



Hvid Kasket (intermediet)

Sving Teknik

- Demonstrer forskellen på interlock, vardon og overlap grip.
- Demonstrer en korrekt opstilling med et neutralt bækken, lige rygsøjle og fleks fra hoften og knæ.
- Demonstrer en korrekt sigte med fødder, bækken, skuldre og køllehoved uden at bruge hjælperedskaber.
- Demonstrer et korrekt vægtskifte fra det bagerste ben til det forreste, hvor alle spikes skal være synlige på den bagerste fod efter impact.
- Demonstrer et sving hvor hænder og kølle bevæger sig på en cirkel bane.
- Demonstrer en normal køllehoved rotation.
- Demonstrer at læse et put fra forskellig vinkler.

Shot Making Skills

- 1/4 60cm putts skal holes.
- 1/4 6m putts skal indenfor en cirkel med en 1m radius.
- 1/4 10 m chip med 5-8 jern skal indenfor en cirkel med en 4m radius.

Course Management spille egenskaber og statistik

- Strategi for course management vil blive diskuteret.

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 6 armbøjninger og 6 horisontale løft.
- Junioren skal kunne udføre planke og single leg bro øvelsen i 72 sekunder.
- Junioren skal kunne udføre Vertikalt hop - 18 cm.
- Junioren skal kunne udføre Bryst kast med basket bold og Sit-up & kast – 2.1 m.
- Junioren skal kunne udføre 505 Agility (løb 10m drej løb 5m) test – mindre end 4.9/5.1 sek.

History, Rules, Etiquette

- Historie - Nævn 4 legender.
- regler – Hvad betyder Hvide, røde, blå og gule pæle?
- Etikette – Etikette på green og i bunker.