



## STAP-2 : Naar handicap 54 (oude GVB bewijs)

Instream: Baanpermissie (Hcp. 72) en theorie examen al op zak.  
Uitstroom: par +3 kunnen spelen

### DOELSTELLING:

De speler kan zelfstandig de baan spelen met een gemiddelde score per hole van Par plus 3. De speler weet aan het einde van de 10 lessen wat een goede basis (GOH: Grip, Oplijnen, Houding) is voor de onderdelen putten, chippen, pitchen, bunker en swing. De speler is in staat deze zelf te herhalen. De speler weet hoe hij zich veilig en correct moet gedragen op en rond de golfbaan. Om deze stap zo goed mogelijk te volbrengen, is een minimum van 45 trainingsuren door de speler zelf nodig. De speler is op de hoogte van het 9-stappenplan en kan gebruik maken van De Golf Academie ([www.degolfacademie.nl](http://www.degolfacademie.nl)).

### WAT GAAN WE DEZE STAP LEREN/BEHANDELEN?:

- invullen intakeformulier
- aanleren van een goede fysieke voorbereiding
- etiquette en belangrijkste regels
- Controle van G.A.S bij de onderdelen putten, chippen, pitchen, bunker en swing
- leren testen en evalueren
- aanleren van een trainingsroutine
- gebruik maken van De Golf Academie
- leren scoren met je techniek
- van het gras slaan
- maken van clubkeuzes in de baan
- maken van een afstandstabel
- golfregelexamen
- eerste begin course management

### LESPROGRAMMA:

- Les 1 Intake/ putten/chippen: rondleiding / GAS afstand controle**  
**Les 2 Chippen en Swing :chippen GAS/ swing GAS**  
**Les 3 Pitchen en bunker :pitchen GAS/ swing GOH en zwaailengte**  
**Les 4 Baanles. :checken van pre shot routines box 1 en box 2**  
**Les 5 Pre shot routines :controle baan gedrag**  
**Les 6 Putten en swing :PAR 4 test golfacademie**  
**Les 7. Baanles. :checken van pre shot routines box 1 en box 2**

