

BÖRJA SPELA

INFORMATION FRÅN SVENSKA GOLFFÖRBUNDET OM HUR DU TAR GRÖNT KORT.

GOLF



Svenska Golförbundet



EFTER FÖRSTA BOLLTRÄFFEN ÄR DU SÅLD PÅ GOLFEN

Nej, det är ingen överdrift.

Första gången du står på övningsbanan, träffar bollen, ser den lyfta och susa iväg – det är då du förstår. Förstår tjusningen med golf. Förstår varför så många är så tokiga i sin sport. Det fina är, att då är det bara början, det blir ännu roligare sen. Få sporter är som golfen omgivna av så många fördomar. Golf är svårt, golf är dyrt, golf tar tid och så vidare. Är allt detta sant? Låt oss titta på hur sanningen ser ut.

ÄR GOLF SVÅRT?

Javisst, det är det som är tjusningen med golfen. Man blir aldrig fullärd och det gör golfen så rolig. I alla lägen i golflivet kan man utvecklas och bli bättre. Allra snabbast går det i början. Redan långt innan du får officiell handicap är golfen rolig. Alla som vill gör snabba framsteg. Du får snabbt stort nöje av golfen.

ÄR GOLF DYRT?

Nej, inte dyrare än många andra sporter. Kanske till och med billigare än en del, såvida du nu inte sysslar med jogging eller gång.

Du behöver inte ha 14 klubbor av senaste modell för att spela. Det går fint med några stycken begagnade. Man behöver inte ha spikskor, alla skor med grov sula eller gympadojor går bra. Speciella kläder är inget måste, bara om det regnar. Då är det bra om jackan håller tätt, precis som i vardagslivet.

TAR GOLF TID?

Ja, om man spelar 18 hål tar det ca fyra timmar. Du kan spela 9 hål på mindre än två timmar. Man kan åka till övningsbanan och träna slag en halvtimme. Det fina med golfen är att den ger möjligheter till att fritt välja hur mycket tid man vill offra.

Som i all annan verksamhet: Ju mer man tränar och spelar, desto bättre blir man och desto snabbare ökar skickligheten.

GÅR DET ATT BLI MEDLEM I EN GOLFKLUBB?

Det gör det. Massor av svenska golfklubbar tar emot nya medlemmar med öppna armar. Det är ju medlemmarna som gör klubben. Både när det gäller ekonomi och social samvaro. Just umgänget med andra golfare är en av de stora fördelarna med att spela golf. Man träffar folk med samma intresse och under trevliga former.

Kom också ihåg: Du behöver inte vara medlem i en klubb för att träna golf. Övningsområdet är öppna för alla. Tränarna ger lektioner till alla som vill.



DINA TVÅ FÖRSTA MÅL SOM GOLFARE

1. Grönt Kort.

Vi kan kalla det golfens körkort. När du har Grönt Kort har du rätt att spela på banan i din egen golfklubb.

2. Officiell handicap.

Handicapsystemet gör att alla golfare, bra eller dåliga, kan spela mot varandra och ha utbyte av det.

Enkelt uttryckt: En golfare med hög handicap kan tävla mot en skickligare som har låg handicap utan att vara slagen på förhand.

VÄGEN TILL GRÖNT KORT

Du tar kontakt med en golfklubb som arrangerar nybörjarkurser. På kursen får du lära dig hur man uppträder på banan, de viktigaste reglerna och att hantera golfklubbarna.

Under den här tiden får du börja spela på en bana som är anpassad till att du är nybörjare. Du spelar banan från ett kortare avstånd från hålet (gul-svart bana) för att med ökad spelkunskap öka avståndet och svårighetsgraden (grön-vit bana). Du lär dig alla delar i spelet från tee till green. Till slut spelar du på ordinarie bana. Se på de kommande sidorna.

FYRA DELPROV GER DIG GRÖNT KORT

1. Praktikprov

Du gör ett praktiskt prov med närspel, puttning och långa slag. Med närspel menas spelet nära green där flaggan står.

2. Spel på banan

Du ska spela på banan med en spelare som har officiell handicap två gånger.

3. Teoriprov

Du gör ett teoriprov för golfetikett och golfregler. Du ska visa att du har elementära kunskaper om hänsyn, säkerhet, banvård, tempo i spelet, utrustning samt en banvandring och åskådarrond.

4. Spelprov

Du gör ett spelprov från 150 meter (par 3). Du ska klara av att få 18 poäng på 9 hål.

Allt detta förklarar tränaren/utbildaren för dig. När du klarat proven får du hcp 36+. Alla golfare som har Grönt Kort men inte officiell handicap sägs ha hcp 36+.

GRÖNT KORT GER GRÖNT ELLER BLÅTT MÄRKE

Låter det konstigt? Nej, om du blir medlem i en golfklubb eller anläggning, som är ansluten till Svenska Golfbundet,



Boken Grönt Kort – på väg till hcp 36

får du ett grönt märke. I annat fall får du ett blått märke.

Märket fäster du på handboken ”Grönt Kort – på väg mot hcp 36”, som du får när du börjar din nybörjarutbildning.

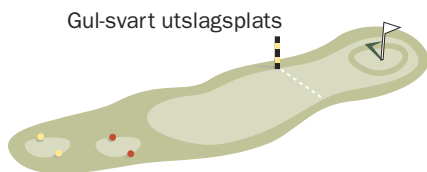
VAD KRÄVS FÖR OFFICIELL HANDICAP?

1. Att du klarar att spela på hcp 36 från ordinarie röd tee. Du skall ha 18 poäng på 9 hål.
2. Att du har genomfört de fyra delproven för Grönt Kort.

DE TRE STEGEN TILL OFFICIELL HANDICAP

STEG 1. SPEL FRÅN GUL-SVART TEE, 150-METERSPINNEN

Du spelar gul-svart bana där utslagsplatserna ligger 150 meter från green. På banans ordinarie korthål slår du ut från röd tee om hålet är kortare än 150 meter.

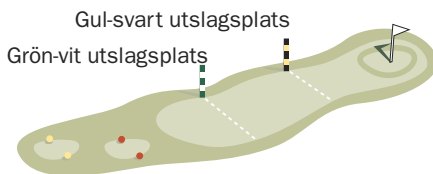


För att klara det här spelprovet ska du ha 18 poäng över 9 hål. Om du klarar ett hål på 5 slag får du 2 poäng. Se i tabellen här. När du klarat detta steg går du vidare till steg 2.

ANTAL						
SLAG	7	6	5	4	3	OSV
POÄNG	0	1	2	3	4	OSV

STEG 2. SPEL FRÅN GRÖN-VIT TEE

Du spelar grön-vit bana där utslagsplatserna ligger mitt emellan gul-svart och röd utslagsplats (tee). Här ska du försöka att göra dubbelbogey, vilket innebär att du har två slag över hålets par. Med par menas det antal slag som en skicklig spelare förväntas ha på hålet.



För att klara det här spelprovet ska du ha 18 poäng över 9 hål. Se i tabellen här. När du klarat detta steg går du vidare till steg 3.

ANTAL								
SLAG	9	8	7	6	5	4	3	OSV
PAR 3								
POÄNG	-	-	-	1	2	3	4	OSV
PAR 4								
POÄNG	-	-	1	2	3	4	5	OSV
PAR 5								
POÄNG	-	1	2	3	4	5	6	OSV



STEG 3. SPEL FRÅN ORDINARIE TEE, RÖD TEE

Du spelar från ordinarie röd tee och får räkna poäng som om du hade 36 i hcp. Tränaren/utbildaren hjälper dig att räkna ut hur många extra slag du får per hål. Även nu ska du ha 18 poäng på 9 hål för att klara spelkravet för hcp 36.

ETT GOTT RÅD

Räkna inte med att klara spelproven på de första försöken. Det gör nästan ingen. Ge dig själv tid – golf kräver tålamod. Utvecklingen går ofta i etapper, plötsligt lossnar det och man höjer sig en nivå.

BESTÄLL UTBILDNINGSMATERIAL FRÅN SVENSKA GOLFFÖRBUNDET



GRÖNT KORT PLUS-PAKET

Paket med allt du behöver veta som ny golfare: "Grönt kort – på väg till hcp

36", "Golfvett för roligare golf", "Illustrerad regelbok" samt en nybörjarversion av DVD:n "Golfskolan". **Pris 195 kr**



GOLFÄVENTYRET – MIN FÖRSTA GOLF!

Barnens nybörjarutbildning! Här hittar barnen allt de behöver när de börjar spela golf. **Pris 75 kr**



GOLFVETT

Boken lär dig säkerhet, hänsyn, banvård, speltempo, etik och moral, spelformer och golftips.

Pris 75 kr



ILLUSTRERAD REGELBOK 2004–2007

En lättsam regelbok med illustrationer på vad du får och inte får göra under en rond. **Pris 75 kr**



GRÖNT KORT – PÅ VÄG TILL HCP 36

Läroboken som används under hela nybörjarkursen: spelteknik, utrustning, banvårdning, handicap, spel och praktikprov.

Pris 75 kr



REGLER FÖR GOLFSPEL 2004–2007

Golfregler som gäller i hela världen – en bok som alla golfspelare måste ha. **Pris 48 kr**

BESTÄLL HÄR!



Priserna är inkl. moms. Frakt tillkommer.

www.golfbokhandeln.se

www.idrottsbokhandeln.se

Ring 040-660 66 67

Faxa 040-660 66 70

E-post sisuidrottsböcker@holmbergs.com