

# INTRODUKTION TIL GOLF



# VELKOMMEN I KLUBBEN

**Vi byder dig velkommen som begyndermedlem i Norddjurs Golfklub.**

**Vi håber, du bliver glad for at spille golf, og at du kommer til nyde alle glæderne og det gode fællesskab, vi har i klubben under vores motto: "Vi samler på venskaber."**

Al begyndelse er svær, men vi har tilrettelagt et begynderforløb, der sikrer, at du lærer at ramme bolden, spille banen, kende reglerne og præsenteres for aktiviteterne i klubben. Så er det faktisk ikke så svært, og jo mere tid og energi du investerer i starten, jo nemmere er det, og jo bedre grundlag får du for at kunne udvikle dig som golfspiller.

## **Golf kan spilles af alle og på alle niveauer**

Er du ung, sportstrænet og ambitiøs kan du blive elitespiller og komme på divisionsholdet. Er du blevet voksen og ser mere sport end du udøver, kan du blive en habil motionsspiller, ligesom de fleste af os andre, og få masser af frisk luft, motion, kammeratskab og spillemæssige udfordringer.

Når du har gennemført begynderforløbet, får du banetilladelse, og du kan så spille banen på egen hånd og deltage i turneringer og andre aktiviteter i klub 37, som er en klub i klubben bl.a. for nye spillere.

Nu vil der så typisk være gået de 3 måneder som et begyndermedlemskab varer, og du forhåbentlig er blevet så bidt af spillet, at du fortsætter dit medlemskab i klubben.

Du er selvfølgelig ikke udlært som golfspiller endnu, selvom du er kommet godt igennem "grundskolen", derfor har vi også en "efterskole", hvor din svingteknik forbedres og dine spillemæssige færdigheder på banen videreudvikles.

Efterskole 1, som er gratis, tilbydes i året efter dit begyndermedlemskab.

I de efterfølgende år tilbydes du efterskole 2 og 3, til en meget favorabel pris, sammen med dine gamle kammerater fra efterskole 1.

Udover at der således bliver taget hånd om dig gennem alle faserne i begynderforløbet og de første år i klubben, får du også tildelt en person fra begynderudvalget som mentor, en vejleder, som du kan spørge om alt undervejs.

**På de følgende sider kan du læse om de praktiske detaljer i begynderforløbet.**





# INTRODUKTION TIL GOLF

## Begynderforløbet på 3 mdr. består af instruktion, undervisning:

1. Golfsvinget
2. De forskellige typer af slag
3. Golfreglerne og adfærd på banen
4. Spillet på banen
5. Deltagelse i begynderturneringer
6. Orientering om klubben og dens aktiviteter
7. Banetilladelse

### 1. Golfsvinget

I golf taler vi om fulde slag, indspilslag, specialslag og putteslag. De fulde slag slås med forskellige køller, men teknikken er den samme for alle køller. Indspil slås med afkortede udgaver af det fulde sving, specialslag slås med varianter af det fulde sving, mens putting, hvor bolden trilles afsted, har sin egen teknik.

Instruktionen og din egen træning i det fulde sving foregår på træningsbanen, også kaldet Driving Range. Den ligger tæt ved klubhuset. Der slås fra måtter og træningsboldene er her gratis at bruge, de ligger i en kasse ved indgangen. Træningsboldene må kun bruges på træningsbanen og på indspilsområdet, som ligger lige ved træningsbanen.

Golfkøller låner du af klubben under hele begyndermedlemskabet, så du skal bare være udstyret med tøj, som du kan bevæge dig i, og sko som du kan stå fast i.

#### Instruktionen varetages af klubbens træner.

Du får **8 fælleslektioner** a 1 times varighed, samt **2 individuelle** lektioner til en valgfri disciplin.

Fælleslektioner indeles i hold, med max. 8 personer:

- 4 gange træning af sving
- 4 gange med indspil/bunker/putning

Lektionerne vil foregå mandag formiddag og eftermiddag/aften samt onsdag eftermiddag/aften.

Træneren orienterer om de konkrete tidspunkter og betingelser.

### 2. De forskellige typer af slag

Instruktionen i indspil, d.v.s. de korte slag omkring green foregår på Indspilsområdet ved Driving Range og i samme format som instruktionen i grundsving.

Ude på banen har man været så "venlig" at lægge nogle forhindringer for spillet i form af sandgrave (bunkers), søer,

træer, højt græs og lignende "ubehageligheder."

Der kræves undertiden nogle særlige slag for at komme fri af disse forhindringer, og sådanne specialslag får du også instruktion i.

En vigtig del af spillet foregår på green, det tætklippede græsområde omkring hullet. Teknikken i putteslaget er egentlig ikke særlig svær, bolden skal bare trilles max 25 m, men det er faktisk ikke så nemt at beregne og slå den rigtige længde i den rigtige retning, når greens ikke nødvendigvis er vandrette, så teknikken skal kombineres med en god fornemmelse.

Et putt på 1 cm "koster" lige så meget som et langt slag på 200 m, så der kan både tjenes og spildes på puttingen. I professionelt golfspil bruger man ofte metaforen "Driving is funny, but putting is money".

Puttingen har altså stor betydning for spillet, så vi lægger vægt på den tekniske undervisning. Det foregår på Puttinggreenen, som ligger lige ved klubhuset og her skal du bruge dine egne bolde.

### 3. Golfreglerne og adfærd på banen

Golfreglerne er ret omfattende, fordi der kan opstå mange forskellige konfliktsituationer, når op til 4 personer spiller samtidig med hver sin bold i varieret terræn og al slags vejr. Men kender man de relativt få, hyppigst anvendte regler, klarer man langt de fleste situationer.

I begyndermedlemskabet får du en bog med golfregler og adgang til en on-line regelskole inkl. en test, som skal bestås inden du kan opnå banetilladelse. På et orienteringsmøde får du lejlighed til at stille spørgsmål til golfreglerne.

Da der er mange spillere på banen ad gangen, og ikke alle altid har fuld kontrol over sine slag, kan det være lidt hårdt for græsset, det er derfor nødvendigt, at der findes og følges nogle regler for hensigtsmæssig adfærd på banen. De kaldes etiketteregler, fordi det kun er anvisninger, hvis overtrædelse ikke medfører straf, som overtrædelse af golfreglerne gør.

Du får et lille lommekort med de vigtigste af disse etiketregler, og du får også indblik i dem, når du kommer ud at spille på banen med en vejleder fra klubben.

#### 4. Spillet på banen

Når du efter 3 - 5 lektioner har fået lidt fornemmelse af teknikken, kommer du ud at spille nogle runder på en lille øvebane med 4 korte huller, en såkaldt Par 3 bane. Den ligger ved siden af Driving Range, og her skal man bruge egne bolde. Spillet foregår hver torsdag aften fra kl 18.00. Op til 3 begyndere spiller sammen, og en øvet spiller fra klubben, kaldet "holdkaptajnen", går med og vejleder om spillets finesser. Der spilles 2x4 huller, kaldet "en runde".

Under begyndermedlemskabet kan du frit spille på Par 3 banen, og det skal du gøre jævnligt for at træne/øve selv.

Når du har spillet 2 runder på Par 3 banen i max 48 slag pr. runde – med deltagelse af en holdkaptajn - er du klar til den store bane.

#### 5. Deltagelse i Begynderturneringer

Begynderturneringerne foregår på den store bane, også torsdag aften kl. 18.00. Der spilles 9 huller i hold af 3 spillere med en holdkaptajn som vejleder. De første par gange spilles en forkortet bane, så overgangen fra den korte par 3 bane til den væsentlig længere store bane, ikke føles så voldsom. Derefter spilles de 9 huller i fuld længde.

Når du har spillet mindst 4 begynderturneringer på den store bane og har klaret 2 runder på banen i fuld længde med 14 point pr. runde kan du få banetilladelse, hvilket betyder at du må spille med i Klub 37.

Tilmelding til begynderturneringerne og Klub 37 skal ske via Golfbox. Du får udleveret en brugervejledning hertil.

Din deltagelse i begynderforløbet skal registreres, så du bliver udstyret med et begynderkort, som vi kalder det Orange Kort. Heri skal du selv, træneren og holdkaptajnerne notere, hvad du har deltaget i.

Endvidere skal du notere dine træningslektioner på et træningsark, der hænger på opslagstavlen i receptionen i klubhuset.

#### 6. Klubben og dens aktiviteter

Undervejs i introduktionsforløbet afholdes en orienteringsaften i klubhuset, hvor vi fortæller om golfspillet, regler, etikette, udstyr, klubstruktur, turneringer, medlemskaber og kontingenter og meget mere.

Dette orienteringsmøde er obligatorisk og holdes indenfor

ca. 1 måned efter start, og vi svarer på spørgsmål om alt, hvad der har med golf at gøre.

#### 7. Banetilladelse

Gennemførelse af hele begynderforløbet er dels en forudsætning for at kunne få banetilladelse og blive fuldt medlem, dels din og vores "garanti" for, at du har fået en ordentlig start på dit golfliv.

Når vi kan se, at du har gennemført hele begynderforløbet og klaret de forskellige krav tilfredsstillende undervejs, kan du få banetilladelse, som giver dig adgang til at spille frit på banen. Du får så et grønt kort, dit ID som medlem af klubben. Kortet skal bæres synligt på dit golfudstyr.



# EFTER DE 3 MÅNEDER

## **Fortsat medlemskab af klubben**

Når de 3 måneders begynderforløbet er slut, og du har fået banetilladelse, skal du tage stilling til dit fortsatte medlemskab af klubben.

Som medlem kan du spille ubegrænset på banen, deltage i alle klubbens aktiviteter og også spille på andre baner i Danmark og udlandet, mod betaling.

Du kan læse om medlemskab på hjemmesiden, og du får også en orientering herom på orienteringsmødet.

Sæsonen slutter med en afslutningsturnering for begyndere og Klub 37, hvor årets 2 begyndere kåres. (m/k)

Se evt. tidligere vindere på tavlen, der hænger på skorstenen i klubhuset.



## Gode råd

- Mød frem i god tid inden træningslektioner eller turneringer, meld dig til træneren eller turneringslederen i klubhuset og varm op på puttinggreen og driving range.
- Husk at få noteret på dit begynderkort, det Orange Kort og notere på træningsarket på opslagstavlen.
- Det er dit ansvar, at du ikke rammer nogen, når du svinger køllen, og at din bold heller ikke kan ramme nogen. Er der risiko herfor, skal du råbe "fore", der betyder "pas på".
- Undgå ellers at råbe, løbe eller på anden måde forstyrre spillere, der skal slå.
- Når du spiller på banen, så lad bagfra kommende spillere overhale, hvis de spiller hurtigere end du gør.
- Husk det lille "baneadfærds-kort", som husker dig på de ting, du har brug for at vide på golfgrunden.
- De gratis træningsbolde i kassen ved driving range må kun bruges på driving range og på indspilsområdet. De bolde, du har brugt på indspilsområdet skal samles sammen efter brugen.
- Husk altid at tage en flaske vand med ud, når du spiller golf – du skal sørge for at drikke rigeligt.
- Der må ikke ryges i klubhuset, og der kan i tørre somre være rygeforbud på banen.
- Se i øvrigt klubbens husregler på opslagstavlen i klubhuset.



## Praktiske oplysninger

Sekretariatet er åbent mandag – fredag kl. 09.00 – 13.30

Tlf.: 86 48 07 00

Mail: sekretariat@norddjursgolf.dk

Hjemmeside: www.norddjursgolf.dk

Golfmanager: Mads Malmlose Sørensen

Sekretær: Annelise Anthonsen

Golfshoppen i klubhuset sælger beklædning og golftilbehør. I klubhuset er der spise- og opholdsrum, toiletter samt bade- og omklædningsrum. Der findes automater med snacks, vin, øl, vand og kaffe. Automaterne modtager kun mønter. I automaten ved Probox i receptionen kan man "købe" mønter med sit kreditkort.

Mad kan bestilles i sekretariatet på mail, tlf. eller personligt - senest 4 timer før det skal spises.

Menukort kan ses i klubhuset og på hjemmesiden.

Det er muligt at leje et "bagrum", hvor du kan opbevare dit golfudstyr.

## Begynderudvalgets medlemmer er:

**Formand:** Inge-Lis Mørch

ilm@norddjursgolf.dk, tlf. 42 24 13 14

Lone Nielsen, lonefrancis1@gmail.dk, tlf. 61 72 13 17

Jannet F. Hansen, frese@post.cybercity.dk, tlf. 61 70 70 61

Ole Bulebanker, bulebanker@gmail.dk, tlf. 22 52 93 37

Toni Nygaard, toni@detjodet.dk, tlf. 40 42 98 30

Jan Toft, toft@974111.dk, tlf. 40 72 21 05

**Træner:** Mads Malmlose Sørensen

mms@norddjursgolf.dk tlf. 21 56 13 19

Mads er også vores golfmanager og arbejdstiden deles mellem de 2 job.

Undervisning udover den der er indeholdt i begynderforløbet kan bookes på Golfbox under "lektioner" i venstre side af billedet.

## Vi glæder os til at se dig i klubben

*Begynderudvalget*



---

# VI SAMLER PÅ VENSKABER

---

Norrdjurs Golfklub - Tlf.: 86 48 07 00

[www.norrdjursgolf.dk](http://www.norrdjursgolf.dk)