



KURSSIMATERIAALI PERUSKURSSILLE 2018

Tutustu myös:

www.golf.fi
www.golfpiste.com

You tube hakusanoilla:
säännöt ja etiketti
pelikäytännöt

GOLF PELINÄ JA SEN TARKOITUS

Golfissa on tarkoitus pelata pallo reikään tiiauspaikalta mahdollisimman vähin lyönnein.

Pallo pelataan paikaltaan ja kenttä niin kuin se on.

Säännöt on tehty pelaajan eduksi ei rangaistukseksi.

Tärkein tarkoitus on viihtyminen.

Pääpelimuodot: lyöntipeli ja reikäpeli

- lyöntipelissä jokainen pelaa omaa tulostaan, jossa lyönnit lasketaan
- reikäpelin periaatteena on "mies miestä vastaan" eli lasketaan kumpi voittaa enemmän pelattuja reikiä

KENTÄN RAKENNE

Golfkierros

Käsittää 18 reikää (9 out + 9 in)

Eri pituisia väyliä n. 100 m – 600 m

Par 3 (yleensä 4 kpl) 80-220 m

Par 4 (yleensä 10 kpl) 220-420 m

Par 5 (yleensä 4 kpl) 420-600 m

Yhteensä Par 72

Par = ihannelyöntimäärä (?), sisältää tarvittavien lähestymislyöntien määrä + 2 puttia

Eri tiipaikat. Pun, sin, kelt, valk, kenttä vaikeutuu pidentyessään

TIIAUSPAIKKA

Lyöntirauha muille pelaajille

Turvallinen sijoittuminen

Vältettävä turhaa kulutusta (ei kärryjä tiipaikalle eikä maahan osuneita harjoituslyöntejä)

VÄYLÄ / KARHEIKKO

Väylä lyhyeksi leikattua (n. 7-17 mm)

Karheikossa eli raffissa eri pituista, väyläruohoa pidempää heinää

ESTEET

Vesieste	3 tapaa vapautua
Sivuvesieste	5 tapaa vapautua
Hiekkaeste	vapautua voi vain edelliselle lyöntipaikalle

KUNNOSTETTAVA ALUE

(tilapäinen vesi, väärä viheriö ym.)

Siniset paalut	pelaaminen sallittu
Sinivalkoiset paalut	pelaaminen kielletty

HAITAT JA IRRALLISET LUONNONHAITAT

(haitat yleensä ihmisen tekemiä)

Liikuteltava haitta	Siirretään pois
Kiinteä haitta	Vapautuminen enintään 1 mailanmitan päähän ei lähemmäs lippua
Irrallinen luonnonhaitta	Risut ym. saa poistaa muualla paitsi esteissä

OUT OF BOUNDS (KENTÄN ULKORAJAT)

Valkoisten paalujen ulkopuolelle menneellä pallolla ei voi jatkaa

Ainoa tapa vapautua on lyödä uusi pallo edellisen lähtöpaikasta ja lisätä 1 rangaistuslyönti tulokseen (kolmas lähtee)

VIHERIÖ (Griini)

Golfkentän tarkimmin varjeltu alue.

Vältettävä turhaa kulutusta ja korjattava aina kaikki jäljet, joita sinne syntyy.

Alastulojäljet on korjattava niin hyvin kuin mahdollista.

VÄLINEET

Putteri	Rautamailat	Wedget	Puumailat
Bägi	Greenihaarukka	Tuloskortti	Hanska
Merkkausnasta	Tiit	Juomapullo	ym.

SÄÄNNÖT JA ETIKETTI

Säännöt tulee tuntea oman etunsa, ei kaverin rankaisemisen vuoksi.
Peli pelataan aina sääntöjen mukaan (huom. harjoituskierrros)
Siisti pukeutuminen (pukeutumisohteet nykyään kenttäkohtaisia)
Seuraa muiden lyöntejä ja anna toisille pelaajille lyöntirauha (puhumatta ja liikkumatta)

Älä neuvo, jos joku ei kysy. Muusta kuin säännöstä tai kentän merkinnästä neuvominen AINA kiellettyä.

Seuraa aina muiden lyöntejä, jotta voit auttaa pallon etsinnässä.

Kentänhoitajilla on aina etuoikeus pelaajiin nähden.

Muista, että huonot lyönnit ovat osa golfin viehätystä, niistä ei kannata hermostua, vaan ottaa ne haasteina.

GOLFKLUBI

Puheenjohtaja	seuran toiminta
Kapteeni	sääntö- ja etikettiasiat
Toiminnanjohtaja	toiminnan organisointi
Caddiemasterit	toimisto, lähtöaikavaraukset, tasoitusasiat ym.
Kenttämestari	kentän hoito, kenttähenkilökunnan esimies
Kenttähenkilökunta	
Pro	opetus ja valmennus

PELIN KULKU

Aina ennen kierrokselle lähtöä tulee varata lähtöaika.
Vieraskentällä maksetaan green fee ennen kierrokselle lähtöä.
Kotikentälläkin tulee ilmoittautua caddiemasterille ennen kierrokselle lähtöä.
Lähdöt 7/8 tai 10 minuutin välein. Omaa lähtöaikaa on noudatettava.
Lyöntijärjestys arvotaan.
Kentällä lyöntivuorossa on se, joka on kauimpana reiästä.
Jokaisen pelaajan on pystyttävä tunnistamaan pallonsa.
Viheriöllä putattaessa otetaan lippu pois reiästä (huoltaminen).
Palloon saa vaikuttaa vain lyömällä tai muulla sääntöjen määräämällä tavalla. – Pallon paikkaa tai lyöntialuetta ei saa muilla keinoin parantaa.

PELINOPEUS

Liiku ripeästi ja ole aina valmis, kun oma vuorosi tulee.
Suunnittele reittisi niin, että edestakaisin kuljettavaa matkaa tulee mahdollisimman vähän.
Viheriölle tultaessa vie varusteesi sinne, mistä reitti seuraavalle tiiauspaikalle kulkee ja ota kerralla mukaan kaikki tarvittavat välineet.
Poistu viheriöltä mahdollisimman nopeasti, kun kaikki pallot on pelattu reikään.
Tuloskortin ehtii hyvin täyttää seuraavalla tiillä.

TURVALLISUUS

Maila eikä pallo saa koskaan vaarantaa ketään. Vastuu on aina lyöjän !!!

Lyöty pallo on lähietäisyydellä tappava.
Varmistettava aina, että mailalla on tilaa liikkua.
Harjoitusvingiäkään ei koskaan saa tehdä ihmisiä kohti, vaarana maasta lähtevät kivet, irronnut lapa tms.

FORE ! Varoitushuuto edessäolijoille pallon uhatessa.

Jos etsit palloasi paikasta, jossa takana tulijat eivät voi sinua nähdä, jätä merkiksi näkyviin bägi tai kärryt.

KENTÄSTÄ HUOLEHTIMINEN

Jos kenttä jää jälkeesi parempaan kuntoon kuin sinne mennessäsi, olet onnistunut kierroksellasi.

Lyöntijäljet ja viheriölle tulevat pallon alastulojäljet on aina korjattava kunnolla.

HCP-JÄRJESTELMÄ (tasoitus)

Tasoitus muodostuu pelattujen kierrosten mukaan.

Tasoituksen tulee vastata pelaajan pelitaitoja (ei pihtaamista).

Mahdollisimman alhaisen tasoituksen saavuttaminen on golfarille oikea tavoite ja kunnia-asia.

Alussa tasoitus on 54 eli oletetaan pelaavan kentän par + 54 lyöntiä.

Hcp 37-54	= seuratasoitus
Hcp 36	= korkein virallinen, Euroopan golfliiton (EGA) hyväksymä, tasoitus yleensä maksimi, mitä annetaan avoimissa kilpailuissa
Singeli-pelaaja	= pelaaja, jonka tasoitus on alle 10 eli yksinumeroinen
Scratch	= 0

GOLFLYÖNNIT

Putti

Alkuasento

- Taittuminen lantiosta pallon päälle
- Silmälinja pallon yläpuolella
- Kädet lähellä vartaloa

Ote

- Griippi pitkittäin kädessä
- Vasen etusormi tukemassa (oikea ei missään nimessä)
- Kämmenet vastakkain
- Kyynärvarsi ja mailan varsi suorassa linjassa

Lyöntitekniikka

- Liike hartioilla
- Pehmeä saatto läpi pallon
- Kädet ja lapa liikkuvat samaa tahtia

Chippi

Alkuasento

- Jalat lähekkäin, pallo jalkojen välissä
- Kädet ja paino vasemmalla

Ote

- Normaali ote, hieman alempaa kiinni
-

Lyöntitekniikka

- "harjataan" ruoho pallon alta
- Palloa ei saa koittaa auttaa ilmaan, chippi on matala lyönti
- Lyödään alaviistoon ja eteenpäin

Pitch

Alkuasento

Ote

Lyöntitekniikka

Svingi

Alkuasento

- Taittuminen lantiosta
- Tukeva asento jaloista
- Käsivarret ojentuneena

Ote

- Tärkein asia golflyönnessä
- Kädet tarttuvat mailaan sormilla (ei kämmenessä) varresta
YLÄKAUTTA
- Kädet sisäänpäin kiertyneinä
- Vasen peukalo oikean kämmenen sisään
-

Lyöntitekniikka

- Lähtee liikkeelle kolmiona
- Yläasennossa hartiat kiertyneenä 90 astetta, maila osoittaa lyöntisuuntaan
- Ylhäältä kädet putoavat alas housun sivusauman viereen
- Osumaan tullaan vartalon kierrolla mailaa perässä vetäen
- Osumassa kädet heilahtavat vapaina läpi pallon
- Maila jatkaa vapaata heilahdusta poikittain osuen omaan niskaan
- Loppuasennossa vartalo kiertynyt niin, että oikea olkapää osoittaa kohteeseen

Hiekkalyönti

Alkuasento

- Jalat kaivetaan kevyesti hiekkaan

Ote

- Pitkän lyönnin ote
- Lapa avataan hieman, SITTEN otetaan ote

Lyöntitekniikka

- Roiskaistaan hiekkaa viheriölle
- EI saa osua palloon
- Pallo nousee hiekan mukana
- Saata rohkeasti läpi

OMA HARJOITTELU ON AINOA TIE OPPIMISEEN