



# EFTER FÖRSTA BOLLTRÄFFEN ÄR DU SÅLD PÅ GOLFEN

Den dag du står på övningsbanan och träffar bollen helt rent, ser den lyfta mot skyn i en hög båge – det är då du förstår. Förstår tjusningen med golfen. Förstår varför så många är så tokiga i sin sport. Det fina är att detta bara är början. Det blir ännu roligare sedan.

Få sporter är omgivna av så många fördomar som golfen. 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, men just detta är tjusningen. Du blir aldrig fullärd och det gör golfen så rolig. I alla lägen i golflivet kan du utvecklas och bli bättre. Allra snabbast går det i början. Redan långt innan du når officiell handicap är golfen rolig. Alla som vill kan göra 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 bra med några stycken begagnade. Du behöver inte ha golfskor, 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 du spelar 18 hål tar det cirka fyra timmar. Du kan spela 9 hål på mindre än två timmar. Du 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 du vill lägga på att spela eller träna, just den dagen.

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

## **GÅR DET ATT BLI MEDLEM I EN GOLFKLUBB?**

Det gör det. Många svenska golfklubbar tar emot nya medlemmar med öppna armar. Det är ju medlemmarna som är klubben. Både när det gäller ekonomi och social samvaro. Just umgänget med andra golfare är en av de stora fördelarna med att spela golf. Du träffar

folk med samma intresse och under trevliga former.

Kom ihåg: Du behöver inte vara medlem i en golfklubb för att träna. Övningsområdet är oftast öppet för alla. Tränarna ger lektioner till alla som vill. Att svinga rätt från början är det enklaste sättet att snabbt komma in i golfen och förstå tjustringen med spelet.

### **DINA FÖRSTA TVÅ MÅL SOM GOLFARE:**

**1. GRÖNT KORT** Vi kan kalla det golfens körkort. När du har Grönt Kort har du rätt att spela på den bana där du är medlem eller minst åtta gånger det första året på den anläggning/golfklubb där du har utbildat dig.

### **2. OFFICIELL HANDICAP**

Handicapsystemet gör att alla golfare, bra eller mindre bra, 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 du 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 (så kallad 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.

LÄS MER  
PÅ ANDRA  
SIDAN!

## FYRA DELPROV GER DIG GRÖNT KORT:

### 1. PRAKTIKPROV

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

### 2. SPEL PÅ BANAN

Du ska två gånger spela på banan, så kallade fadderronder, tillsammans med en spelare som har officiell handicap eller med en av klubben utsedd funktionär.

### 3. TEORIPROV

Du gör ett teoriprov i golfetikett och golfregler. Du ska visa att du har elementära kunskaper när det gäller hänsyn, säkerhet, banvård, speltempo och utrustning samt gör 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.

### GRÖNT KORT

När du klarat proven får du Grönt Kort och hcp 36+. Alla golfare som har Grönt Kort men inte officiell handicap ges hcp 36+. Utbildaren skriver datum i din nybörjarbok och gör ett kryss i rutan om du är medlem eller ej. Blir du medlem i en golfklubb eller anläggning som är ansluten till Svenska Golf förbundet så får du ett medlemskort som är ditt golf-ID.

Blir du inte medlem direkt, ska du få möjlighet att spela på en slopad bana, som är anvisad av utbildningsklubben/anläggningen, minst 8 gånger inom 12 månader.

### VAD KRÄVS FÖR OFFICIELL HANDICAP?

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

## FÖRLÄNG UPPLEVELSEN I GOLFBOKHANDELN.SE

Den bästa golfupplevelsen får du på golfklubben, tillsammans med dina vänner och din tränare. Men även utanför banan finns inspiration att hämta. I Golfbokhandeln.se har vi laddat upp med böcker och filmer som ger dig glädje i favoritfåtöljen eller framför tv:n. Du hittar både instruktionsmaterial och ren underhållning, allt på temat golf.

Välkommen på en shoppingrond – efter rondan på banan!



Svenska Golf förbundet

**Golfbokhandeln.se**



# 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 korthåll slår du ut från röd tee om hålet är kortare än 150 meter.



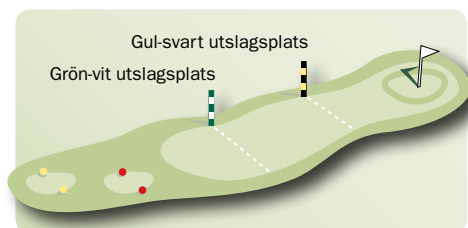
För att klara det här spelprovet ska du ha 18 poäng över 9 hål. Om du klarar ett hål på 5 slag får du 2 poäng. Se i tabellen här. När du klarat detta steg går du vidare till steg 2.

| 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 som sämst 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 vid de första försöken. Det gör nästan ingen. Ge dig själv tid. Golf kräver tålamod. Utvecklingen går ofta i etapper, plötsligt lossnar det och du höjer dig en nivå.



Börja spela golf och upplev glädjen, gemenskapen och naturupplevelsen!

# BÖRJA SPELA GOLF



Svenska Golf förbundet