



Lys Blå Kasket (intermediet)

Sving Teknik

- Demonstrer en korrekt opstilling i balance.
- Demonstrer med hjælp fra et opstillingsredskab, opstil fødder, bækken og skuldrer square til målet.
- Demonstrer vægtskifte fra højre til venstre med korrekt afslutning.
- Demonstrer basic green reading (opad og nedad).

Shot Making Skills

- 2/4 60cm putts skal holes.
- 2/4 6m putts skal være indenfor en cirkel med en 2m radius.
- 2/4 10 m chip med 5-8 jern skal indenfor en cirkel som har en 4m radius.
- 2/4 15 m pitch med 9-SW skal indenfor en cirkel som har en 4m radius.
- 1/4 27 m pitch med skal indenfor en cirkel som har en 6m radius.
- 2/6 6 jernslag skal være indenfor 15m af det defineret målet.
- 1/6 Drives skal være indenfor 15m af det defineret målet.

Objekt kontrol og fundamentale bevægelser (FMS, Intermediate).

- 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 10 armbøjninger og 10 horisontale løft.
- Junioren skal kunne udføre 1 vertikale løft af egen vægt.
- Junioren skal kunne udføre planke og single leg bro øvelsen i 96 sekunder.
- Junioren skal kunne udføre Vertikalt hop - 24 cm.
- Junioren skal kunne udføre Bryst kast med basket bold og Sit-up & kast – 2.8 m.
- Junioren skal kunne udføre 505 Agility (løb 10m drej løb 5m) test – mindre end 4.7/4.9 sek.

Historie, regler og etikette

- Historie – Nævn 6 legender.
- Regler - 14 kølle regelen, honør og spil bolden som den ligger.
- Etikette – Spil tempo.