

Information



PGA-træner Kristian Jeppesen

Kontaktinformation:

Tlf. 26 70 58 22

E-mail: kristianpro@gmail.com



Making a difference

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.



Velkommen på golfskole i Sebber 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 bedst mulige start som ny golfspiller i Sebber Kloster Golf Klub.



I det følgende beskrives forløbet for begyndere lidt nærmere, og har du flere spørgsmål om begynderundervisningen eller andre forhold i SKG, så kontakt endelig en af os i begynderudvalget. Kontaktinformation på bagsiden.

Hjerteligt velkommen

Begynderudvalget

Prøvedlemskab

Et prøvedlemskab varer fire måneder og består af følgende tre dele:

- Praktisk undervisning – seks lektioner
- Teoretisk undervisning – tre lektioner
- Fællestræning og begynderturneringer

Du får størst mulig glæde af dit golfspil, når alle tre dele gennemføres med et tilfredsstillende resultat. Alle, der varetager arbejdet med begyndere, vil derfor gøre deres bedste for, at dit prøvedlemskab bliver en god oplevelse. Vi har alle været begyndere engang og ved, hvor vigtigt det er, at man føler sig godt modtaget, når man begynder på noget nyt og spændende.

Udstyr og beklædning

Så længe du er prøvedlem, stiller SKG golfkøller og jern frit til rådighed. Du kan også låne udstyret, når du vil træne selv på den lille bane eller på udslagsbanen, hvor der er fri adgang til bolde.

Mange foretrækker at købe sit eget golfsæt, 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.



Praktisk undervisning

Den praktiske undervisning varetages af SKGs professionelle træner ("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 bl.a. putning.

Undervisningen foregår på hold over i alt seks gange om onsdagen mellem kl. 15 og 18. Du får et log-in til golfbox.dk, så du selv kan tilmelde dig de hold, du ønsker. Afhængig af hvor mange deltagere der er, vil der løbende blive oprettet flere hold.



Undervisningen foregår som holdtræning. Du får et log-in til golfbox.dk og 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

Undervisningen foregår oftest på onsdage med start kl. 18, men andre tidspunkter kan forekomme. Ligesom til den praktiske undervisning skal du tilmelde dig på golf-box, så underviseren ved på forhånd, hvor mange der kommer de enkelte gange.

Den teoretiske undervisning varer sammenlagt ca. fem timer - fordelt på tre gange:

Regler

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

Du får udleveret undervisningsmateriale, som kombineres med selvstudium derhjemme.

Der afsluttes med en prøve, som skal sikre, at du har opnået et grundlæggende kendskab til golfreglerne. Normalt består alle prøven, der er obligatorisk og foregår som en samtale mellem underviser og alle deltagere.

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.

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 18 hullers banen om onsdagen

For langt de fleste nye golfspillere er målet 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 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.

Man kan deltage i lige så mange turneringer om mandagen, som man har tid og lyst til. Alle skal dog deltage i mindst tre turneringer som en del af undervisningen for begyndere. Det anbefales i øvrigt stærkt, at du bruger så megen tid som muligt på både at træne selv og spille på den lille ni-hullers bane. Golf er som alt andet nyt: Øvelse gør mester!

Priser for medlemskab

Et prøvemedlemskab varer maximalt fire måneder og koster 1.000 kr.

Når du har gennemført den praktiske og teoretiske undervisning og spillet dig ned i handicap 54, kan du tegne et ordinært medlemskab med ret til at spille på både 18-hullers og 9-hullers banen.

Kontingentets størrelse bestemmes af, hvor lang tid, der er tilbage af året. Indmeldelse f.eks. 1. juli koster således et halvt års kontingent. Der findes forskellige typer af medlemskaber, og du kan få flere informationer i klubbens sekretariat.

Mere 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



Hans J. 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@sebborgolf.dk

Hjemmeside: www.sebborgolf.dk