

DAGSKRÁ GRÆNAKORTSNÁMSKEIÐS



Dagur 1	Dagur 2	Dagur 3	Dagur 4	Dagur 5	Dagur 6
Bóklegur tími 120mín	60mín Sveifla Grunnur	45mín Sveifla Stefna og Flug	40 mín Vipp Halli	45mín Sveifla Erfið lega, Jafnvægi	70mín Sveifla Fleyghögg (Pitch) Æfingar
45mín PÚTT Grunnur	Hlé 15mín	Hlé 15mín	Hlé 15mín	Hlé 15mín	Hlé 30mín
Hlé 10mín	30mín Vipp Samband flug og rúll	45 mín PÚTT Stefnu og Lengdarstjórnun	60 mín Glompa Grunnur	90mín Stutta spil Æfingar og test	180klst. Spilaþjálfun
20 mín Pútt-vipp Flug og rennsli	Hlé 10mín	Hlé 10mín	Hlé 15mín	Hlé 15mín	Bóklegt próf Leikhraðapróf
Hlé 15mín	30 mín Fleyghögg (Pitch) Lengd og flug	30 mín Fleyghögg (Pitch) Lengd og flug	45mín Sveifla Lengd og flug, Teighögg.	60mín+ Spilaþjálfun Leikhraði	
40 mín Vipp Grunnur (grip)	Hlé 15mín	Hlé 15mín	Hlé 15mín	Tölfræði	
Hlé 15mín	60mín+ Spilaþjálfun Siðir-vanaferli, skorkort leikhraði)	60mín+ Spilaþjálfun Leikhraði Leikskipulag	60mín+ Spilaþjálfun Leikhraði, Leikform Punktatalning		
40 mín Fleyghögg (Pitch) Grunnur (grip)					

Skipulagning 45 min kennslustundar. Tímaseðill **nr. 1 Pútt Grunnur**

Menntasvið PGA
Grænakortsnámskeið



Nafn: Auðunn Einarsson

Meginmarkmið:

Undirstöðuatriði. Grip, pendúlhreyfing, kylfan – höggflöturinn, augun yfir boltanum, tilfinningu fyrir flötinni, siðareglur.

Tími	Markmið	Lýsing á æfingu / innihald	Skipulag	Ahöld
7mín	Að koma hópnum saman og kynna verkefni dagsins.	Kynning: Bjóða alla velkomna á námskeið: Fara í gegnum dagskrá og markmið. Öryggisreglur og siðareglur fyrir púttflöt.	Á æfingaflöt: Nemendur standa í hálfhring kringum kennara.	Púttar, Boltar, tee, skorkort, skriffæri.
3mín	Að nemandi sjái hvernig hlutlaust grip og staða lítur út.	Sýnikennsla kennara á gripi, hlutlausri stöðu og hreyfingu.		
20mín	Að nemandi fái að spreyta sig og reyna það sem kennari hefur sýnt.	Skipta hópnum niður á holur og leyfa öllum að prufa.	Hver og einn með sína holu:	
15mín	Að nemandi læri að skrá skor og læri einfaldan leiksilning.	Spila og skrá skor: Setja upp 5 holu púttþring með teigum. Sýnikennsla með smá vanaferli og lesningu á flöt.	Púttþringur með fimm stuttum holum, ca,4-6m hver hola.	

Skipulagning 20 min kennslustundar. Tímaseðill **nr.2 Pútt-vipp**

Menntasvið PGA
Grænakortsnámskeið



Nafn: Auðunn Einarsson

Meginmarkmið:

[Stefna kylfuhaussins, sveifluferill, mið, \(lesa grínið\)](#)

[Sweet Spot, axlarhreyfing – pendurhreyfing, lengd aftur og framsveiflu, takturinn.](#)

Tími	Markmið	Lýsing á æfingu / innihald	Skipulag	Ahöld
5mín	Að nemandi læri muninn á púttar og kylfum. Að hallinn á kylfunni lyftir boltanum mis mikið eftir kylfu.	Sýnikennsla kennara á púttvippum: Púttgrip og staða og engin úlnliðshrayfing. Útskýra vel muninn á kylfum og púttar. Kennari leggur 4j-7j og pw niður á jörð og stigur síðan á kylfuhausinn til að sína hvað fláinn er mis mikill eftir kylfu.	Á æfingaföt	7j-9j og pw
13mín	Að nemandi skilji og finni áhrif fláans á mismunandi kylfum og að það sé kylfan sem lyftir boltanum.	Skipta hópnum niður á svæði kringum flöt og leifa þeim að prufa með mismunandi kylfum. Ganga á milli og leiðbeina		
2mín	Umræður	Niðurlag Koma hópnum saman og fá smá umræður og svara spurningum.		

Skipulagning 40 min kennslustundar. Tímaseðill **nr. 3 Vipp (grunnur)**

Menntasvið PGA
Grænakortsnámskeið

Nafn: Auðunn Einarsson



Meginmarkmið: Undirstöðuatriði í vippum:

Mismunandi grip (úr púttgripi í venjulegt), skipta um kylfu (7járn), höggstaðan (impackt), önnur staða, slá niður á boltann, boltaflug.

Tími	Markmið	Lýsing á æfingu / innihald	Skipulag	Ahöld
6mín		Kynning og markmið: Kylfurnar, settið, öryggi.	Æfingasvæði	Pw og Sw. Boltar
7mín	Að nemandi læri hlutlaust grip.	Kenna hlutlausut gripi. Ganga á milli og stilla grip á hverjum og einum.		
4mín	Að nemandi sjái hvernig hlutlaust vipp lítur út.	Sýnikennsla kennara á hlutlausu vippi. Staða, grip, mið og sveifla		
20mín	Að nemandi fái að prófa og reyna fyrir sér sjálfur.	Skipta hópnum niður á holur og ganga á milli og leibeina.	Hver og einn með 3-5bolta Breyta um holu og staðsetningu eftir hverja 3-5bolta.	
3mín	Svara spurningum á einfaldan hátt.	Niðurlag. Safna hópnum saman og fá umræður og spurningar.		

Skipulagning 40 min kennslustundar. Tímaseðill **nr. 4 Fleyghögg (grunnur)**

Menntasvið PGA
Grænakortsnámskeið

Nafn: Auðunn Einarsson



Meginmarkmið: [Kennsla á grunntækni í háu innáhöggi \(Pitch\)](#)

[Snúningur á líkamann, beygja ulnliði í aftursveiflu, meiri kylfuhraði þ.a.l. Hitta bolta fyrst og svo jörð. Boltastaðan: í miðjuna.](#)

[Staða líkamans lík fullu höggi.](#)

Tími	Markmið	Lýsing á æfingu / innihald	Skipulag	Ahöld
5mín	Að nemandi skilji muninn á vippi og fleyghöggi (pitch)	Kynnig og markmið: Sýnikennsla kennara á muninum milli vipps og fleyghöggs, með útskýringum. Snúningur líkama og sveiflulengd kl.9-3	Æfingasvæði	
33mín	Að nemandi fái að prófa og reyna fyrir sér sjálfur.	Skipta hópnum niður og ganga á milli og leiðbeina. Nemandi slái á	Æfingasvæði bjóði upp á 20-50m högg með 3-4 skotmörkum í mismunandi lengd.	Pw, og Sw Boltar 3-4 Skotmörk
3mín	Svara spurningum á einfaldan hátt.	Niðurlag. Safna hópnum saman og fá umræður og spurningar.		

Skipulagning 60 min kennslustundar. Tímaseðill **nr. 5 Sveifla (grunnur)**

Menntasvið PGA
Grænakortsnámskeið



Nafn: Auðunn Einarsson

Meginmarkmið: [Kennsla á grunntækni sveiflunnar](#)

[Hreyfingarnar gerðar stærri, meiri snúningur á öxlum og mjóðmum, handleggir lyftast meira, kylfuhraðinn eykst. \(boltastaðan helst í miðjunni\).](#)

Tími	Markmið	Lýsing á æfingu / innihald	Skipulag	Ahöld
10mín	Að kenna og sýna hlutlausa sveiflu. Að tengja saman fleyghögg og fulla sveiflu	Kynnig og markmið: Sýnikennsla og útskýringar kennara á muninum milli fleyghöggs og fullri sveiflu. Upprifjun á gripi og mikilvægi þess.	Æfingasvæði	8-6 járn Æfingaboltar
20mín	Að nemandi fái að prófa og reyna fyrir sér sjálfur.	Skipta hópnum niður á mottur og ganga á milli og leibeina.		
7mín	Að kenna nákvæmari stöðu stefnu og stutt vanaferli fyrir hvert högg.	Sýnikennsla kennara á eins hlutlausri sveiflu og hægt er. Boltastaða, stefna, skotmark og stutt vanaferli fyrir hvert högg. Að taka nýtt grip og stöðu fyrir hvert högg.		
20mín	Að nemandi venji sig á stutt vanaferli og sé betur meðvitaður um stöðu, grip og stefnu fyrir hvert högg.	Skipta hópnum aftur niður á mottur en stíga af mottu eftir hvert fimmta högg.		
3mín	Svara spurningum á einfaldan hátt.	Niðurlag. Safna hópnum saman og fá umræður og spurningar.		

Skipulagning 30 min kennslustundar. Tímaseðill **nr. 6 Vipp (flug og rúll)**

Menntasvið PGA
Grænakortsnámskeið

Nafn: Auðunn Einarsson



Meginmarkmið: Nákvæmari kennsla í vippi, samband milli flugs og rúlls
Samband milli flugs og rúlls, mismunandi flughæð eftir kylfum,

Tími	Markmið	Lýsing á æfingu / innihald	Skipulag	Ahöld
5mín		Kynnig og markmið: Nákvæmari sýnikennsla á vippi, samband milli flugs og rúlls mismunandi flughæð eftir kylfum,		
23mín	Að setja upp stöðvar sem sýna fram á mismunandi flug og rúll. Að nemandi læri og skilji samband flug og rúlls. Kenna og sýna hentugar æfingar.	Stöðvar: 6 boltar á stöð 1) 10-15m vipp inn í radíus (1 og 2m) 2) Flugbraut stutt 3) Flugbraut löng 4) 10-20m vipp yfir hindrun inn i radíus (1 og 2m)	Við æfingafлот sem er flöt. Fugbraut sutt: 1m breið. Merkt með tee eða kít. Lenda og enda innan flugbrautar. 2-4m flug og 2-6m rúll. Flugbraut löng: 1m breið. Lenda og rúlla út alla brautina. 2-3m flug og 6-10m rúll.	Keilur Tee Kítar Bandspotti 8j,9j,Pw,Sw
2mín	Svara spurningum á einfaldan hátt.	Niðurlag. Safna hópnum saman og fá umræður og spurningar.		

Skipulagning 30 min kennslustundar. Tímaseðill **nr. 7 Fleyghögg (Lengd)**

Menntasvið PGA
Grænakortsnámskeið

Nafn: Auðunn Einarsson



Meginmarkmið: Nákvæmari kennsla á háu innáhöggi (Lengdarstjórnun)

Meiri sveifla gefur meiri kraft/sveifluhraða, þannig flýgur boltinn lengra. Aðrar kylfur, misjöfn lengd.

Tími	Markmið	Lýsing á æfingu / innihald	Skipulag	Ahöld
5mín	Að sýna og útskýra vel áhrif á sveifluhraða og stöðu.	Kynning og markmið: Sýnikennsla kennara á sveiflulengd, hraða og mismuninn milli fleygjárna. Einnig útskýra klukkulengdir t.d.kl.9-3	Æfingasvæði 1-6 skotmörk Lengdir 15-40m	9járn, Pw og Sw Æfingaboltar Keilur Krít eða tee Bandspotti
27mín	Að nemandi æfi mismunandi lengdir og tengi saman lengd og hraða.	3-6 Stöðvar: 15m - 40m í holu. Skipta hópnum niður á stöðvar og ganga á milli og leiðbeina. Slá 5-10bolta á hverri stöð	Teikna 1m, 2m og 4m radíus hring kringum skotmörk með krít.	
3mín	Svara spurningum á einfaldan hátt.	Niðurlag. Safna hópnum saman og fá umræður og spurningar.		

Skipulagning 45 min kennslustundar. Tímaseðill **nr. 8 Sveifla (nákvæmari)**

Menntasvið PGA
Grænakortsnámskeið

Nafn: Auðunn Einarsson



Meginmarkmið: Nákvæmari kennsla á grunntækni sveiflunnar
(Snerting við bolta – Stefnustjórnun) Staða og stefna kylfuhaussins, sveifluferill, mið, Sweet Spot,

Tími	Markmið	Lýsing á æfingu / innihald	Skipulag	Ahöld
7mín		Kynning og markmið: Sýnikensla og útskýring kennara á áhrifavöldum. Rifja upp vanaferli og mið.		
20mín	Að nemandi skilji áhrifavalda kylfunnar í impact opin-lokaður og hvar boltinn hittir kylfuhau- inn. Einnig sveifluferil kylfuhaus.	Skipta hópnum niður á bása og fara í gegnum eftirfarandi æfingar. Finna stefnu og skotmark. 1) Slá 5 bolta beint en fylgjast með ríkjandi boltaflugi. 2) Slá 5 bolta til hægri með opinn kylfuhaus í stöðu. 3) Slá 5 bolta til vinstri með lokaðan kylfuhaus í stöðu. 4) Slá 5 bolta til hægri með kylfuhaus hornréttan í stöðu 5) Slá 5 bolta til vinstri með kylfuhaus hornréttan í stöðu	Teikna beina hvíta línu með krít á mottu og ferillínu. Nota auka kylfu fyrir fótastefnu.	8-6 járn plús ein auka.
15mín	Að nemandi vinni í sinni tækni með betri skilning á áhrifavöldum.	Skipta hópnum niður á mottur og ganga á milli og leibeina.		
3mín	Svara spurningum á einfaldan hátt.	Niðurlag. Safna hópnum saman og fá umræður og spurningar um áhrifavaldana.		

Skipulagning 45 min kennslustundar. Tímaseðill **nr.9 Pútt. Stefna og lengd**

Menntasvið PGA
Grænakortsnámskeið



Nafn: Auðunn Einarsson

Meginmarkmið:

Pútt, stefnan: Stefna kylfuhauðsins, sveifluferill, mið, (lesa grínið)

Pútt, lengdarstjórnun: Sweet Spot, axlarhreyfing – pendurhreyfing, lengd aftur og framsveiflu, takturinn.

Tími	Markmið	Lýsing á æfingu / innihald	Skipulag	Ahöld
2mín		Kynnig og markmið.		
5mín	Að nemandi skilji mikilvægi hraðans.	Stutt tilraun: 1) 10m pútt með það að markmiði að hitta á milli tveggja tía sem eru með 1m á milli sín 2) Eins pútt nema með því markmiði að stoppa bolta innan 1m radíus Spyrja svo nemendur hvor sé mikilvægari þáttur. stefna eða hraði?	Á æfingaföt.	Púttur, boltar og tee
33mín	Að nemandi skilji áhrifavalda kylfunnar í impact og auka tilfinningu fyrir vegalengd. Einnig að nemandi læri einfaldar æfingar sem hann getur gert svo sjálfur síðar.	Stöðvaæfingar: 1) 1m kross 2) 2m kross 3) 1,5m braut. (miðjuhitta og ferill) 4) 3-4m "brake" pútt (lesa flöt) 5) 5-10m pútt inn í 1m radíus 6) 10-20m pútt inn í radíus	Finna 6 holur á æfingaföt. nota tee eða krít til að merkja púnkta eða radíus kringum holu Stöð 3. finna beina línu og leggja tvær kylfur eða krít og tvö tee fyrir sweetspot.	Púttur, boltar, tee og krít, 1m og 2m bandspotti til að mynda radíus
5mín	Umræður og samantekt	Niðurlag. Safna hópnum saman og fá umræður og spurningar. Kennari svarar spurningum.		

Skipulagning 30 min kennslustundar. Tímaseðill **nr. 10 Fleyghögg (Flughæð)** Menntasvið PGA

Grænakortsnámskeið

Nafn: Auðunn Einarsson



Meginmarkmið: Nákvæmari kennsla á háu innáhöggi (Flughæð)

Hafa áhrif á flughæð boltan með: Opna kylfuna, breyta boltastöðunni, meiri hraði á kylfunni, koma meira innáboltann.

Tími	Markmið	Lýsing á æfingu / innihald	Skipulag	Ahöld
5mín	Að sýna og kenna breytilegt boltaflug út frá stöðu, sveiflu og kylfuvali.	Kynning og markmið: Sýnikennsla kennara á mismnandi boltaflugi Staða, sveilfa og kylfuval.	Æfingasvæði	Pw og Sw keilur Æfingaboltar Krit eða Tee Bandspotti
27mín	Að nemandi læri og skilji þörfina á því að lifa bolta mis mikið eftir aðstæðum.	Skipta hópnum í tvennt. Stöðvar 1) Pitch yfir glompu 15m + inn í radíus teikna 1 og 3m radíus með krit. 2) Pitch yfir hindrun 20-40m inn í radíus teikna 4m radíus með krit. Ganga á milli og leiðbeina.	Staðsetja vel. Notast við runna ef til staðar, golfpoka eða sambærilega hindrun.	Golfpokar eða sambærilegt fyrir hindrun
3mín	Svara spurningum á einfaldan hátt.	Niðurlag. Safna hópnum saman og fá umræður og spurningar.		

Skipulagning 40 min kennslustundar. Tímaseðill **nr. 11 Vipp (halli og erfið leg** Menntasvið PGA
Grænakortsnámskeið

Nafn: Auðunn Einarsson



Meginmarkmið: Nákvæmari kennsla í vippi, vipp í halla og erfið lega.

Festa það sem þau hafa lært. Munurinn á því að standa yfir eða undir bolta, taka allar fjórar legurnar.

Tími	Markmið	Lýsing á æfingu / innihald	Skipulag	Ahöld
10mín		Kynnig og markmið: Sýnikennsla og áhrifavaldar við mismunandi legu og stöðu.		
27mín	Að kenna stöðu, hreyfingar við mismunandi aðstæður og að nemandi geri sér betur grein fyrir áhrifavöldum. Kenna og sýna hentugar æfingar.	Stöðvar: 6 boltar á stöð 1) Að halli - bolti fyrir ofan fætur. 10-20m 2) Frá halli - bolti fyrir neða fætur 10-20m 3) Upp halli - bolti framarlega í stöðu. 10-20m 4) Niður halli - bolti aftarlega í stöðu. 10-20m 5) Röff - þykkt gras 10-20m 6) Hörð lega - 10-20m 7) Cut Lob - Yfir glompu eða sambærilega hindrun. 10-20m	Æfingasvæði sem býður upp á fjölbreyttar aðstæður fyrir mismunandi halla og legu. Setja upp stöðvar sem eru 10-20m að holu, sem sýna vel áhrif á boltaflugi. Krita 1 og 2m radíus hringi kringum holurnar.	Keilur Boltar Krit Bandspotti Pw og Sw
3mín	Svara spurningum á einfaldan hátt.	Niðurlag. Safna hópnum saman og fá umræður og spurningar.		

Skipulagning 60 min kennslustundar. Tímaseðill **nr. 12 Glompuhögg**

Menntasvið PGA
Grænakortsnámskeið



Nafn: Auðunn Einarsson

Meginmarkmið: **Kennsla á grunntækni í stuttum glompu – höggum**

Kylfan hittir sandinn fyrst, kylfuval (Bounce), boltastaðan þ.a.l. framar, kylfan á skotmark eða örlítið opin, sveiflan eins og venjuleg sveifla en styttri.

Tími	Markmið	Lýsing á æfingu / innihald	Skipulag	Ahöld
10mín		Kynning og markmið: Sýnikennsla og útskýring kennara á sandjárnri, legu, bounce, áhrifavalda og staða. Sýningarhögg - kylfa í sand en ekki bolta Kenna að raka og umgengisreglur.	Æfingasvæði með glompum	
15mín	Að nemandi læri að beyta sandjárnri og koma bolta úr glompu upp á flöt.	Skipta hópnum niður á svæði og ganga á milli og leiðbeina. Nemendur sæki og raki glompu eftir hverja 10 bolta.	Stutt einföld glompuhögg	Sw Æfingaboltar Keilur
7mín	Kenna og sýna mismunandi aðstæður og lengd högga úr glompu.	Nánari sýnikennsla kennara við mismunandi legu og lengd. Æfingar og stöðvar.		
30mín	Að nemandi fái fjölbreyttar æfingar til að bæta tækni í glompu og hann læri þær til eigin nota.	Stöðvar: 1) Slá á línu. Teikna beina línu - sveifla 10 sinnum og reyna hitta línu. Reyna koma alltaf niður á sama stað. 2) Stutt glompuhögg framarlega í glompu. Lítið vinnusvæði. 3) Meðal glompuhögg í miðri glompu. Meðal vinnusvæði. 4) Lengra glompuhögg aftarlega í glompu. Langt vinnusvæði 5) Erfið lega. Bolti grafinn þó ekki mikið. 6) Slá úr niðrhalla. Meðalstutt högg með nægt vinnusvæði.	Setja upp stöðvar með gott svæði og með tillit til öryggi.	
3mín	Svara spurningum á einfaldan hátt.	Niðurlag. Safna hópnum saman og fá umræður og spurningar.		

Skipulagning 45 min kennslustundar. Tímaseðill **nr. 13 Sveifla**
(lengd, flug og upphafshögg)

Menntasvið PGA
Grænakortsnámskeið



Nafn: Auðunn Einarsson

Meginmarkmið: Nákvæmari kennsla á grunntækni sveiflunnar

Lengdarstjórnun – Flughæð: boltastöðunni breytt, meiri kylfuhraði með meiri sveiflu. Sweet Spot.

Upphafshögg: Boltastaðan breytist, færir fram, sveifla hægjar, taka eins litla torfu og hægt er, að tíu upp hjálpar við að hitta boltann.

Tími	Markmið	Lýsing á æfingu / innihald	Skipulag	Ahöld
5mín		Kynning og markmið: Sýnikennsla og útskýringar á muninum milli kylfa. (lengd og flái) Áhrifavaldar lengds og flughæðar.	Æfingasvæði	
15mín	Að nemandi upplifi og sjái breytilega hæð á boltaflugi og jafnan stíganda í lengd.	Skipta hópnum niður á mottur: Slá 6 bolta með Sw, 9j og 7 járn.	2 bolta út frá miðju 2 boltar fyrir aftarlega 2 bolta framarlega	Allt golfsettið Æfingaboltar Tee
2mín	Svara spurningum ef þær koma.	Safna hópnum saman og fá umræður og spurningar um áhrifavaldana.		
5mín	Að nemandi sjái hvernig hlutlaust upphafshögg lítur út.	Sýnikennsla kennara á teighöggum: Líkamstaða, boltastaða, tee og sveifluhraði.		
15mín	Að kenna undistöðu teighögga.	Skipta hópnum niður á mottur: Ganga á milli og leiðbeina.	Sjá til þess að það séu til Tee	
3mín	Svara spurningum á einfaldan hátt.	Niðurlag. Safna hópnum saman og fá umræður og spurningar um áhrifavaldana.		

Skipulagning 45 min kennslustundar. Tímaseðill **nr. 14 Sveifla (Erfið lega)**

Menntasvið PGA
Grænakortsnámskeið

Nafn: Auðunn Einarsson



Meginmarkmið: [Kennsla á höggum úr erfiðri legu \(Hátt gras – Hart undirlag – Halli\)](#)
[Kylfufal miðað við aðstæður, hitta boltann fyrst svo jörð, meiri sveifluhraði.](#)

Tími	Markmið	Lýsing á æfingu / innihald	Skipulag	Ahöld
7mín		Kynning og markmið: Sýnikennsla og útskýringar kennara á áhrifavöldum í erfiðri legu og halla. Sýna og útskýra stöðvar vel.	Æfingasvæði með fjölbreytilegum aðstæðum: Hvernig flygur boltinn þegar hann er fyrir ofan fætur, fyrir neðan fætur, í niðurhalla, í upphalla. Axlir réttar miðað við hallann, staðan á boltanum á þann fót sem er hærri. Grípa neðar þegar boltinn er fyrir ofan fætur osfrv. Setja upp 6 stöðvar með mismunandi legu og halla. 5 Boltar hverri stöð.	8-6járn Æfingaboltar Keilur
20mín	Að nemandi skilji og upplifi áhrifavaldna í erfiðri legu og halla.	Stöðvar: 1) Að halli. Bolti fyrir ofan fætur. 2) Frá halli. Bolti fyrir neðan fætur. 3) Niðurhalla. Bolti aftarlega í stöðu. 4) Upphalla. Bolti frammarlega í stöðu. 5) Hörð lega. Bolti á hörðu undirlagi. (t.d kylfufar) 6) Hátt gras. Bolti lyggur ofan í þykku grasi.		
15mín	Að nemandi vinni markvist í sinni tækni með aðstoð kennara.	Tækni: Skipta hópnum niður á mottur: Ganga á milli og leiðbeina.	Hver og einn vinnur í sinni sveiflu og tækni.	
3mín	Svara spurningum á einfaldan hátt.	Niðurlag. Safna hópnum saman og fá umræður og spurningar um áhrifavaldana.		

Skipulagning 90 min kennslustundar. Tímaseðill **nr. 15 Stutta spil (próf)**

Menntasvið PGA
Grænakortsnámskeið

Nafn: Auðunn Einarsson



Meginmarkmið: Finna getulega stöðu byrjanda með því að fara í gegnum getupróf í stutta spili.
Forgjöf reiknuð út frá töflu.

Tími	Markmið	Lýsing á æfingu / innihald	Skipulag	Ahöld
10mín	Sýna og útskýra æfingar	Kynning og markmið: Sýnikennsla og útskýring á æfingum og fyrirkomulagi Skipta hópnum niður á stöðvar tveir og tveir saman	Æfingasvæði með glompum	
75mín	Að nemandi fari gegnum röð æfinga sem gefa síðan rétta mynd á getu hans í stutta spili.	Stöðvar: 1) 1m pútt 2) 2m pútt 3) 7,5 - 9 og 10,5m pútt inn í radíus 4) 12 - 18 - 24m pútt inn í radíus 5) 9m vipp inn í radíus 6) 18m vipp inn í radíus 7) 14m pitch inn í radíus 8) 20m pitch yfir glompu 9) 45m pitch inn í radíus	Setja upp stöðvar með gott svæði og með tillit til öryggi. Allir fá skorblöð fyrir stigatalningu. Búa til teiga og radíus hringi. sjá prófblöð.	Púttar 7-sw æfingaboltar krítar, keilur bandspotti
5mín	Svara spurningum á einfaldan hátt.	Niðurlag. Safna saman skorblöðum Safna hópnum saman og fá umræður og spurningar.		

Nafn: Auðunn Einarsson



Meginmarkmið: [Kennsla á grunntækniæfingum.](#)

[Æfingar fyrir Impact, sveifluferil, snúning á líkama, vinklun á úlnliðum, samhæfingu, jafnvægi og aðrar villuleiðréttinga æfingar.](#)

Tími	Markmið	Lýsing á æfingu / innihald	Skipulag	Ahöld
7mín	Að nemandi sjái og skilji æfingu sem kennari sýnir.	Kynning og markmið Sýnikennsla kennara á röð æfinga sem hjálpa leikmanni með ýmsar villur í sinni sveiflu.	Æfingasvæði. Æfingu skipt niður í þrennt.	8-6járn 3tré og driver. Æfingaboltar Keilur
20mín	Að nemandi fari í gegnum röð æfinga sem vinna á ýmsum villum eða styrkja grunnhreyfingar sveiflunnar.	Stöðvar Fleyghögg (pitch) 1) „L“ - æfingin: Bætir framhandleggssnúning, sveifluferil og Impact. (sjá meðfylgjandi æfingablöð) 2) „Leg“ - æfingin: Bætir Impact, boltaflug, Hleðslu. ná að hitta bolta með hendur frammar en kylfuháus í Impact.		
20mín	Að nemandi fái einfaldar æfingar sem hann getur notað síðar sér til aðstoðar við að bæta sveifluna sína.	Stöðvar Sveifla: 1) Hægri fótur fyrir aftan, lítið bil. Framkvæma inn - út feril og virkja betur framhandleggssnúning. 2) Pappakassi eða sambærilegt til að búa til braut. Stýra í inn-úr feril. 3) Líkamsnúningur með kylfu framan á öxlum (hendur í kross) Fá góða stöðu og réttann snúning aftur og fram. Passa sérstaklega öfugan þungaflutning og stöðu hryggs.		
20mín		Stöðvar samhæfing og jafnvægi 1) Fætur saman 2) Á vinstri fæti þangað til bolti lendir. 3) Á hægri fæti þangað til bolti lendir. 4) Fætur saman blindandi 5) Slá með hægri hönd. 6) Slá með vinstri hönd.		
3mín	Svara spurningum á einfaldan hátt.	Niðurlag. Safna hópnum saman og fá umræður og spurningar.		

Skipulagning 60min kennslustundar. Tímaseðill **Spilatímar**

Menntasvið PGA
Grænakortsnámskeið

Nafn: Auðunn Einarsson



Meginmarkmið: [Kennsla á grunnatriðum í spilabjálfun.](#)
[Golfsiðir, Leikreglur, leikskilningur- skipulag, leikhraði, skortkort, vanaferli, talning.](#)

Tími	Markmið	Lýsing á æfingu / innihald	Skipulag	Ahöld
Skipulagning fyrir fjóra spilatíma.				
60mín	<p>Að byrjandi nái árangri á golfvelli og geti spilað golf sér til ánægju. Að byrjandi verði sjálfstæður með grunnskilning á ofangreindum meginmarkmiðum.</p> <p>Að byrjendur nái að spila 6 holur á 60mín í fjórða spilatíma fyrir spilapróf.</p>	<p>Kynning og markmið. Kennari fer yfir vel valin atriði hvern dag á fyrsta teig. Þá aðallega golfsiði, teigreglur og leikhraða.</p> <p>Spilabjálfun. Spilað 6-9 holur eftir því hvernig gengur. Kennari labbar á milli og leiðbeinir í 60mín</p> <p>Golfsiðir. Sýnikennsla og útskýringar á atriðum úr Golf með skynsemi.</p> <p>Leikreglur Upprifjun á grunnreglum úr bóklega tímanum. Hælar, víti, lausnir og hindranir.</p> <p>Leikhraði. Fara vel yfir leikhraða og hvernig hægt er að flýta leik an þess að flýta sér.</p> <p>Leikskilningur. Hvernig leikurinn gengur fyrir sig.</p> <p>Leikskipulag. Skilja hættur- græn -gul og rauð svæði. Staðsetningar og</p> <p>Vanaferli. Sýnikennsla og útskýringar á mikilvægi góðs vanaferlis.</p> <p>Skortkort, punktar og talning. Kenna punktatalningu, skrá skor á næsta teig o.s.frv.</p>	<p>Á fyrsta teig á æfingavelli. Skipta hópnum í tvo þriggja manna ráshópa.</p> <p>Á fyrsta teig á æfingavelli og inn á milli meðan spilað er.</p> <p>Nemendur spila 6-9 holur eftir því hvernig gengur og ef kennari metur að þeir séu færir um það að klára eftir að hann hættir.</p>	Allt golfsettið.

Short game test



Stöð	Æfing	Högg 1	Högg 2	Högg 3	Högg 4	Högg 5	Högg 6	Högg 7	Högg 8	Högg 9	Högg 10	Samtals
1	1m pútt											
2	2m pútt											
3	7,5-9-10,5m pútt											
4	12-18-24m pútt											
5	9metra vipp											
6	18metra vipp											
7	8metra glompuhögg											
8	14metra pitch											
9	14metra pitch yfir glompu											
10	45metra Pitch											

Nafn:

Niðurstöður úr prófum



Stöð	Æfing	Stig	Forgjör
1	1m pútt		
3	7,5-9-10,5m pútt		
5	9metra vipp		
7	8metra glompuhögg		
9	14metra pitch yfir glompu		

		Stig	Forgjör
2	2m pútt		
4	12-18-24m pútt		
6	18metra vipp		
8	14metra pitch		
10	45metra Pitch		

Leikhraða og spilapróf.

Spilapróf á mældum golfvelli: 6 holur 1200-1500metrar.

Leikforgjör 36: Lágmark 4 punktar til útskriftar.

6 holur: Leiknar á skemmri tíma en 60 mín til útskriftar.

Punktar	
Tími	

Nafn: _____