

Spil, evaluer & træen



Putting

Øvelse 1: Uret rundt

Du skal bruge:

- 8 tees
- 1 bold
- 1 putter

Placer 8 tees 1 meter fra hullet. Vælg en start tee. Put fra teen og hen imod hullet. Hvis puttet holes bevæger du dig en tee med uret (frem) og putter igen. Hvis du misser et put, bevæger du dig en tee mod uret (tilbage). Fortsæt til du har været to gange rundt.



Øvelse 2: Stop bolden i firkanten

Du skal bruge:

- 4 tees
- 4 bolde
- 1 putter

Placer de fire tees i en firkant rundt om hullet. Firkanten skal være cirka 1 x 1 meter. Placer de fire bolde fire forskellige steder på greenen i afstande fra 5 meter til 15 meter fra hullet. Tag din putterutine på hvert put, og forsøg at stoppe bolden inde i firkanten. Fortsæt til du har stoppet 20 puts inde i firkanten – det behøver ikke være i træk.



Øvelse 3: Igennem porten

Du skal bruge:

- 5 tees
- 5 bolde
- 1 putter

Udvælg dig et put på 1-2 meter. Placer en start-tee. Læs nu din puttelinje og placer de resterende 4 tees i to porte, som danner den linje bolden skal rulle på for at gå i hul. Put fra start-teen og igennem de to porte hen imod hullet. Fortsæt til du har fået alle fem bolde i hul. Gentag øvelsen til tre forskellige huller på greenen.



Bunker

Øvelse 1: Sandslottet

Du skal bruge:

1 sandjern

I bunkereren river du sandet sammen til en pyramideformet top (sandslottet). Med en god opstilling har du nu til opgave at rive sandslottet ned. Tag fem sving og registrer hvor du rammer sandet. Målet er kun at fjerne sandslottet. Sørg for god fart så du flytter sandet helt ud af bunkereren. Fortsæt til du har taget 15 sving i alt.



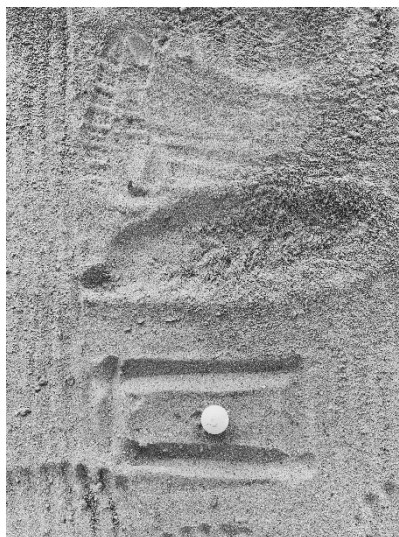
Øvelse 2: Fjern firkanten

Du skal bruge:

1 sandjern

10 bolde

I bunkereren tegner du to firkanter cirka på størrelse med en 1000 kr. seddel. I den ene firkant placerer du en bold i midten. Tag et prøvesving hvor du fjerner den firkant uden en bold – forsøg kun at fjerne sandet inde i firkanten. Gør det samme ved firkanten med bolden i. Fortsæt til du har slået 10 slag. Husk prøvesvinget hver gang.



Øvelse 3: Forbind de to streger

Du skal bruge:

1 sandjern

10 bolde

Tegn to streger i bunkereren. Placer bolden i midten af stregerne. Du har nu til opgave at tage et prøvesving, hvor du begynder med at fjerne sandet ved den højre streg og hele vejen igennem den venstre streg. Gør det samme ved bolden. Fortsæt til du har slået 10 slag. Huske prøvesvinget hver gang.



Chip

Øvelse 1: Landingsområder

Du skal bruge:

- 3 forskellige jern til at chippe med
- 4 jern til at afgrænse landingsområder med
- 5 bolde

Placer fire jern med cirka 1 meters mellemrum på greenen. Tag dine tre jern, som du vil chippe med, og placer dig i fringe. Du skal, med samme jern, nu chippe én bold ad gangen ind i de fem forskellige landingsområder jernene på greenen udgør. Hvis du misser én begynder du forfra. Når du har gennemført alle fem slag med det første jern, skifter du jern og gentager. Fortsæt til du har gennemført øvelsen med alle tre jern.



Øvelse 2: Chip og rul

Du skal bruge:

- Fra lob til 7 jern
- 11 tees
- 5 bolde

Placer dig i fringe. 2 meter fra greenkanten laver du en firkant med fire tees. Firkanten skal være cirka 1 x 1 meter. Opgaven er nu at chippe fem bolde, der lander inde i firkanten og ruller ud. Når du har slået fem chip tager du en tee og placerer den midt i spredningen af boldene på greenen. Gentag øvelsen med hvert jern. Nu kan du se hvor langt et chip med de forskellige jern ruller ud.



Øvelse 3: Stop bolden i firkanten

Du skal bruge:

- Fra sandjern til 9 jern
- 4 tees

Placer dig i fringe. Rundt om hullet laver du en firkant på 2 x 2 meter med de fire tees. Opgaven er at få fem bolde i træk til at stoppe inde i firkanten. Fortsæt til du har løst opgaven med alle tre jern.



Pitch

Øvelse 1: Få teen op og flyve

Du skal bruge:

1 sandjern
10 tees

Placer dig på fairway og læg en tee på tværs af spilleretningen. Opgaven er nu at slå et pitchslag uden stor turf og stadig få teen op at flyve. Fortsæt til du har fået 20 tees op at flyve uden at slå en stor turf.



Øvelse 2: Fra vandret til vandret

Du skal bruge:

3 forskellige jern
10 bolde

Placer dig på fairway et sted mellem 10 og 30 meter fra greenen. Opgaven er nu at slå 10 bolde med tre forskellige jern. Under disse slag skal du forsøge at svinge tilbage så venstre arm er vandret og svinge igennem så brystet vender mod målet og arme og skaft er vandret. Fortsæt til du har slået 30 bolde i alt.



Øvelse 3: Hvilken tredjedel vælger du?

Du skal bruge:

3 forskellige jern
6 bolde

Placer dig på fairway. Opgaven har tre runder af 18 slag – en runde fra 10, 20 og 30 meter. Først placerer du dig 10 meter fra greenen. Så opdeler du greenen visuelt i tre lige store dele (du bestemmer selv om det er lodret eller på tværs). Nu slår du dine seks slag skiftevis efter de tre felter med dit første jern. Så samler du dine bolde, og gentager øvelsen med de to andre jern fra 10 meter. Fortsæt til du har løst opgaven fra både 10, 20 og 30 meter.



Jern-slag

Øvelse 1: Tumlingen

Du skal bruge:

Alle dine jern
1 spand bolde

Tag din opstilling. Opgaven er nu, inden du slår dit slag, at have fokus på din balance. Du skal føre vægten ud på tæerne, tilbage på hælen og så finde dit balancepunkt lige midt imellem de to yderpunkter. Når du har fundet dit balancepunkt slår du dit slag, og har fokus på at holde balancen i din afslutning. Fortsæt til du har slået tre slag på denne måde med alle dine jern, men du må ikke slå det samme jern to gange i træk.



Øvelse 2: Porten P-9-8-7-6-5-4

Du skal bruge:

Alle dine jern
2 trænings sticks
1 spand bolde

Sæt to trænings sticks fast i jorden – der skal være cirka 1-2 meter imellem dem. Opgaven er nu at starte bolden imellem de to sticks og registrere hvilken startretning og kurve dine slag typisk har. Fortsæt til du har slået tre slag med hvert jern, men du må ikke slå det samme jern to gange i træk.



Øvelse 3: Definer en green

Du skal bruge:

Alle dine jern
1 spand bolde

Du skal nu vælge to flag ude på rangen, som definerer den green du har tænkt dig at slå efter. Så slår du med din P. Registrer om du rammer greenen eller hvilken side du missede til. Nu skal du definere en ny green, og slå efter den med dit 9-jern osv. Fortsæt til du har været alle dine jern igennem tre gange.



Driver:

Øvelse 1: Porten hybrider-woods-driver

Du skal bruge:

Alle dine køller
2 trænings sticks
1 spand bold.

Sæt to trænings sticks fast i jorden – der skal være cirka 1-2 meter imellem dem. Opgaven er nu at starte bolden imellem de to sticks og registrere hvilken startretning og kurve dine slag typisk har. Fortsæt til du har slået tre slag med alle dine køller, men du må ikke slå den samme kølle to gange i træk.



Øvelse 2: Slå over headcover

Du skal bruge:

Tees
Headcover
1 spand bolde

Tee din bold op så du er klar til at slå en driver. Placer dit headcover cirka én fod foran teen. Opgaven er nu at slå op i bolden således, at du ikke rammer headcoveret. Fortsæt til du er lykkedes med opgaven 10 gange i træk. Rammer du headcoveret starter du forfra.



Øvelse 3: Definer en fairway

Du skal bruge:

Alle dine køller
1 spand bolde

Du skal nu vælge to flag ude på rangen, som definerer den fairway, du har tænkt dig at slå efter. Først slår du din hybrid og registrerer om du rammer fairwayen eller hvilken side du missede til. Nu skal du definere en ny fairway, og slå efter den med wood osv. Fortsæt til du har været alle dine køller igennem tre gange.



Noter til træningen

--

--

--

--

--

--