

- *sinds 2012* -  
**NEDERLAND**  
—  
**GOLFT**

**Weekend cursus**



- sinds 2012 -  
**NEDERLAND**  
**GOLFT**

**INHOUDSOPGAVE**

✓ Programma	1
✓ Etiquette en veiligheid	2
✓ Slagroutine	2
✓ Putten	3
✓ Chippen	4
✓ Pitchen	6
✓ Full swing	8
✓ Bunker	10

# PROGRAMMA

## Dag 1

9.30 - 10.00 uur	Ontvangst
10.00 - 11.00 uur	Putten
11.00 - 12.00 uur	Chippen
12.00 - 13.00 uur	Pitchen
13.00 - 14.00 uur	Lunchpauze
14.00 - 15.00 uur	Full Swing
15.00 - 16.00 uur	Bunker
16.00 uur	Afsluiting in clubhuis

## Dag 2

9.30 - 10.00 uur	Ontvangst
10.00 - 16.00 uur	Zie programma dag 1
16.00 - 17.00 uur	Theorie
17.00 - 18.00 uur	Examen
18.00 uur	Afsluiting in clubhuis

## ETIQUETTE EN VEILIGHEID

- Oefenswings maak je niet op de Teebox
- Niet in de richting van mensen swingen
- Als iemand klaar staat om te slaan stop dan met praten en bewegen
- Zorg dat je recht tegenover je medespeler staat die afslaat
- Als je niet ziet waar je de bal heenslaat roep dan hard "fore"
- Leg grasplaggen altijd terug
- Na een bunkerslag de bunker netjes aanharken

## SLAGROUTINE

Deze routine geldt voor alle soorten slagen van het golfspel:

1. Heb ik club op de juiste wijze vast (=grip)?
2. Ga in de golfhouding staan:
  - a. Schouderbreed
  - b. Licht door de knieën
  - c. Linkervoet iets open (gedraaid naar buiten)
  - d. Licht voorover gebogen
  - e. Onderrug recht
3. Leg de bal op de juiste plek?
4. Maak 1 of 2 oefenslagen
5. Niet meer nadenken en slaan

## PUTTEN

- Putten doe je op de green maar je kunt de putter ook buiten de green gebruiken
- Putten is 43% van het spel. Het is dus een belangrijk onderdeel

### **Wat is belangrijk bij het putten?**

1. Grip niet knijpen maar losjes in de handen (dit is even wennen)
2. Schouderbreed staan
3. Gewicht gelijk verdelen over beide benen
4. Bal iets links van het midden van je lichaam
5. De puttbeweging is een pendule beweging die alleen uit je schouders komt, armen en handen zijn passief

### **Oefening 1. Kleine afstanden putten**

- Benodigdheden: 4 ballen en putter
- Afstand naar hole: 25 cm, 50 cm, 75 cm, 100 cm
- Leg bij elke afstand een bal neer. Herhaal de oefening 5 keer.
- Tip: zorg dat het merkteken op de bal naar de hole wijst en loodrecht staat op het streepje dat op de putter staat

### **Oefening 2. Langere afstanden putten**

- Benodigdheden: 4 ballen en putter
- Afstand naar hole: 2, 4 en 6 meter
- Doel: bal eindigt in een cirkel van 1 meter van de hole

### **Oefening 3. Wedstrijdje**

- Benodigdheden: 4 ballen en putter
- Speel steeds 3 holes tegen jezelf.
- Varieer met de afstanden.
- Doel: bal in 2 putts in de hole

## CHIPPEN

- De chiptechniek is een slag die wordt gebruikt net buiten de green.
- De bal vliegt een stukje door de lucht (30%), komt op de grond en rolt door (70%).

### **Wat is belangrijk bij het chippen?**

1. De juiste club kiezen (ijzer 7 of hoger)
2. Grip ietsje meer knijpen dan bij het putten
3. Smal staan. Voeten 20 cm uit elkaar
4. Gewicht iets meer op je linkerbeen (70%)
5. Bal ligt net rechts van het midden van je lichaam
6. Laat je schouders richting het doel of de hole wijzen
7. De chipbeweging is net als bij de putt een pendule beweging die alleen uit je schouders komt, armen zijn passief en polsen knikken altijd licht
8. Als de lengte van de achterswing langer wordt laat dan na het raken van de bal je lichaam natuurlijk meedraaien

### **Oefening 1: Gewichtsverdeling**

- Benodigdheden: ijzer 7 en 20 ballen
- Ga een paar meter buiten de green staan
- Breng je gewicht op links door je rechtervoet circa 40 cm naar achteren te brengen en balanceer op de punt van je rechterschoen. Je gewicht staat nu voor 70% op links. Sla in deze houding ballen.
- Doel: bal zo dicht mogelijk bij de hole slaan

## CHIPPEN

### **Oefening 2. Gebruik verschillende clubs om te zien hoe ver een bal rolt**

- Benodigdheden: ijzer 7 en hoger en 20 ballen
- Afstand tot de vlag circa 30 meter
- Voeten naast elkaar en gewicht iets op links
- Omdat de afstand langer mogen de polsen licht meeknikken in de swing (pols omhoog en omlaag bewegen, niet naar binnen of buiten draaien)
- Herhaal chippen met verschillende clubs maar hou de achterzwaai gelijk

### **Oefening 3. Varieer lengte achterzwaai om balvlucht en afstand te beoordelen**

- Benodigdheden: ijzer 7 en 20 ballen
- Afstand tot de vlag zelf te kiezen
- Voeten naast elkaar en gewicht iets op links
- Varieer de lengte van de achterzwaai (maar niet langer dan 9 uur) bij het chippen

## PITCHEN

- De pitchtechniek is een slag die wordt gebruikt om een hoge bal te slaan
- De bal vliegt vooral door de lucht (90%), rolt nauwelijks en ligt snel stil (10%).

### **Wat is belangrijk bij het pitchen?**

1. De juiste club kiezen (ijzer 9 of hoger)
2. Grip ietsje meer knijpen dan bij het putten
3. Smal staan. Voeten 20 cm uit elkaar
4. Gewicht iets meer op je linkerbeen (60%)
5. Bal ligt iets links van het midden van je lichaam of tegenover je linkerhiel
6. Laat je schouders richting het doel of de hole wijzen
7. De pitchbeweging is eigenlijk hetzelfde als een chip maar op het laatste moment knik je je polsen in de achterbeweging zodanig dat de club in een hoek van 90 graden op je linkerarm staat
8. Het tempo van de achter- en voorzwaai is gelijk

### **Oefening 1: Gewichtsverdeling**

- Benodigheden: ijzer 7 en 20 ballen
- Ga 15 meter buiten de green staan
- Breng je gewicht op links door je rechterschoen circa 20 cm naar achteren te brengen en balanceer op de punt van je rechterschoen. Je gewicht staat nu voor 60% op links. Sla in deze houding ballen
- Doel: bal zo dicht mogelijk bij de hole slaan en draai je bovenlichaam altijd goed door. Kracht is niet belangrijk het gaat om een vloeiende beweging



## PITCHEN

### **Oefening 2. Gebruik verschillende clubs om te zien hoe ver een bal vliegt**

- Benodigdheden: ijzer 9, pitching wedge of sand wedge en 20 ballen
- Afstand tot de vlag circa 30 meter
- Breng je gewicht op links door je rechterschoen circa 20 cm naar achteren te brengen en balanceer op de punt van je rechterschoen. Je gewicht staat nu voor 60% op links. Sla in deze houding ballen.
- Doel: bal zo dicht mogelijk bij de hole slaan en draai je bovenlichaam altijd goed door. Kracht is niet belangrijk het gaat om een vloeiende beweging
- Herhaal pitchen met verschillende clubs maar hou de achterzwaai gelijk

### **Oefening 3. Varieer lengte achterzwaai om balvlucht en afstand te beoordelen**

- Benodigdheden: pitching wedge en 20 ballen
- Afstand tot de vlag: 30, 40 en 50 meter
- Breng je gewicht op links door je rechterschoen circa 20 cm naar achteren te brengen en balanceer op de punt van je rechterschoen. Je gewicht staat nu voor 60% op links. Sla in deze houding ballen.
- Doel: bal zo dicht mogelijk bij de hole slaan en draai je bovenlichaam altijd goed door. Kracht is niet belangrijk het gaat om een vloeiende beweging

## FULL SWING

- De full swing is een techniek die wordt gebruikt om een verre bal te slaan
- Te gebruiken bij afstanden van 100 meter of meer

### **Wat is belangrijk bij de full swing?**

1. De juiste club voor de juiste afstand
2. Grip ietsje meer knijpen dan bij het putten
3. Schouderbreed staan
4. Gewichtsverdeling tussen benen 50/50 en het gewicht rust op de bal van de voet (niet op de hielen en ook niet op de tenen)
5. Bal ligt iets links van het midden van je lichaam
6. Laat je schouders richting het doel of de hole wijzen
7. De swing is eigenlijk hetzelfde als de pitch (knik polsen en club in hoek van 90 graden op de linkerarm) maar de achterzwaai is tot 10 uur
8. De snelheid van de doorzwaai ligt hoger dan dat van de achter zwaai

### **Oefening 1: Positie oefening zonder en met club**

- Positie 1 (halve achterzwaai): ga in de golfhouding staan, pak met rechterhand linker pols vast en trek je linkerarm naar rechts zodat deze tegen de linker borst komt
- Positie 2 (top achterzwaai): zwaai vanuit positie 1 verder door alsof je iets over je rechter schouder weggooit (let op: je linkerarm dient ontspannen en bijna gestrekt te blijven)
- Positie 3 (breng gewicht naar linker been en sla de bal): breng je gewicht naar je linker been door je bekken iets naar links te verplaatsen (je houding wordt dan als volgt: je hierdoor iets door je linker knie en je recht been strekt licht), sla de bal en draai volledig door zodat je navel richting het doel wijst

## FULL SWING

### **Oefening 2. Links uitstappen en slaan**

- Benodigdheden: ijzer 7 en 20 ballen
- Ga in golfhouding staan, schouderbreed, zet je linker voet tegen de rechter aan, stap terug en sla de bal

### **Oefening 3. Full swing**

- Benodigdheden: ijzer 7 en 20 ballen
- Dit is oefening 1 met bal
- Tip: zorg ervoor dat bij het raken van de bal je gewicht voor 80% op links staat anders is alles gedoemd te mislukken

## BUNKER

- De bunkerslag is een techniek die wordt gebruikt om de bal uit een bunker te slaan (zandbak)

### **Wat is belangrijk bij de bunkerslag?**

1. Gebruik een pitching wedge of een sand wedge
2. Grip ietsje meer knijpen dan bij het putten
3. Schouderbreed staan.
4. Gewichtsverdeling tussen benen 50/50 en het gewicht rust op de bal van de voet (niet op de hielen en ook niet op de tenen)
5. Bal ligt ter hoogte van de linker hiel
6. Laat je schouders richting het doel of de hole wijzen
7. Graaf je voeten 2 a 3 cm in, mik een paar cm achter de bal en maak een normale swing die je doorzwaait tot minimaal schouderhoogte. Je slaat nu letterlijk het zand onder de bal door. Je doorzwaai moet lang genoeg zijn anders komt de bal niet uit de bunker

# BUNKER

## **Oefening 1: Lage bunkerslag**

- Benodigdheden: pitching wedge (bij nat zand) en sand wedge (bij droog zand) en 10 ballen op een rij
- Trek 2 strepen in het zand: 1 streep 3 cm voor en 1 streep 3 cm achter de ballen
- Bij de eerste lijn ga je het zand in en bij de 2e lijn kom je er uit met je club
- Kijk niet naar de bal maar naar de voorste lijn!

## **Oefening 2. Hoge bunkerslag**

- Benodigdheden: pitching wedge of sand wedge en 10 ballen
- Neem de grip alleen in je recht hand en draai je rechter hand met de klok mee zodat het blad (is het platte vlak waarmee je de bal raakt) nu rechts van het doel wijst. Zet nu je linker hand normaal aan de club en zet de rechter er gewoon weer normaal bij. Als je naar beneden kijkt oogt het wat vreemd en de bal moet bij je linker hiel liggen.
- Zet nu je voeten, knieën en schouders in dezelfde hoek links van het doel als het clubblad rechts van het doel wijst.
- Sla de bal en hij gaat een stuk hoger en je zal zien dat hij hoger maar wel richting het doel gaat.