



Blå Kasket (intermediet)

Sving Teknik

- Demonstrer forskellige stance vidder i forhold til hvad slag der skal slås.
- Demonstrer korrekt rotation af rygsøjle og bækken uden vertikal bevægelse.
- Demonstrer håndleddenes bevægelser i forhold til det sving som er udviklet.

Shot Making Skills

- 2/4 1m putts skal holes.
- 1/6 2.9m putts skal holes.
- 3/4 6m putts skal indenfor en cirkel med en 1m radius.
- 3/4 10 m chip med 5-8 jern skal indenfor en cirkel med en 4m radius.
- 3/4 10 m pitch med 9-SW skal indenfor en cirkel med en 4m radius.
- 2/4 27 m pitch slag skal indenfor en cirkel med en 6m radius.
- 1/5 10m bunker slag skal indenfor en cirkel med en 5m radius.
- 3/6 6 jernslag skal være inden for 10m af det defineret målet.
- 2/6 Drives skal være inden for 10m af det defineret mål målet.
- Forklar hvad grain er og hvad effekt det har på et putt.
- 2/9 Slå 2 forskellig bold flugt.

Course Management, spille egenskaber og statistik

- Scrambling 25 % op og i hul inden for 10m afstand af green.
- 4/18 GIR.
- Gennemsnit på 45 putts el. bedre.
- Score gennemsnit på max. 27 over par.

Object kontrol og fundamentale bevægelser (FMS, advanced)

- Demonstrere evnen til at hoppe, lave gade drenge hop og hoppe sidelæns.
- Demonstrere et overhåndskast, et baseballslag med en korrekt rotation af armene, og vise forståelse for hældning ved at vælte kegler med en bold på et underlag med hældning.
- SMFA Score.

Fysik

- Junioren skal kunne udføre 14 armbøjninger og 14 horisontale løft.
- Junioren skal kunne udføre 1 vertikale løft af egen vægt.
- Junioren skal kunne udføre planke og single leg bro øvelsen i 120 sekunder.
- Junioren skal kunne udføre Vertikalt hop - 30 cm.
- Junioren skal kunne udføre Bryst kast med basket bold og Sit-up & kast – 3.5m.
- Junioren skal kunne udføre 505 Agility (løb 10m drej løb 5m) test – mindre end 4.6/4.8 sek.

Historie, Regler, Etikette

- Historie – Nævn 8 legender.
- Regler – Hazard regler vil på dette niveau blive diskuteret og juniorerne skal begynde at læse i regel bogen.