

Välkommen till golfen.

SÅ KOMMER DU IGÅNG

9 bra saker
att veta
om spelet.



Svenska
Golfbundet

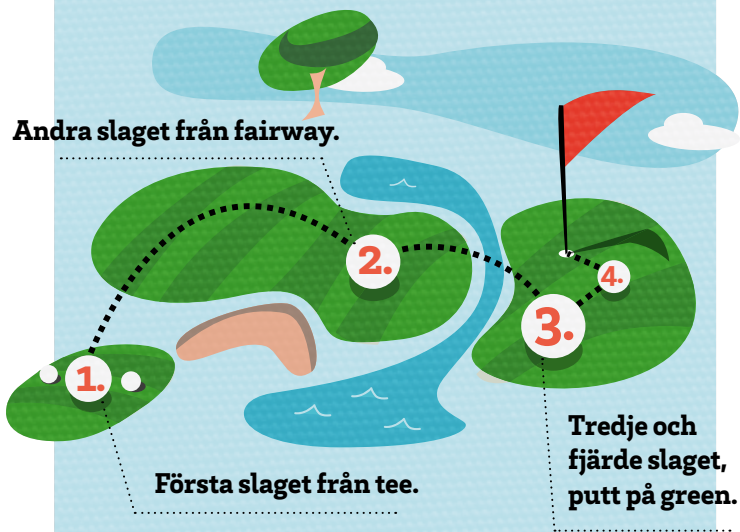


1. Golfbanan.

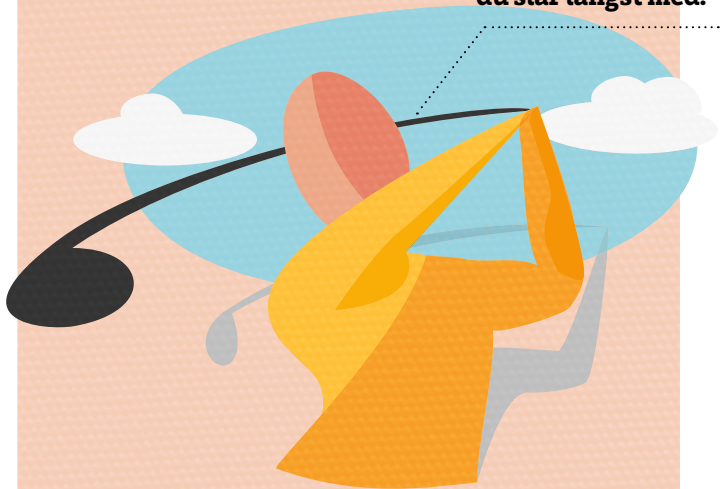
En bana består oftast av 18 hål med olika längd: par 3 som är kortast, par 4 som är medellånga och par 5 som är längst. På varje hål finns en utslagsplats kallad tee. Därifrån börjar du spela längs en klippt yta (fairway) mot en flagga som står på en finklippt gräsyta (green). Längs hålet finns spelhinder som sandfyllda bunkrar och vattenhinder, som du spelar över eller runt.

2. Spelet.

Golf går ut på att ta sig från tee till green och putta bollen i hål på så få slag som möjligt. Par 4 innebär att målet för en van spelare är att klara hålet på fyra slag – utslag, transportslag och två puttar. Beroende på spelnivå ges extraslag kallat handi-cap. När du börjar på handicap 54 ska du klara ett par 4-hål på sju slag. En 18-hålsrunda tar cirka fyra timmar att spela och 9 hål hälften så lång tid.



**Drivern är klubban
du slår längst med.**



3. Slagen.

För att ta dig till green och förbi alla hinder använder du olika sorters klubbor som gör att bollen flyger olika högt och långt. Exempel på klubbor är **driver** som du använder att slå ut med från tee, **fairwayklubbor** som används till långa transportslag, **järnklubbor** som du spelar in med mot green och slutligen **puttern** som du sänker bollen i hålet med.

4. Utrustningen.

Är du ny i golfen räcker det med 6–7 klubbor. Ofta får du låna och testa klubbor på golfklubben. Du behöver också bollar, bag, greenlagare, peggars att slå bollen ifrån på tee, gymnastiskskor och kanske en handske för bättre grepp om klubban. När du blir lite bättre kan du fylla på med fler klubbor, och golfskor som är anpassade för ett bra grepp mot marken.



**Bag, bollar
och klubbor.**

5. Spelformer.

Det finns många roliga spelformer, individuellt och i lag. Några av de vanligaste är poängbogey, slagspel och match. I poängbogey får du poäng på varje hål och den som har flest poäng vinner. I slagspel räknas varje slag och den med minst antal slag vinner. I matchspel tävlar du mot en motspelare och den som vinner flest hål totalt tar hem matchen.



En av golfens mest populära spelformer.



Klubbmästare

6. Utveckling.

Golfare på helt olika nivåer och i olika åldrar kan mötas och spela på lika villkor, då våra skillnader utjämnas i golfens finurliga handicap-system. Det är också ett sätt att mäta din egen utveckling eftersom du börjar på handicap 54 och sänker dig i takt med att du blir bättre. Det är aldrig för sent att börja spela och du utvecklas hela livet.



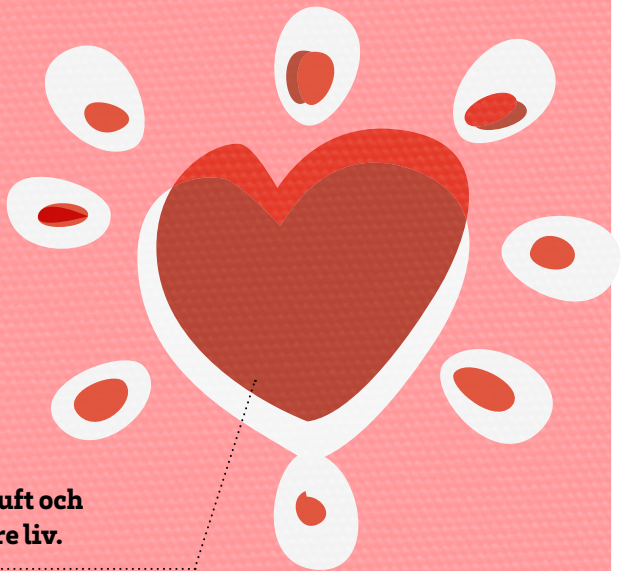
**460 golfklubbar
att välja på.**

7. Socialt.

Många har upptäckt tjusningen med Sveriges största breddidrott. Det finns 460 golfklubbar med runt 490 000 medlemmar. Golf är ett sätt att umgås med kompisar, familj eller medlemmar i hemmaklubben. Golfare som gillar att resa kan besöka olika klubbar runt om i landet – eller utomlands – och träffa nya människor med samma intresse.

8. Hälsa.

Att röra på sig är bra för kroppen och knoppen och under en golfrunda går du cirka 10 000 steg. Det är också kul att idrotta tillsammans. Sveriges nära 490 000 golfare går sammanlagt 10 miljoner mil per år och studier från Karolinska Institutet har visat att golfare lever upp till fem år längre.



Frisk luft och friskare liv.

Idrott mitt i naturen.



9. Naturupplevelse.

Golfbanan bildar ofta en grön oas där människor och natur möts. Att spela golf och samtidigt få vistas i naturen är en perfekt kombination. På banan finns en omväxlande flora och en biologisk mångfald med groddjur och fåglar som trivs vid dammarna. Välkommen till världens vackraste idrottsarena!

Så kommer du igång!

Låter det kul med golf? Lättaste sättet att börja är att gå en Grönt Kort-kurs på klubben – en nybörjarkurs för vuxna. Barnens väg in i golfen kallas Golfäventyret som har anpassade korta banor och utrustning. För människor med funktionsnedsättning finns handigolf. Kontakta en golfklubb så hjälper de dig vidare.

Läs mer på golf.se/borjaspelagolf.



Golf!

Ta dig från start
till mål med så få slag
som möjligt. Alla kan
spela – hela livet.



Svenska Golf förbundet

Svenska Golf förbundet

Adress: Box 11016, 100 61 Stockholm

Besöksadress: Idrottens Hus, Skansbrogatan 7

Telefon: 08-622 15 00

E post: info@golf.se

www.golf.se