pegg 1.0m, 1.3m och 1.6m från hålet. Kör 3 serier, dvs 12x3 puttar, totalt 36 puttar. Du är klar när du sänkt 25/36 puttar.

3. PUTT 3: 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.

4. PUTT 4: Välj ett hål, sätt ut peggarna i en linje på avstånden 1m, 1,5m, 2m, 3m, 4m. Du är klar när har sänkt 8/10 från 1m, 6/10 från 1,5m, 5/10 från 2m, 4/10 från 3m och 2/10 från 4m.

5. PUTT 5: Längdkänsla 1-7m, se separat papper eller på hemsidan.

6. PUTT 6: Längdkänsla zonen, se separat papper eller på hemsidan.

7. PUTT 7: Längdkänsla ormen, se separat papper eller på hemsidan.

8. PUTT 8: 18 håls putt-test, se separat papper eller på hemsidan.

9. PUTT 9: 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.

10. CHIP 1: 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: 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: 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.

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

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 3 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 30m (total längd på banan ska vara minst 95m). Gå de 4 hålen 2 varv. Du ska klara att få 4 av 8 bollar att stanna inom 3m från hålet.

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

17. LOBB 2: Lägg ut 4 bollar 10m från hålet och 4 bollar 15m från hålet, bakom en bunker. Du ska klara av att stanna 4 av 8 bollar inom 3m.

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 20m (total längd på banan ska vara minst 55 m). Gå de 4 hålen 2 varv. Du ska klara att få 4 av 8 bollar att stanna inom 3m från hålet.

19. BUNKER: Lägg ut 5 bollar 9m, 12m och 15m från hålet. Slå de 15 bollarna, för att klara övningen ska du få 11/15 bollar att stanna inom 4m från hålet.

20. NÄRSPEL: 25:an. Se separat papper eller hemsidan.

21. INSPEL 1: Lägg ut 5 bollar 50 meter från hålet. Du ska klara att få 3 av 5 bollar att stanna inom 5 meter från hålet.

22. INSPEL 2: 30-60 m poängjakten, se separat papper eller hemsidan.

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

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

26. SPELET: Du ska spela 3 st 18-hålsrundor. Spara och visa scorekort.