



Gul Kasket (begynder)

Sving Teknik

- Demonstrer et 10 fingre grip med hænderne samlet.
- Demonstrer en god opstilling med et korrekt fleks fra knæ og hofte led.
- Demonstrer med hjælp fra en sigte linje stil fødderne square til målet og slagfladen mod målet.
- Demonstrer vægtskifte fra højre til venstre.
- Demonstrer basic green reading (højre – venstre, venstre – højre fald).

Course Management, spille egenskaber og statistik

- Juniorer som er nybegyndere vil blive introduceret til golfbanen og klubmiljøet.
- Junioren vil blive introduceret til en golf strategisk tankegang. Man vil blive introduceret til golfhuller som ikke stiller store krav til teknik, men hvor man stadig skal tænke over course management og hældning på greens. For at fremme forståelsen for samme og samtidig gøre træningen motiverende og sjov, vil der i juniortræningen på dette niveau indgå mange forskellige øvelser. Golfudstyret vil ved nogle øvelser blive udskiftet med forskelligt andet udstyr. På denne måde bliver træningen ikke kedelig og junioren vil have flere succes oplevelser, som selvfølgelig vil have en motiverende effekt.
- Træningen vil på dette niveau være konkurrence præget, men samtidig sjov.

Object kontrol og motorik (FMS, Begynder)

- 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 2 armbøjninger og 2 horisontale løft.
- Junioren skal kunne udføre planke og single leg bro øvelsen i 24 sekunder.
- Junioren skal kunne udføre Vertikalt hop - 13 cm.
- Junioren skal kunne udføre Bryst kast med basket bold og Sit-up & kast – 1.5 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 1 legender.
- Regler – Retningslinjerne for sikkerhed på banen, og tee boks reglen.
- Etikette – støj niveau og opførsel på golfbanen.