



Velkommen på golfskole i Sebbø Kloster Golf Klub



Golf er en af Danmarks største sportsgrene med 150.000 medlemmer i 190 klubber landet over. Så mange mennesker kan ikke tage fejl – golf ER en fantastisk sport! Den kan dyrkes med stor glæde og fornøjelse på ethvert niveau og uanset alder. Og vores fornemste opgave i begynderudvalget er, at du får den bedste start som ny golfspiller i Sebbø Kloster Golf Klub.

I det følgende beskrives indholdet i både den praktiske og den teoretiske del af undervisningen.

Har du spørgsmål om begynderundervisningen eller andre forhold i SKG, så kontakt endelig en af os i begynderudvalget. Kontaktinformation på bagsiden.

Hjerteligt velkommen

Begynderudvalget

Der trænes flittigt i puttning, kort spil, bunker slag samt i at udfylde scorekort



Beskrivelse af lektionsforløb:

Lektion 1 - Grundsving:

Lær de grundlæggende ting omkring golfsvinget, herunder grip, opstilling, og begyndende svingtanker.

Lektion 2 - Puttning:

Lær at holde på putteren, få sat kroppen i en god opstilling så det er nemmere at putte, lær om afstand af putt og hvordan man læser hældninger på greens.

Lektion 3 - Korte indspil:

Lær opstillingen til de korte indspil, og hvordan du skal bruge de forskellige jern omkring green, så du kan få bolden tættere på hullet.

Lektion 4 – Lange indspil:

Lær omkring opstilling, sving og boldplacering, og hvordan man kan få bolden over en forhindring og få den til at stoppe igen.

Lektion 5 – Bunkerslag:

Lær omkring opstilling og sving, så du får bolden sikkert ud af bunkeren hver gang.

Lektion 6 – Grundsving del 2:

Golfsvinget har mange bevægelige dele, og det kan være svært at komme godt i gang, derfor har vi indlagt en ekstra lektion i grundsving, så vi er sikre på at du kommer godt i gang 😊

Den praktiske undervisning

Den praktiske undervisning varetages af SKGs professionelle trænere ("Pro" i daglig tale).

Her får du instruktion i golfspillets forskellige grundlæggende slag, f.eks. drive, chip og bunkerslag. Undervisningen foregår på hold enten på udslagsbanen ("driving range") eller på vores øvegreen, hvor der øves i putning.



Undervisningen foregår som holdtræning. Du får et log-in til golfbox.dk så du selv kan tilmelde dig de hold, du ønsker. Holdtræning med Pro foregår om onsdagen fra kl. 15-18, og afhængig af hvor mange deltagere der er, vil der løbende blive oprettet flere hold.

Det anbefales i øvrigt stærkt, at du bruger så megen tid, som du har lyst til og mulighed for, på både at træne selv og spille på den lille ni-hullers bane. Golf er som alt andet nyt: Øvelse gør mester!

Den praktiske undervisning afsluttes med en prøve, hvor du skal vise, at du har opnået en grundlæggende færdighed i at slå til en golfbold.

Den teoretiske undervisning

Den teoretiske undervisning indeholder følgende:

Regler

Golf har som alle andre sportsgrene et sæt regler, som du skal have et grundlæggende kendskab til.

Undervisningen foregår delvis som selvstudium på www.golfrules.com/da



Spillehandicap og scorekort

Her gennemgås, hvordan man udfylder et scorekort korrekt, og hvordan man går ned i spillehandicap. Sagt lidt forenklet er spillehandicap et udtryk for, hvor god en golfspiller, du er. I takt med at du bliver bedre og bedre til golf, vil dit spillehandicap gå tilsvarende ned.

Etikette – eller sund fornuft på golfbanen

Omfatter forhold som sikkerhed, god adfærd på banen og hvordan, man kan undgå langsomt spil.

Regelprøve

Teoriundervisningen afsluttes med en prøve i reglerne. Prøven skal sikre, at du har opnået et grundlæggende kendskab til golfreglerne, og normalt består alle, der har fulgt undervisningen.

Fællestræning og begynderturnering om mandagen

Samtidig med den praktiske og teoretiske undervisning, kan du begynde at deltage i fællestræning for alle begyndere hver mandag fra kl. 17 – 18. Her lægges særligt vægt på at øve det korte spil omkring green og putning.

Lige efter fællestræningen arrangeres en turnering på den lille bane – populært kaldet kaninturnering. Har du ikke deltaget i fællestræningen, møder du blot op i klubhuset et kvarters tid før kl. 18 og får udfyldt dit scorekort. Herefter sættes der hold med to eller tre spillere i hver. Hvert hold, eller "bold", som det hedder i golfsproget, ledsages rundt på banen af en erfaren spiller, som hjælper med råd og vejledning om f.eks. regler, føring af scorekort og fornuftig adfærd på banen. Råd og vejledning om det tekniske, f.eks. dit golfsving, er derimod en opgave for træneren.



Turneringen afsluttes med samvær i klubhuset eller på terrassen, når vejret er godt, og der uddeles en lille præmie til dem, der har scoret flest point.

Spil på den store bane om onsdagen

Som nybegynder kan du spille hele sæsonen lige så meget, du har lyst til på ni-hullers banen. For langt de fleste er målet dog at komme til at spille på den store bane med 18 huller. Når du har opnået et spillehandicap på 54 (du starter i 72) f.eks. i kaninturneringerne, kan du derfor deltage i de såkaldte Klub 9 turneringer, som foregår onsdag aften på den store bane. Der spilles ni huller, deraf navnet, og turneringen er åben for alle medlemmer i SKG med et spillehandicap mellem 36 og 54. Hver bold ledsages af en erfaren spiller, således at du kan opnå et endnu bedre kendskab til regler og adfærd på banen. Det koster 20 kr. pr. gang at deltage, og pengene går til præmier.

Klub 9 turneringerne starter omkring 1. maj, og spilleplanen findes både på SKGs hjemmeside www.sebbergolf.dk og på opslagstavlen i klubhuset. Tidspunktet varierer hen over sæsonen i takt med, hvor længe det er lyst nok til at spille.

Priser for medlemskab

Fem ugers golfskole og frit spil på den lille bane i hele 2017 koster 1.000 kr.

Efterfølgende medlemskab med ret til spil på 18-hullers banen i resten af 2017, når dit spillehandicap er nede i 54, koster 2.500 kr.

Straks indmeldelse for 2017 med fem ugers golfskole og ret til spil på 18-hullers banen, når du er nede i spillehandicap 54, koster 3.000 kr.

Udstyr og beklædning

Så længe du er prøvemedlem, stiller SKG udstyr til rådighed, også når du vil træne selv. Der er køller og jern ved klubhuset, som du kan låne og tage med ned på driving range, hvor der også er fri adgang til bolde.

Mange foretrækker at købe sit eget golf sæt, og her anbefaler vi, at du finder frem til det helt rigtige i samarbejde med vores Pro, som kan rådgive dig om alt vedrørende udstyr.

Med hensyn til beklædning har du i begyndelsen kun brug for praktisk tøj, som du kan bevæge dig i, og som passer til vejrliget. Et par flade sko, f.eks. træningssko eller andet, du går godt i, er også nødvendigt.



Information



PGA-træner Kristian Jeppesen

Kontaktinformation:

Tlf. 26 70 58 22

E-mail: kristianpro@gmail.com



Making a difference

Jeg er 38 år gammel. Jeg har været PGA-træner siden 2004, hvor jeg startede i lære i Brønderslev Golfklub.

Jeg blev udlært fra PGA-træner skolen i 2008, og har siden da været tilknyttet flere forskellige klubber.

Siden 2015 har jeg været tilknyttet SAND GOLF TrænerTeam.

Jeg har en videnskabelig tilgang til golfsporten, og tager på relevante kurser for hele tiden at blive klogere på de forskellige teknikker, som gør golfspillet lettere. Det var igennem et af disse kurser (Stack and Tilt – 2014), at jeg fandt ud af at golfsvinget kan sættes i system, og at der faktisk findes en model af golfsvinget som bygger på videnskab.

Jeg hjælper altid gerne, så har du spørgsmål om stort eller småt, så tag endelig fat i mig.

Jeg glæder mig til endnu en stor sæson, med masser af gode oplevelser på træningsanlægget, på banen og i klubhuset.



Information

Der kan være mange spørgsmål, der melder sig, når man begynder på noget nyt. Det gælder også golf. Du er derfor altid meget velkommen til at kontakte alle os, som du vil møde, når du er begyndt på golfskolen.



Aage Pedersen – Kontaktperson
tlf. 23 31 24 52
aage@bjergheden.dk



Børge Pedersen – Kontaktperson
tlf. 24 63 37 67
bpedersen20@gmail.com



Povl Munk - Regel og etik
tlf. 21 38 88 41
povlmunk@msn.com



Peter T. Olesen - Regel og etik
tlf. 28 57 96 28
anopto@gmail.com



Hans Jørgen Krath – Fællestræning
tlf. 21 47 69 90
krath.skg@gmail.com



Lene M. Krath – Fællestræning
tlf. 23 27 69 90
lenemeretekrath1@gmail.com

Tlf. sekretariat

22 10 45 00

Mail: kontor@sebbergolf.dk

Hjemmeside: www.sebbergolf.dk