

TESTER GÄVLE GK B-JUN

Puttning

Korta putt

Test:

"36:an". Görs på 2-3 hål när du gör den själv. (Annars över 9 hål).

Sätt 4 peggar runt 2-3 hål med avstånden 1m, 1,5m, 1m och 2m.

Totalt putt du 36 putt och räknar endast antalet enputtar.

1p/sänkt putt. Alltså max 36 p.

Klara av-övning:

"Klockan". Sätt 6 peggar runt hålet med avstånden 1m, 1,5m, 2m, 1m, 1,5m, & 2m. Du är färdig med övningen när du lyckats med alla 6 puttarna i följd.

Långa putt

Test:

"Lagputtest". På separat blad.

Klara av-övning:

"Lagputten". Sätt ut peggar med avstånden 8m, 10m, 12m, 14m, 16m & 18m. Bollen ska slås inom en meter (järn 4:a) ifrån hål med sänkt retur. Övningen är klar när du lyckats med alla sex puttarna i följd.

Bollstart och längdkontroll

"Visakort's testet" På separat blad.

Bunker

Kort bunkerslag – inom 10 meter.

Test:

Slå 10 bollar. Hur många meter ifrån hål är du sammanlagt på dessa 10 bollar? Stega eller mät med järn-4:an.

Klara av-övning:

Slå 10 bollar. Övningen är klar när du lyckats få 7 av 10 bollar inom 1,5 m ifrån hålet.

Långa bunkerslag, greenbunker – inom 20 meter.

Test:

Slå 10 bollar. Hur många meter ifrån hål är du sammanlagt på dessa 10 bollar? Stega eller mät med järn-4:an.

Klara av-övning:

Slå 10 bollar. Övningen är klar när du lyckats få 5 av 10 bollar inom 2,5 m ifrån hålet.

Chip

Klara av-övning:

"Lilla stegen". Sätt peggar eller lägg snören 2m, 4m, 8m, 12m, 16m & 20 m in på green. Slå en boll till varje mål med start på det kortaste. Övningen är klar när du klarat alla i rad inom 1m (en järn-4:a). Det är OK om den är kort, men inom 1 meter.

Bollen droppas i läge och slås med valfri klubba

Test:

"Lilla stegen-testet". Slå igenom stegen 5 varv. Alltså 30 chipar. Du får en poäng för varje boll som är inom en meter ifrån målet. Hur många poäng får du? Max är alltså 30 p (mät med järn-4:an).

Wedge

Öva på fältet. Sätt ut tee´s på 50m, 60m, 70m, 80m, 90m och 100 m.

Klara av-övning:

"Stora stegen". Slå ett slag från varje mått. Slaget är godkänt om det är inom 4 meter från flaggan.

(Är det för enkelt ändrar du gränsen till 3,5 eller tom 3 meter).

Du är klar med övningen när du lyckats med alla 6 slag i rad. Missar du ett så börjar du om.

Test:

"Stora stegen-testet". Slå igenom stegen 5 varv. Alltså 30 wedgar.

Du får en poäng för varje boll som är inom 4 meter ifrån målet.

Hur många poäng får du? Max är alltså 30 p (mät med järn-4:an).

Järnslag

Variera bollbana. Lägg siktpinne efter mållinjen. Variera hela tiden Slice, Fade, Hook, Draw, Låg och Hög. Linjera bladet där du vill starta bollen och linjera kroppen och fötterna åt samma sida som bladet, men dubbelt så mycket. (Du ändrar alltså alltid mer på linjeringen än kroppen än vad du gör med bladet.)

Klara av-övning:

Ta ut en tydlig mållinje. Slå ett slag med alla 6 bollbanor till mållinjen. För att slaget ska vara godkänt ska bollen vara inom 5% ifrån mållinjen. Dvs ett slag på 100 meter ska vara inom 5 meter, 150=7,5 och 200=10 meter.

Övningen är klar när du lyckats med alla 6 slag i rad.