

# Redo för golf.

EN REFLEKTIONSBOOK ATT SPARA

**Namn:**



Svenska  
Golfförbundet

# Välkommen!

**Redo för golf är din väg in i spelet. Klubben och tränaren har utbildats för att du ska få uppleva golfens bästa delar. Tillsammans välkomnar vi dig till en värld med ett livslångt lärande, spännande möten och en möjlighet att idrotta i en fantastisk miljö.**

Kursen består av sex träningstillfällen. Fem träffar genomförs i grupp och en som privatträning. Utöver det kommer du att bjudas in till att spela på banan och andra aktiviteter som klubben arrangerar.

Den röda tråden utgörs av att du som ny golfare ska komma in i gemenskapen och få möjlighet att utvecklas på golfbanan.

Välkommen!

**Redo för golf-teamet**

A photograph of three people in golf attire walking on a green field. The image is overlaid with a large white speech bubble graphic. The text inside the speech bubble is: "Redo för Golf.", "Teamet på klubben", and "Deltagarna".

**Redo för Golf.**

**Teamet på klubben**

**Deltagarna**



# Fyra fördelar med golf



# Gemenskap.

**Golf är ett härligt sätt** att umgås med vänner, familj och klubbkompisar. Med cirka 490 000 medlemmar är golfen en av Sveriges största idrotter. Det finns därför stora möjligheter att träffa människor med samma intresse.

# Hälsa.

**Att röra på sig är bra** för kroppen och knoppen! Under en golfrunda går du cirka 10 000 steg och det är ett kul sätt att idrotta tillsammans. Sveriges alla golfare går sammanlagt tio miljoner mil per år och studier har visat att golfare lever upp till fem år längre.

# Utveckling.

**Det är aldrig för sent** att börja spela och du utvecklas i golfen hela livet. Genom det finurliga handicapsystemet kan golfare på olika nivåer mötas och spela på lika villkor. Det är också ett sätt att mäta din egen utveckling eftersom du börjar på handicap 54 och sänker dig i takt med att du blir bättre.

# Utomhus.

**Att spela golf** och samtidigt få vistas utomhus i den vackra naturen är en perfekt kombination. Golfbanan har en omväxlande flora och många djur och fåglar trivs i miljön på och runt banan. Välkommen till världens vackraste idrottsarena!

# Dina funderingar inför kursen.

**Gemenskap.**

**Hälsa.**



**Vad  
vill jag?**

**Utveckling.**

**Utomhus.**



# Kursinnehåll.



Första träffen:

Datum:

**Välkommen till golfen.**

Andra träffen:

Datum:

**På green.**

Tredje träffen:

Datum:

**Nära green.**

Fjärde träffen:

Datum:

**Över hinder.**

Femte träffen:

Datum:

**På drivingrangen.**

Sjätte träffen:

Datum:

**Personligt möte.**



# Aktiviteter.

Här fyller du i när du ska vara med på spelaktiviteter eller andra aktiviteter på klubben.

Datum:

Vad:



## Första träffen:

# Välkommen till golfen.

## Mål med träningstillfället:

1. Få svar på mina frågor



2. Prova att spela på banan



3. Lära känna gruppen



## Egna anteckningar:

A large, light green rectangular area intended for the participant to write their own notes during the training session.

**Andra träffen:**

# På green.

**Mål med träningstillfället:**

1. Känna mig hemma på anläggningen
2. Utveckla förståelse för puttning
3. Bestämma spelaktivitet med fadder

**Egna anteckningar:**

# Tredje träffen:

## Nära green.

### Mål med träningstillfället:

1. Förstå hur golfbanan ser ut
2. Utveckla ett grundslag för inspel
3. Trivas och ha kul med golf

### Egna anteckningar:

**Fjärde träffen:**

# Över hinder.

**Mål med träningstillfället:**

1. Förstå hur jag bäst träffar bollen vid inspel
2. Se banan och dess utmaningar
3. Vilja utvecklas med golfen

**Egna anteckningar:**



**Femte träffen:**

# På drivingrangen.

**Mål med träningstillfället:**

1. Uppleva en sving som en rörelse
2. Förstå värdet av att träna på rangen
3. Ha roligt med golfträningen

**Egna anteckningar:**



**Sjätte träffen:**

# Personligt möte.

**Mål med träningstillfället:**

1. Få individuell träning

---

2. Skräddarsy en plan framåt

---

3. Bli nyfiken på att fortsätta i golfen

---

**Egna anteckningar:**

# Så här går du vidare.

**Vi hoppas att du har fått känna på gemenskap, upplevt glädje och att du har utvecklats under kursen. Nu börjar det roliga!**

Vi kan erbjuda dig fortsatt möjlighet till träning, spel på banan och klubbgemenskap. Var nyfiken och testa dig fram. När du spelar på banan gäller det alltid att njuta av stunden. Kom ihåg det gamla ordspråket: »varje resa börjar med ett litet steg«.

Ha fortsatt kul med golfen och ta kontakt med oss i Redo för golf-teamet direkt om du undrar något.

Vi ses på klubben!



# Välkommen till golfen!

Gemenskap, hälsa,  
utveckling och utomhus.



Svenska  
Golfförbundet