**LEVEL VIT =** mot ”Börja spela golf”

**Level 1**: Spela 6 hål på 50-banan med plastfylld innebandyboll. Resultat: 36 slag

**Level 2**: Spela 6 hål på 50-banan med tennisboll. Resultat: 30 slag

**Level 3**: Spela 6 hål på 50-banan med rosa golfboll. Resultat: 27 slag

**Level 4**: Klara 25 av 29 nedanstående utmaningar:

Putt

* Slå fem golfbollar från 1 m, klara att slå tre bollar i hål.
* Slå en golfboll från avstånden 3 m, 5 m, 7 m och 9 m. Klara att få alla stanna inom 3 m från hålet.
* Lägg ut fyra golfbollar 0,75 m runt hålet i ett lutande läge, du ska klara att slå i två av fyra bollar i hålet.
* Putta en bana som består av sex hål som är mellan 2–10 m. Klara den på 15 slag.

Chip

* Lägg fem golfbollar ca 10 m från hålet, du ska klara att få tre bollar inom 3 m från hålet.
* Lägg ut två golfbollar 9 m och 11m från hålet. Klara att få två av fyra bollar att stanna inom 3 m från hålet.
* Välj ut fyra hål. Hålen ska vara mellan 7 m och 13 m. Chippa och putta dem sedan till att bollen är i hål.

Wedge

* Lägg fem golfbollar 20 m från hålet. Klara att få två av fem bollar inom 5 m från hålet.

Träning

* Jag har tränat golf fem gånger på två veckor.
* Jag har slagit 6 hinkar på rangen på en vecka.
* Jag har tränat golf 1,5 timme i sträck.

Tävling och spel

* Jag har spelat 50-banan två varv i rad.
* Jag har spelat 50-banan fem gånger på en vecka.
* Jag har spelat match mot en kompis.

Golfklubben

* Jag vet vad tränaren/tränarna heter.
* Jag vet var första hålets utslagsplats ligger.
* Jag vet var toaletten finns.
* Jag har tagit med mig en kompis som inte spelar golf på golfklubben.
* Jag har haft en puttävling med en kompis/förälder/tränare.
* Jag har träffat en ny golfkompis.

Regler och golfvett

* Jag har gått med sex hål på gula slingan eller stora banan.
* Jag vet hur man lägger tillbaka uppslagen torv på banan.
* Jag vet vad green, tee, fairway och ruff betyder.
* Jag har en greenlagare i bagen.
* Jag har klarat frågorna som finns på webben som hör till 30- och 50-banan.
* Jag vet hur man markerar bollen på green.

Övrigt om golf

* Jag vet vem som är världens bästa golfspelare (dam/herr) just nu.
* Jag har tittat på golf på internet/tv.
* Jag har sett på internet/tv hur Ludvig Åberg, Linn Grant eller någon annan duktig svenska golfare svingar.

**LEVEL RÖD =** “Mot grönt kort”

**Level 1**: Spela 6 hål på 50-banan med golfboll. Resultat: 30 slag

**Level 2**: Spela 6 hål på 50-banan med golfboll. Resultat: 27 slag

**Level 3**: Spela 6 hål på korthålsbanan med golfboll. Resultat 36 slag

**Level 4**: Klara 26 av 31 nedanstående utmaningar:

Putt

* Slå fem golfbollar från 1,2 klara att slå tre bollar i hål.
* Slå en golfboll från avstånden 3 m, 5 m, 7 m och 9 m. Klara att få alla stanna inom 2,5 m från hålet.
* Lägg ut fyra golfbollar 1 m runt hålet i ett lutande läge, du ska klara att slå i två av fyra bollar i hålet.
* Putta en bana som består av sex hål som är mellan 2–10 m. Klara den på 13 slag.

Chip

* Lägg fem golfbollar ca 10 m från hålet, du ska klara att få tre bollar inom 2,5 m från hålet.
* Lägg ut två golfbollar 9 m och 11m från hålet. Klara att få två av fyra bollar att stanna inom 2,5 m från hålet.
* Välj ut fyra hål. Hålen ska vara mellan 9 m och 15 m. Chippa och putta dem sedan till att bollen är i hål.

Bunker

* Lägg ut fem golfbollar i bunkern ca 8 m från hålet. Klara att få två av fem bollar att stanna inom 5 m från hålet.

Wedge

* Lägg fem golfbollar 20 m från hålet. Klara att få tre av fem bollar inom 5 m från hålet.
* Lägg ut två golfbollar 25 m och 30 m från hålet. Klara av att få två av fyra bollar att stanna inom 5 m från hålet.

Träning

* Jag har tränat golf fem gånger på två veckor.
* Jag har slagit 6 hinkar på rangen på en vecka.
* Jag har tränat golf 1,5 timme i sträck.

Tävling och spel

* Jag har spelat 50-banan tre varv i rad.
* Jag har spelat 50-banan fem gånger på en vecka.
* Jag har spelat match mot en kompis.

Golfklubben

* Jag vet vad tränaren/tränarna heter.
* Jag vet var första hålets utslagsplats ligger.
* Jag vet var toaletten finns.
* Jag har tagit med mig en kompis som inte spelar golf på golfklubben.
* Jag har haft en puttävling med en kompis/förälder/tränare.
* Jag har träffat en ny golfkompis.

Regler och golfvett

* Jag har gått med nio hål på gula slingan eller stora banan.
* Jag vet hur man lägger tillbaka uppslagen torv på banan.
* Jag vet vad green, tee, fairway och ruff betyder.
* Jag har en greenlagare i bagen.
* Jag har klarat frågorna som finns på webben som hör till 30- och 50-banan.
* Jag vet hur man markerar bollen på green.

Övrigt om golf

* Jag vet vem som är världens bästa golfspelare (dam/herr) just nu.
* Jag har tittat på golf på internet/tv.
* Jag har sett på internet/tv hur Ludvig Åberg, Linn Grant eller någon annan duktig svenska golfare svingar.



**LEVEL GRÖN =** ”Ta grönt kort”

**Level 1**: Spela 6 hål på korthålsbanan med golfboll. Resultat 33 slag

**Level 2**: Spela 6 hål på korthålsbanan med golfboll. Resultat 30 slag

**Level 3**:

Pay-and-play: Tee är från 100 meter från hål på alla hål, förutom på hål 2 där tee är efter vattnet i dalen och hål 4 nere i dalen. Resultat: 49

**Level 4**: Klara 27 av 29 nedanstående utmaningar:

Putt

* Slå fem golfbollar från 1,5 m, klara att slå tre bollar i hål.
* Slå en golfboll en golfboll från avstånden 3 m, 5 m, 7 m och 9 m. Klara att få alla stanna inom 2 m från hålet.
* Slå en golfboll från följande lägen och ordning: 3 m uppför, 3 m nedför, 5 m uppför och 5 m nedför. Få tre av fyra bollar att stanna inom 1 m från hålet.
* Lägg ut fyra golfbollar 1,2 m runt hålet i ett lutande läge. Klara att slå i två av fyra bollar i hålet.
* Välj ut 9 hål på övningsgreen, putta från ett hål till nästa. Klara banan på 23 puttar.

Chip

* Lägg fem golfbollar ca 13 m från hålet, klara att få tre bollar inom 3 m från hålet.
* Lägg ut två golfbollar 9 m, 12 m och 15 m från hålet. Klara att få tre av sex bollar att stanna inom 3 m från hålet.
* Välj ut fyra hål. Hålen ska vara mellan 7 m och 15 m. Chippa och putta dem sedan till att bollen är i hål.

Bunker

* Lägg ut fem golfbollar i bunkern ca 8 m från hålet. Klara att få tre av fem bollar att stanna inom 4 m från hålet.

Lobb

* Lägg ut fem golfbollar 10 m från hålet bakom till exempel en bunker. Klara att få två av fem bollar inom 3 m från hålet.
* Lägg ut två golfbollar 8 m och 13 m från hålet. Klara att få två av fyra att stanna inom 3 m från hålet.

Wedge

* Lägg fem golfbollar 25 m från hålet. Klara att få två av fem bollar inom 5 m från hålet.
* Sätt ut en bana med fyra lägen så det finns en variation på de olika slagen i längd mellan 15 och 25 meter. Klara att få två av fyra bollar att stanna inom 4 m från hålet.
* Lägg ut fem golfbollar 40 m från hålet. Klara av att få två av fem bollar att stanna inom 10 m från hålet.

Utslag

* Lägg ut fem golfbollar (får använda peg). Klara av att slå tre av fem bollar längre än 60 m inom 15 m från mitten som om fairway vore 30 m bred.

Träning

* Jag har tränat golf sju gånger på två veckor på golfklubben eller hemma.
* Jag har slagit 8 hinkar på rangen, 50 puttar och 50 lobbslag på en vecka.
* Jag vet hur övningen ”Tre Knack” går till.
* Skriv några lappar med positiva ord och lägg i din golfbag att ta fram när du behöver peppning, till exempel ”Kom igen, jag klarar det” ”Jag kan sätta den här putten”.

Tävling och spel

* Jag har spelat 100-banan två varv i rad.
* Jag har spelat match mot en kompis/förälder.

Golfklubben

* Jag hittar och läst på klubbens hemsida.
* Jag vet vem som är klubbens bästa junior.
* Jag har tagit med mig en kompis som inte spelar golf på golfklubben.

Regler och golfvett

* På green – visa hur man lagar nedslagsmärke, markerar bollen, passar flaggan och inte går i någons puttlinje för en tränare eller förälder.
* Jag har klarat frågorna som finns på webben som hör till 100-banan.

Övrigt om golf

* Jag vet vad Ryder Cup och Solheim Cup är och har kollat på det på internet/tv.
* Jag vet vad duff, topp, hook och slice betyder.

**LEVEL GUL = “**mot hcp 45”

**Level 1**:

Pay-and-play: Tee är från 150-pinnen på alla hål förutom på hål 2 där tee är efter vattnet i dalen och hål 4 nere i dalen. Resultat: 52 slag

18-hålsbanan: Tee är från 150-pinnen på alla par 4:or och 5:or. På alla par 3:or är tee från tee 38. Resultat: 54 slag

**Level 2**:

*Kille*:

Pay-and-play: Spela 9 hål från början av fairway. På par 3:orna är tee från matta. Resultat: 54 slag

18-hålsbanan: Spela 9 hål från tee 38. Resultat: 54 slag

*Tjej*:

Pay-and-play: Spela 9 hål från början av fairway. På par 3:orna är tee från mattan. Resultat: 56 slag

18-hålsbanan: Spela 9 hål från tee som är mellan tee 38 och 150-pinnen. Resultat: 54 slag

**Level 3**:

*Kille*:

Pay-and-play: Spela 9 hål från tee. Resultat: 55 slag

18-hålsbanan: Spela 9 hål från tee 48. Resultat: 57 slag

*Tjej*:

Pay-and-play: Spela 9 hål från tee. Resultat: 58 slag

18-hålsbanan: Spela 9 hål från tee 38. Resultat: 55 slag

**Level 4**: Klara alla nedanstående utmaningar:

Putt

* Slå fem golfbollar från 1,5 m, klara att slå tre bollar i hål.
* Slå en golfboll en golfboll från avstånden 3 m, 6 m, 9 m och 12 m. Klara att få alla stanna inom 1,5 m från hålet.
* Slå en golfboll från följande lägen och ordning: 3 m uppför, 3 m nedför, 5 m uppför och 5 m nedför. Få alla bollar att stanna inom 1 m från hålet.
* Lägg ut fyra golfbollar 1,5 m runt hålet i ett lutande läge. Klara att slå i två av fyra bollar i hålet.
* Välj ut 9 hål på övningsgreen, putta från ett hål till nästa. Klara banan på 21 puttar.
* Putta en boll från varje längd, längderna är 8 m, 10, 12 m, 14 m, 18 m och 22 m. Räkna ihop hur långt ifrån du är från hålet efter en putt på samtliga avstånd. Klara övningen genom att ha kortare än 15 m totalt på alla längder.

Chip

* Lägg fem golfbollar ca 13 m från hålet, klara att få tre bollar inom 2 m från hålet.
* Lägg ut två golfbollar 9 m, 12 m och 15 m från hålet. Klara att få fyra av sex bollar att stanna inom 3 m från hålet.
* Lägg ut två golfbollar från tre lägen ca 12 m ifrån hålet så att bollen ligger i sidolut, motlut och medlut. Klara att få tre av sex bollar inom 4 m från hålet.

Bunker

* Lägg ut fem golfbollar i bunkern ca 12 m från hålet. Klara att få tre av fem bollar att stanna inom 4 m från hålet.
* Lägg ut två golfbollar i bunkern 8 m och 12 m från hålet. Klara att få två av fyra bollar att stanna inom 4 m från hålet.

Lobb

* Lägg ut fem golfbollar 12 m från hålet bakom till exempel en bunker. Klara att få tre av fem bollar inom 3 m från hålet.
* Lägg ut två golfbollar 10 m och 15 m från hålet. Klara att få två av fyra att stanna inom 3 m från hålet.

Wedge

* Lägg fem golfbollar 20 m från hålet. Klara att få tre av fem bollar inom 3 m från hålet.
* Lägg ut två golfbollar 20 m, 25 m och 30 m från hålet. Klara av att få tre av sex bollar att stanna inom 4 m från hålet.
* Sätt ut en bana med sex lägen så det finns en variation på de olika slagen i längd mellan 15 och 30 meter. Klara att få tre av sex bollar att stanna inom 4 m från hålet.

Inspel

* Lägg ut fem golfbollar 50 m från hålet. Klara av att få två av fem bollar att stanna inom 10 m från hålet.
* Lägg ut tre golfbollar 40 m och 50 m från hålet. Klara att få tre av sex bollar att stanna inom 10 m från hålet.

Utslag

* Lägg ut fem golfbollar (får använda peg). Klara av att slå tre av fem bollar längre än 80 m inom 15 m från mitten som om fairway vore 30 m bred.

Träning

* Jag har varit med på 25 träningar med min grupp.
* Jag har tränat golf tio gånger på tre veckor på golfklubben eller hemma.
* Jag har slagit 10 hinkar på rangen, 100 puttar, 50 lobbslag och 50 chippar på en vecka.
* Jag vet hur MinGolf fungerar på nätet.
* Jag tränar på att tänka på något som gör mig glad igen om det går dåligt på banan.
* Jag har tränat golf inomhus.
* Jag har bokat en egen starttid på GiT (MinGolf)

Tävling och spel

* Jag har spelat 9 hål på gula slingan eller stora banan
* Jag har spelat två varv på gula slingan i rad eller 18 på stora banan.
* Jag har spelat match mot en kompis/förälder.

Golfklubben

* Jag har tagit med mig en kompis som inte spelar golf på golfklubben.

Regler och golfvett

* Jag har gjort alla frågor med alla rätt på Regler och golfvett och Spel med handicap
* Jag har gått med och tittat på en golftävling på klubben

Övrigt om golf

* Jag har tittat på en golffilm (till exempel Happy Gilmore) på internet, tv eller streamingtjänst.
* Jag äter lite på vart tredjehål på banan och dricker vatten på varje

**LEVEL SVART = “**mot hcp 25”

**Level 1**:

*Kille*:

18-hålsbanan: Spela 9 hål från tee 48. Resultat: 53 slag

*Tjej*:

18-hålsbanan: Spela 9 hål från tee 38. Resultat: 51 slag

**Level 2**:

*Kille*:

18-hålsbanan: Spela 9 hål från tee 54. Resultat: 52 slag

*Tjej*:

18-hålsbanan: Spela 9 hål från tee 48. Resultat: 53 slag

**Level 3**:

*Kille*:

18-hålsbanan: Spela 18 hål från tee 57. Resultat: 101 slag

*Tjej*:

18-hålsbanan: Spela 18 hål från tee 48. Resultat: 101 slag

**Level 4**: Klara alla nedanstående utmaningar:

Putt

* Slå fem golfbollar från 2 m, klara att slå tre bollar i hål.
* Slå en golfboll från avstånden 3 m, 6 m, 9 m, 12 m och 15 m. Klara att få alla stanna inom 1 m från hålet.
* Slå en golfboll från följande lägen och ordning: 3 m uppför, 3 m nedför, 5 m uppför och 5 m nedför. Få alla bollar att stanna inom 0,5 m från hålet.
* Lägg ut fyra golfbollar 2 m runt hålet i ett lutande läge. Klara att slå i två av fyra bollar i hålet.
* Välj ut 9 hål på övningsgreen, putta från ett hål till nästa. Klara banan på 18 puttar.
* Putta en boll från varje längd, längderna är 8 m, 10, 12 m, 14 m, 18 m och 22 m. Räkna ihop hur långt ifrån du är från hålet efter en putt på samtliga avstånd. Klara övningen genom att ha kortare än 11 m totalt på alla längder.

Chip

* Lägg fem golfbollar ca 16 m från hålet, klara att få tre bollar inom 2 m från hålet.
* Lägg ut två golfbollar 9 m, 12 m och 15 m från hålet. Klara att få fyra av sex bollar att stanna inom 2,5 m från hålet.
* Lägg ut två golfbollar från tre lägen ca 12 m ifrån hålet så att bollen ligger i sidolut, motlut och medlut. Klara att få tre av sex bollar inom 3 m från hålet.

Bunker

* Lägg ut fem golfbollar i bunkern ca 12 m från hålet. Klara att få fyra av fem bollar att stanna inom 5 m från hålet.
* Lägg ut två golfbollar i bunkern 8 m och 12 m från hålet. Klara att få tre av fyra bollar att stanna inom 5 m från hålet.

Lobb

* Lägg ut fem golfbollar 15 m från hålet bakom till exempel en bunker. Klara att få tre av fem bollar inom 3 m från hålet.
* Lägg ut två golfbollar 10 m och 15 m från hålet. Klara att få tre av fyra att stanna inom 3 m från hålet.

Wedge

* Lägg fem golfbollar 25 m från hålet. Klara att få tre av fem bollar inom 3 m från hålet.
* Lägg ut två golfbollar 20 m, 25 m, 30 m och 35 m från hålet. Klara av att få fem av åtta bollar att stanna inom 4,5 m från hålet.
* Sätt ut en bana med sex lägen så det finns en variation på de olika slagen i längd mellan 15 och 30 meter. Klara att få tre av sex bollar att stanna inom 3,5 m från hålet.

Inspel

* Lägg ut fem golfbollar 50 m från hålet. Klara av att få tre av fem bollar att stanna inom 8 m från hålet.
* Lägg ut tre golfbollar 40 m och 50 m från hålet. Klara att få tre av sex bollar att stanna inom 7 m från hålet.

Utslag

* Lägg ut fem golfbollar (får använda peg). Klara av att slå tre av fem bollar längre än 120 m inom 15 m från mitten, som om fairway vore 30 m bred.