



Orange Kasket (begynder)

Sving Teknik

- Demonstrer et palm grip (begge håndflade vender mod hinanden).
- Demonstrer en atletisk opstilling i balance.
- Demonstrer med hjælp fra et opstillingsredskab, opstil fødder, bækken og skuldrer square til målet.
- Demonstrer bolde position med et Wedge (midt stancen).
- Demonstrer vægtskifte fra højre til venstre med korrekt afslutning.
- Demonstrer basic green reading (opad og nedad).

Shot Making Skills

- 1/4 60cm putts skal holes.
- 1/4 10 m chip med 5-8 jern skal indenfor en cirkel som har en 4m radius.

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 4 armbøjninger og 4 horisontale løft.
- Junioren skal kunne udføre planke og single leg bro øvelsen i 48 sekunder.
- Junioren skal kunne udføre Vertikalt hop - 15 cm.
- Junioren skal kunne udføre Bryst kast med basket bold og Sit-up & kast – 1.8 m.
- Junioren skal kunne udføre 505 Agility (løb 10m drej løb 5m) test – mindre end 5.0/5.2 sek.

Historie, regler og etikette

- Historie – Nævn 2 legender.
- Regler - 14 kølle regelen, honnør og spil bolden som den ligger.
- Etikette – Spil tempo.