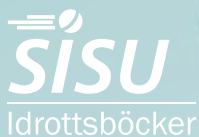


Golfäventyret.

GOLF PÅ BARNNS VILLKOR.



Svenska
Golfförbundet

Glädje!

Det är kul och enkelt
att utvecklas med
Golfäventyret!



Golfäventyret gör det enklare.

Golfäventyret är barnens resa i golfen – vägen från att vara ny till att ta sig ner till hcp 36. Barnen lär sig tillsammans i en träningsgrupp och utvecklas stegvis med hjälp av tränare och ledare som använder sig av materialet Golfäventyret. Det består av anpassade banor och olika utmaningar som barnen gör vid organiserade träningar och vid egen träning.

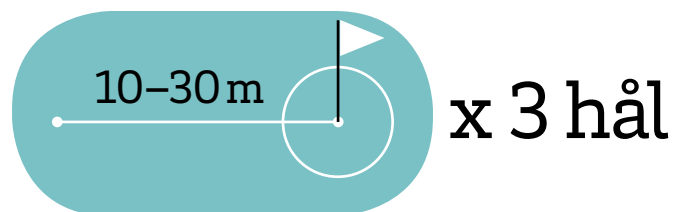
Utgår ifrån spelet

Barn lär sig bäst om träningen utgår ifrån spelet. Först börjar barnen spela och träna på 30-banan som har de lättaste övningarna. När de tycker att de kan och klarar av övningarna på ett lätt sätt, är de redo att ta nästa steg och kan "levla" till en något svårare nivå. Barnen tar alltså ett steg i taget och till slut har de

"levlat" från de enklaste övningarna till de svårare – från den korta banan till spel på stora banan med handicap. Golfäventyret bygger på olika uppgifter istället för resultat. Det betyder att spelaren jämförs med sig själv och fokus ligger på engagemang/insats och att klara av uppgiften.

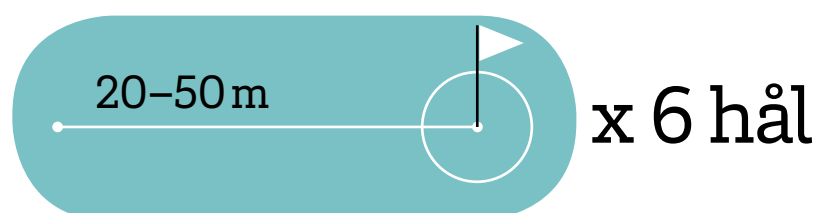
1. Vad innebär Golfäventyret?

I Golfäventyret lär sig barn hur man spelar golf på en 30-, 50- och 100-bana och på stora banan med handicap. Till varje bana finns övningar, några regler och golfvett. Barnen får också lära sig hur man bygger banorna.



30-banan = 3 hål som är mellan 10 och 30 meter långa.

Här spelar man med en innebandyboll eller tennisboll och med enkla regler. På 30-banan kommer barnen bland annat att träna på att upprepa samma typ av slag gång efter gång. Det är stort fokus på säkerheten kring spelet, för även om bollen är mjuk så är golfklubban hård. Se till att det finns ledare som hjälper till så att barnen kan spela och ha kul med rätt avstånd mellan sig och medspelarna.



50-banan = 6 hål som är mellan 20 och 50 meter långa.

Här tillkommer fler regler, lite banvård och golfvett. Nu används en innebandy- eller tennisboll. Fortfarande är det mest fokus på säkerheten. Det kan även vara läge att sätta upp banan så att det till exempel finns en bunker i spel – då blir det naturligt att prata om vilka regler som gäller i bunkern. Finns det möjlighet att lägga banan vid ett vattenhinder kommer droppning och regler kring vattenhinder med vid nästa träning och så vidare.



100-banan = 9 hål på korthålsbana eller på stora banan. Hålen är mellan 40 och 100 meter och bunker och vattenhinder finns med i spelet så att barnen under spelets gång lär sig vad som gäller vid olika lägen. Man spelar med en golfboll och enligt regelboken, och lär sig under spelets gång om regler, banvård och golfvett.

7 frågor & enkla svar

Så fungerar
Golfäventyret
för barnen!

Förutom boken **Golfäventyret** finns en webbplats som tillhör materialet. På webben hittar du filmer, bilder och beskrivningar av slag och övningar som kan användas för att utvecklas som golfspelare.

2. Får barnen Grönt Kort?

Ja, om man använder Golfäventyret och följer de olika banorna och utmaningarna innebär det att barnen tränar och spelar sig till Grönt Kort.

Det är inte spel- eller teoriprov som tidigare. I Golfäventyret får varje barn ta den tid han/hon behöver för att ta sig ut på stora banan och spela med handicap. När de nått nivån för 100-banan, på stora banan, spelar de enligt golfens alla regler och lär sig teori samtidigt. När Klara- och Göra-utmaningarna för 100-banan är avklarade har de tagit sig till nivån för Grönt Kort, har hcp 54 och kan gå ut på banan och spela med handicap. De har fortfarande en del utmaningar för "Spel på banan med hcp" och fortsätter att utvecklas med hjälp av Golfäventyret.

3. När kan man börja?

Med hjälp av ledare och föräldrar kan barn komma igång med Golfäventyret redan som 4-åringar. Det finns även 60-åringar som tycker det är ett enkelt sätt att lära sig.

Materialet/nivån anpassas efter person. Om en 10-åring kommer som nybörjare kan hen till exempel börja spela 50-banan och testa de tillhörande utmaningarna. Stäm av om det är en lagom nivå eller om det behöver läggas in enklare övningar från 30-banan eller om 100-banan är bättre.

4. Var kan man spela Golfäventyret?

Målet med Golfäventyret är att golf ska kunna spelas överallt. Det går att bygga en enkel bana inomhus i en idrottshall, i skogen, på en gräsmatta eller en äng.

Har du tillgång till en golfklubba, en innebandyboll, något att sätta som teekulor (startplatsen på hålet) och något att sikta mot (en flagga, pinne, sten eller annat) så kan du själv bygga en bana. Genom att bygga en 30- och en 50-bana kommer barnen och ungdomarna igång direkt med spelet och får känna glädjen med golfen. Många golfklubbar har kommit igång med Golfäventyret i sin träning, en del har valt att använda annat material. Du som förälder/ledare kan givetvis använda Golfäventyret och stötta ditt barns utveckling som ett komplement till klubbens verksamhet. Förutom boken "Golfäventyret" finns en webbplats som

tillhör materialet. På webben hittar du filmer, bilder och beskrivningar av slag och övningar som kan användas för att utvecklas.

Att göra de golfspecifika uppvärmningsövningarna tillsammans med barnen hjälper till att få en bra rörelseförmåga i kroppen. Alla 21 övningar är kopplade till en specifik rörelse i svingen och det betyder att varje övning är en pusselbit i golfsvingen. Klarar barnen av de 21 övningarna och gör dem regelbundet har de mycket goda förutsättningar att utvecklas till bra spelare.

5. Hur kommer vi igång?

Boken med tillhörande webbplats kan du köpa via www.golfbokhandeln.se om den inte ingår i träningsavgiften på golfklubben.

I Golfäventyret, boken och webben, hittar du all information om hur banorna byggs, hur spelet går till och hur reglerna stegvis blir fler. Dessutom finns 149 utmaningar som steg för steg leder barnen från 30-banan till handicap 36.

6. Varför används en innebandyboll?

Det krävs en del träning och även styrka för att få fart på golfklubban som 6-7-åring och få golfbollen att lyfta.

Om barnen får starta med en innebandyboll som flyger upp i luften blir känslan och glädjen över träffen mycket större. Dessutom är det bra ur säkerhetssynpunkt att börja med mjuka bollar.

7. Vad är Golfäventyrsväskan?

Golfäventyrsväskan innehåller allt som behövs för att anpassa golfen till barnens nivå när det gäller att genomföra träningar med spel, övningar och utmaningar.

Med innehållet kan du bygga både en 30-bana och en 50-bana. Väskan innehåller följande:
50 innebandybollar och 25 tennisbollar
6 höga koner
3 siktringar för 30-banan med 2 meter i diameter
6 teeskyltar/koner för 30-banan (hål nr 1, 2, 3)
6 siktringar för 50-banan med 1 meter i diameter
12 teeskyltar/koner för 50-banan (hål nr 1, 2, 3, 4, 5, 6)



Grönt Kort

Spel med handicap

När barnen har klarat 100-banan är de redo att spela på stora banan med handicap. Alla spelare börjar på handicap 54 från röd utslagsplats (tee) eller motsvarande där hektometersystem (längdsystem i meter) används. Man kan också välja att spela från gulsvart eller grönvit utslagsplats om sådana finns på banan.

När barnen använt Golfäventyret och jobbat igenom 30-, 50- och 100-banan har de nått nivån för Grönt Kort. De är redo att spela på stora banan med hcp 54 och att börja resan mot lägre handicap. Fortfarande finns utmaningar i Golfäventyret med teori kring regler och golfvett samt praktiska utmaningar med svårare golfslag och högre träningsdos.

Göra-utmaning:

Det är en utmaning som barnen genom en insats, tid och engagemang får genomförd. Prova och försök tills det går.

Klara-utmaningar:

En utmaning som innebär att klara av ett visst moment av slag eller spel, till exempel att kunna putta fem bollar i hål från ett visst avstånd.

Fler frågor och beställning

Frågor kring Golfäventyret besvaras av Ulrika Jorsell, ulrika.jorsell@golf.se eller telefon 08-622 15 53.

Boken Golfäventyret beställs enklast via www.golfbokhandeln.se
Mer info om Golfäventyret hittar du på golf.se/borjaspelagolf



Svenska Golfbundet

Svenska Golfbundet

Adress: Box 11016, 100 61 Stockholm

Besöksadress: Idrottens Hus, Skansbrogatan 7

Telefon: 08-622 15 00

E post: info@golf.se

www.golf.se