

Iseseisva treeningu harjutused

PUTTAMINE (LÜHIKE)

- 1 > Vaja läheb kahte rauakeppi, putterit ja viit palli.
> Aseta tasasele *green*ile paralleelselt kaks rauakeppi, mis oleksid suunaga augule ja teineteisest natukene rohkem kui putteri laba ulatuses eemal (umbes 1 cm mõlemast otsast).
> Löö keppide vahelt 30 lööki augule, ilma et putter ega pall läheks varte pihta.
> Pane kirja, mitu palli 30st löid auku. Eesmärk on lüüa 30 pallist auku 25.

Harjutusega treenid suunavõttu, löögitehnikat.

- 2 > Vaja läheb putterit, kuut tiid ja kuut palli.
> Aseta kuus tiid ümber augu eri suunas ühe putteri pikkuse kaugusele.
> Löö iga tii kõrvalt üks pall augule. Eesmärk on lüüa kõik kuus palli esimese löögiga auku.
> Pane kirja, kui paljud liikusid august kaugemale või mitu palli kuuest said algkauguselt auku. Kui harjutus saab tehtud, liiguta igat tiid ühe jala võrra august kaugemale.

Harjutusega treenid suunavõttu, tehnikat.

- 3 > Vaja läheb viit palli, ühte tiid ja putterit.
> Pane kahe meetri kaugusele august maha tii.
> Löö tii kõrvalt kokku 20 putti nii, nagu teeksid seda rajal – keskendudes 100%.
> Pane kirja, mitu palli 20st said auku. Eesmärk on lüüa 20 pallist auku 10.

Harjutusega treenid keskendumist, tehnikat, suunavõttu.

- 4 > Vaja läheb viit palli, kahte tiid ja putterit.
> Pane august ühe meetri kaugusele maha tii. Teine tii torka augu serva sisse nii, et ots oleks löögikoha suunas.
> Löö kokku 30 lööki augule eesmärgiga tabada palli sisseveeremisel tiid.
> Pane kirja, mitu putti löid sisse augus olevat tiid puudutades. Eesmärk on lüüa 30 pallist sisse 15.

Harjutusega treenid suunavõttu, tehnikat.

- 5 > Vaja läheb kahte tiid, viit palli ja putterit.
> Aseta kaks tiid umbes 1,5 m kaugusele august, moodustades värava, kus mõlemale poole putterist jääb umbes 5 mm ruumi. Harjutust tehes asetage pall tiide ette nii, et putteri tabamispiind jääks tiide vahele.
> Löö 30 palli augule, ilma et putter läheks vastu tiisid.
> Pane kirja, mitu palli said auku, ilma et kepp oleks tiide pihta läinud. Eesmärk oleks saada 30 pallist auku 20.

Harjutusega treenid tehnikat, suunavõttu.

- 6 > Vaja läheb nelja tiid, nelja palli ja putterit.
> Aseta tiid ühe, kahe, kolme ja nelja meetri kaugusele august ja pallid nende kõrvale.
> Alustades lähimast, löö neli palli järjest auku. Kui üks pall peaks mööda minema, alusta otsast peale.
> Pane kirja, kui kaua kulus aega harjutuse läbimiseks.

Harjutusega treenid tehnikat, kauguse kontrolli ja suunavõttu.

- 7 > Vaja läheb viit palli, kahte tiid ja putterit.
> Otsi suure kalde peal olev auk ja asetage üks tii 1,5 m kaugusele august, kust hakkad palle lööma. Teine tii asetage augu ja esimese tii vahele nii, et eri kiirusega oleks võimalik lüüa mõlemalt poolt tiid palli auku (tee esmalt proovi).
> Löö kordamööda 20 lööki ülevalt- ja altpoolt tiid.
> Pane kirja, mitu palli löid auku.

Harjutusega treenid kallete lugemist, suunda, löögi tugevust.

PUTTAMINE (PIKK)

- ①
- > Vaja läheb ühte rauakeppi, nelja tiid ja ühte kuni nelja palli.
 - > Aseta üks golfikepp risti augu taha 1 m kaugusele. Seejärel mõõda august kolm, kuus, üheksa ja 12 m ning aseta igale kugusele üks tii.
 - > Löö igalt kauguselt augule üks pall eesmärgiga lüüa pall auku või jätta augu ja maas oleva kepi vahele seisma.
 - > Arvuta punkte järgmiselt: -1 p, kui pall jääb lühikeseks või veereb üle augu vastu keppi; +1 p, kui pall jääb augu ja kepi vahel seisma, ning +2 p, kui pall läheb auku. Eesmärk on koguda kokku 10 punkti, mäng on kaotatud, kui kokku tuleb -10 p.
 - > Pane kirja, kui kaua kulus 10 punktini jõudmiseks ja kas said pluss- või miinuspunktid.

Harjutusega treenid kauguse kontrolli, tehnikat.

- ②
- > Vaja läheb kolme palli, kolme tiid ja putterit.
 - > Aseta tiid ja pallid kaheksa, 10 ja 12 m kaugusele *green*'i servast.
 - > Seejärel löö kolm palli *green*'i servale nii lähedale kui võimalik, aga mitte *green*'ilt välja. Eesmärk on lüüa kolm palli *green*'i äärde, et kolme palli kogukaugus jääks väiksemaks kui kaks putteri pikkust. Kui vähemalt üks pall läheb *green*'ilt välja, tuleb harjutust uuesti alustada.
 - > Pane kirja, kui kaua aega kulus harjutuse läbimiseks.

Harjutusega treenid kauguse kontrolli.

- ③
- > Vaja läheb ühte palli ja putterit.
 - > Vali *green*'il neli eri auku (soovitavalt 5–10 m kaugusel üksteisest) ja aseta pall ühe augu kõrvale.
 - > Liikudes nelinurkselt, löö pall järgmisse auku, sisse lüües tõsta pall välja, aseta augu kõrvale ja löö järgmise augu suunas. Liikudes nelinurkselt, on eesmärk läbida neli auku kaheksa löögiga ehk keskmiselt kahe löögiga ühe augu kohta.
 - > Pane kirja, kui palju kulus aega harjutuse läbimiseks.

Harjutusega treenid kauguse kontrolli, suunavõttu, keskendumist.

- ④
- > Vaja läheb kolme tiid ja 10 palli.
 - > Aseta umbes 10 m kaugusele august üks tii. Seejärel pane teine ja kolmas tii maha samale joonele sihtmärgiga, asetades ühe augule lähemale ja teise kaugemale.
 - > Löö kokku 30 palli, hoides hoovõtu ja läbilöögi võrdse pikkusega (läbilööök võib olla natukene pikem, mitte vastupidi!). Tee vajadusel iga järgneva löögiga korrektiivse *swing*'i pikkuses.
 - > Eesmärk on jõuda stabiilse liigutuseni, kus hoovõtt ja läbilööök oleksid võrdse pikkusega.

Harjutusega treenid kauguse kontrolli ja tehnikat.

- ⑤
- > Vaja läheb kahte tiid, viit palli ja putterit.
 - > Aseta tii, mille kõrvalt hakkad palle lööma, 10 m kaugusele *green*'i servast. Teine tii aseta 5 m kaugusele *green*'i servast ehk esimese tii ja serva vahele.
 - > Löö viis palli järjest selliselt, et esimene pall mõõduks 5 m kaugusel olevast tiist ja iga järgmine pall veereks eelmisest kaugemale. Alusta harjutust uuesti, kui esimene pall ei veere 5 m kaugusel oleva tiini välja, pall veereb üle *green*'i või järgmine pall ei lähe eelmisest kaugemale.
 - > Pane kirja, kui kaua kulus harjutuse läbimiseks aega. Poole tunni möödudes, kui harjutus ei ole edukalt läbitud, pane kirja, mitu palli said üksteisest kaugemale.

Harjutusega treenid kauguse kontrolli.

PUTTAMINE (MUU)

- ①
- > Vaja läheb kuut palli, ühte tiid ja putterit.
 - > Aseta tii kahe meetri kaugusele august ja hakka tii kõrvalt palle auku lööma.
 - > Esimene pall löö vaid parema käega putterit hoides, teine pall löö vasaku käega putterit hoides ja kolmas pall löö kahe käega (tavaline putt). Neljas pall löö kinniste silmadega, viies pall, vaadates terve löögi liigutuse aja auku, ja kuues pall jällegi tavaliselt.
 - > Harjutuse eesmärk on saada kuuest viis palli auku.
 - > Pane kirja, kui kaua kulus aega harjutuse läbimiseks.

Harjutusega treenid löögitunnetust.

- ②
- > Vaja läheb *sand*- ehk liivalöögikeppi ja ühte palli.
 - > Mängi S-kepiga läbi Niitvälja puttamisrada. Võta kepest kinni sama hoidega, mida kasutad putteril, ja võta sama algasend.
 - > Löö kepiga palli keskossa, et pall ilusti veerema läheks. Väldi palli altpoolt tabamist, sest muidu hakkab pall hüppama.
 - > Pane kirja, mitme löögiga läbisid puttamisraja.

Harjutusega treenid tabamist.

- ③
- > Vaja läheb ühte palli ja putterit.
 - > Mängi läbi Niitvälja puttamisrada, toimides järgmiste reeglite järgi. Kui löök jääb augu suhtes lühikeseks, tõsta pall ühe putteri pikkuse võrra august kaugemale. Sama reeglit kasutades mängi seni, kuni saad palli auku. Löök, mis läheb üle augu, tuleb mängida sealt, kus pall seisma jääb (ei ole vaja kaugemale tõsta).
 - > Harjutuse eesmärk on läbida kõik üheksa rada 27 või vähema löögiga.

Harjutusega treenid kauguse kontrolli.

- ④
- > Vaja läheb 10 tiid, ühte palli ja putterit.
 - > Pane esimene tii august ühe meetri kaugusele maha, teine tii omakorda jalanõu võrra eemale, kolmas omakorda kaugemale, kuni kõik 10 tiid on üksteise järel august üha kaugemal.
 - > Alusta puttamist kõige esimese tii juurest. Kui pall läheb auku, liigu järgmisele kaugusele; kui mööda, liigu ühe koha võrra augule lähemale. Selliselt redelil üles ja alla liikudes proovi jõuda lõppu.
 - > Tee harjutust vähemalt 20 minutit või seni, kuni harjutus saab tehtud. Võid lisada ka kuni kolm uut tiid.

Harjutusega treenid suunavõttu, kauguse kontrolli.

- ⑤
- > Vaja läheb 10 tiid, 10 palli ja putterit.
 - > Vali auk, mis asub *green*'i servas, ja pane ühe meetri kaugusele *green*'i servast fairway'le esimene tii. Teine tii pane kahe meetri kaugusele jne, kuni viimane tii on 10 meetri kaugusel *green*'i servast. Iga tii kõrvale aseta ka pall.
 - > Alusta puttamist augule kõige lähema tii juurest ja liigu üha kaugemale, kuni lõpuks puttad 10 meetri kauguselt *green*'i servast.
 - > Eesmärk on lüüa pallid august ühe kepi raadiusesse. Tee harjutus kolm korda läbi ja pane kirja, milliselt kauguselt said pallid eesmärgiks seatud ühe kepi raadiusesse. Mõttele läbi, kust maalt on mõistlik lüüa putteriga ja milliselt kauguselt on parem tšipata.

Harjutusega treenid kauguse kontrolli, loovust.

TŠIPPAMINE (LÜHIKE)

- ① > Vaja läheb golfirätikut, 30 palli ja tšippamiseppi (nt P).
> Aseta rätik viie meetri kaugusele pallidest.
> Tšippa järjest 30 palli rätikule, proovides kukutada pall otse (esimesel pörkel) sihtmärgile. Eesmärk on saada viis palli 30st otse rätikule.
> Pane tulemus kirja ja võrdle järgmiste treeningutega.

Harjutusega treenid tabamist, kauguse kontrolli, suunavõttu.

- ② > Vaja läheb golfikotti, 15 palli ja S-keppi.
> Vali auk, mis asub *green*'i servast 3–5 meetri kaugusel, ja aseta *green*'i servale pikali golfikott. Pane pallid golfikotist võrdsele kaugusele auguga.
> Löö 15 lööki üle golfikoti nii, et pall lendaks õhust üle koti ja jääks august kuni kolme kepi raadiusesse. Eesmärk on saada 15 pallist viis kolme kepi raadiusesse.
> Pane kirja harjutuse tulemus ja võrdle järgmiste treeningutega.

Harjutusega treenid tabamist, trajektori, kauguse kontrolli.

- ③ > Vaja läheb kahte tiid, kolme palli ja tšippamiseppi (nt P).
> Aseta pallid 5–8 meetri kaugusele august. Tiid aseta mõlemale poole auku kahe meetri kaugusele paremale ja vasakule.
> Tšippa ühe koha pealt kolm palli eri sihtmärkidele. Augule, vasakpoolse ja parempoolse tii suunas. Harjutuse eesmärk on saada kõik kolm lööki ühe kepi raadiusesse sihtmärgist. Hiljem võta eesmärgiks lüüa igale sihtmärgile kaks palli ehk kokku kuus lööki või liigu kaks meetrit august kaugemale. Kui vähemalt üks pall läheb kaugemale kui kepi ulatus, alusta harjutust uuesti.
> Pane kirja, kui kaua kulus aega harjutuse läbimiseks.

Harjutusega treenid suunavõttu, kauguse kontrolli.

- ④ > Vaja läheb tšippamiseppi ja 25 palli.
> Aseta pallid august umbes 5–8 m kaugusele ja alusta tšippaimst augule.
> Löö järjest palle, kuni oled täitnud harjutuse eesmärgi, mis on ühe palli auku löömine. Aeg-ajalt lükka ees olevad pallid kõrvale, et need ei segaks eesmärgi täitmist. Tee harjutust kuni 30 minutit või seni, kuni üks pall läheb auku.
> Pane kirja, kui kaua kulus aega harjutuse läbimiseks.

Harjutusega treenid tabamist, kauguse kontrolli, suunavõttu.

- ⑤ > Vaja läheb tšippamiseppi (S või P) ja 25 palli.
> Aseta pallid *green*'i serva võimalikult lähedale augule (soovitavalt kuni 5 m august).
> Löö järjest palle augule eesmärgiga kukutada pall otse auku. Harjutus saab läbitud, kui esimene pall lendab õhust auku (ei pea sisse jääma).
> Pane kirja, kui kaua kulus aega esimese palli otse auku kukutamiseks.

Harjutusega treenid suunavõttu, kauguse kontrolli, tabamist.

TŠIPPAMINE (PIKK)

- ① > Vaja läheb 15 palli, S- või P-keppi ja 15 palli.
> Aseta pallid bunkri taha, et tuleks teha pikk tšipp üle liiva (nt 15 meetrit august).
> Löö järjest 15 palli sihtmärgile. Seejärel arvuta tehtud löökide põhjal punkte järgnevalt: pall *green*'il 1p, pall kahe kepi raadiuses 2 p, pall ühe kepi raadiuses 3 p ja auku läinud palli eest 5 p. Eesmärk on saada vähemalt 15 punkti.
> Pane tulemus kirja ja võrdle saadud punkte järgmiste kordadega.

Harjutusega treenid tabamist, kauguse kontrolli.

- 2
- > Vaja läheb 10 palli ja hübriid- või puukeppi.
 - > Aseta pallid *green'i* servast 1–2 m kaugusele ja vali sihtmärk, mis on vähemalt 10 meetri kaugusel.
 - > Tšippa valitud kepigä 10 palli sihtmärgile, jäljendades puttamislooki (võid kasutada ka putterihoiel). Eesmärk on lüüa 10 pallist viis vähemalt kahe kepi raadiusesse.
 - > Pane kirja, kui kaua kulus aega harjutuse läbimiseks.

Harjutusega treenid kauguse kontrolli, loovust.

- 3
- > Vaja läheb nelja raudkeppi, 20 palli ja tšippamisekeppi.
 - > Aseta neli raudkeppi ruudukujuliselt *green'ile*.
 - > Pane pallid 10 meetri kaugusele keppidest ja hakka ruutu tšippama. Pall peab kukkuma õhust ehk esimesel põrkel ruudu sisse. Eesmärk on lüüa 20st neli palli sihtmärgile.
 - > Tee harjutus kolm korda läbi ja pane kirja, mitu palli tabas sihtmärki.

Harjutusega treenid kauguse kontrolli, suunavõttu, tabamist.

- 4
- > Vaja läheb 10 palli, P- ja raud-7-keppi.
 - > Vali sihtmärgiks lipp ja aseta pallid 15–20 m kaugusele.
 - > Löö esmalt 10 palli P-kepigä ja loe üle, mitu palli said kuni kolme kepi raadiusesse. Seejärel löö 10 palli raud-7-kepigä ja pane tulemus kirja.
 - > Tšippa mõlema kepigä kaks korda (10 + 10 palli) ja pane kirja, kumma kepigä said parema tulemuse.

Harjutusega treenid tabamist, kauguse kontrolli, loovust.

- 5
- > Vaja läheb 10 palli ja tšippamisekeppi.
 - > Liigu lipust 10 meetri kaugusele ja tšippa kõik pallid ühele sihtmärgile. Arvuta kokku, kui palju punkte teenisid. Auku löödud pall annab 3 p, ühe kepi raadiuses 2 p, kahe kepi raadiuses 1 p ning kolme ja enam kepi kauguselt punkte enam ei saa.
 - > Tee harjutus läbi kaks korda, tšipates eri keppidegä.
 - > Pane tulemus kirja ja võrdle, millise kepigä said rohkem punkte. Eesmärk on koguda ühe vooruga vähemalt 10 punkti.

Harjutusega treenid suunavõttu, kauguse kontrolli, tabamist.

TŠIPPAMINE (MUU)

- 1
- > Vaja läheb 10 palli, ühte tiid, S-, P- ja raud-8-keppe.
 - > Otsi tasane *green'i* osa ja aseta sinna üks tii. Vali tšippamiskoht, mis jääks tiist umbes 3–4 meetri kaugusele.
 - > Löö 10 lööki S-kepigä ja ürita pall kukutada tiile võimalikult lähedale.
 - > Seejärel pane kirja (õnnestunud löökide) palli lennu ja veeremise suhe. Tee sedasama ka teise kahe kepigä. Sedasi saad teada palli lennu ja veeremise suhte eri keppidegä.

Harjutusega treenid kauguse kontrolli, tabamist.

- 2
- > Vaja läheb 15 palli, tšippamisekeppi ja putterit.
 - > Viska 15 palli eri suunas *green'i* äärde (umbes 2–5 meetri kaugusele *green'i* servast).
 - > Tšippa korrägä kaks palli *green'ile* ja löö putterigä pallid valitud auku. Iga palli, mis läheb auku kolme või vähema löögigä, võib mängust välja tõsta. Pall, mis saadakse auku nelja või enama löögigä, tuleb tagasi *green'i* serva panna. Harjutuse eesmärk on kõik pallid mängust välja saada.
 - > Pane kirja, kui kaua aega kulub harjutuse läbimiseks.

Harjutusega treenid kauguse kontrolli, suunavõttu.

- 3
- > Vaja läheb 15 palli ja tšippamisekeppi.
 - > Aseta pallid ümber *green'i* laiäli, et osad pallid oleksid rough'is, kalletel, vanas löögijäljes (lohus), liivas ja muudes ebatavalistes kohtades.
 - > Tšippa kõik pallid *green'ile*. Kohtadest, kust ei saanud palli *green'ile*, löö viis uut tšippi. Eesmärk on lüüa kõik 15 palli esimesel katsel *green'ile*. Tee harjutus kaks korda läbi.
 - > Pane kirja, mitu palli said *green'ile*.

Harjutusega treenid tabamist, loovust.

- 4 > Vaja läheb 20 palli, golfirätikut (riideeset) ja tšippamiskeppi.
 > Pane rätiku otsad mõlema kaenla alla. Löö 5–10 meetri kauguselt *green*'i servast 20 tšippi, ilma et rätik kaenla alt ära kukuks.
 > Pane kirja, mitmel korral rätik ära liikus. Tee sama harjutust kahelt eri kauguselt.

Harjutusega treenid löögitehnikat, tabamist.

- 5 > Vaja läheb 15 palli, S-keppi.
 > Aseta pallid 10 m kaugusele sihtmärgist ja löö viis madalat, viis keskmist ja viis kõrget lööki. Madal – hoia pall tagumise jala pool ja keharaskus löögi suunas. Keskmine – hoia pall keskel ja keharaskus löögi suunas. Kõrge – hoia pall keskel ja keharaskus keskel.
 > Löö kolm korda 15 lööki (5 + 5 + 5) ja pane kirja, milline löök annab kõige parema tulemuse.

Harjutusega treenid loovust, tabamist, trajektoori.

PITCH (LÜHIKE)

- 1 > Vaja läheb 25 palli, lähilöögikeppi (S või P).
 > Aseta pallikorv liivabunkri taha *green*'ist umbes 15–20 meetri kaugusele.
 > Löö kõik pallid *green*'il olevale lipule.
 > Pane kirja, mitu palli jäi *green*'ile seisma. Eesmärk on saada 25st 15 palli *green*'ile. Tee harjutus kolm korda läbi ja pane tulemused kirja.

Harjutusega treenid tabamist, kauguse kontrolli.

- 2 > Vaja läheb 25 palli, kaheksat golfikeppi ja löömiseks P-keppi.
 > Aseta *green*'ile kaheksast kepist ruut, mille iga külg on kaks golfikeppi pikk.
 > Aseta pallid ruudust umbes 15–20 meetri kaugusele ja proovi pallid kukutada otse õhust (esimene põrge) ruudu sisse. Eesmärk on lüüa seitse palli otse sihtmärgile.
 > Tee harjutus kolm korda läbi ja pane kirja parim tulemus.

Harjutusega treenid kauguse kontrolli, tabamist.

- 3 > Vaja läheb 20 palli ja lähilöögikeppi (S või P).
 > Aseta kõik 20 palli eri suunas 15–20 meetri kaugusele *green*'i servast.
 > Löö lühikesi *pitch*'i-lööke ühele ja samale lipule.
 > Pane kirja, mitu palli 20st said viie kepi raadiusesse august. Eesmärk on saada kaheksa palli valitud sihtmärgile. Tee harjutus kolm korda läbi ja pane parim tulemus kirja.

Harjutusega treenid suunavõttu, tabamist, kauguse kontrolli.

- 4 > Vaja läheb 20 palli ja P-keppi.
 > Aseta pallid 20 meetri kaugusele *green*'i servast ja vali sihtmärgiks *green*'i keskel olev lipp.
 > Löö 20 lööki kinniste silmadega, millele eelneb üks harjutuslöök avatud silmadega. Eesmärk on saada 20 pallist seitse *green*'ile.
 > Tee harjutus kaks korda läbi ja pane kirja parim tulemus.

Harjutusega treenid tabamist, tehnikat.

- 5 > Vaja läheb 25 palli ja *pitch*'i-löögikeppi.
 > Aseta pallid lühemaks löökatud murule ja löö kõik pallid ühes suunas (ei pea lööma *green*'ile) nii, et hoovõtul ja läbilöögil tõuseks kepilaba pea kõrgusele (mitte eriti palju kõrgemale ega madalamale). Ühtlast *swing*'i-pikkust hoides mõõda ära, kui kaugemale lendas pall õhus (esimene põrge).
 > Pane kirja, kui kaugemale lendab sinu *pitch*'i-löök, kui laba tõuseb pea kõrgusele.

Harjutusega treenid tehnikat, kauguse kontrolli.

PITCH (PIKK)

- 1 > Vaja läheb 20 palli ja P-keppi.
> Vii pallikorb august 40 meetri kaugusele ja aseta üks raudkepp *green'i* keskele (eraldades *green'i* kaheks – parem ja vasak pool).
> Löö 40 meetri kauguselt kordamööda palle paremale ja vasakule *green'i* poolele. Loe üle, mitu palli said õigele *green'i* poolele pidama.
> Tee harjutus kolm korda läbi ja pane kirja, mis oli 20 pallist parim tulemus.

Harjutusega treenid suunavõttu, kauguse kontrolli.

- 2 > Vaja läheb 25 palli ja viit keppi: S, P, 9, 8 ja 7.
> Löö 50 meetri kauguselt iga kepiga viis palli *green'i* suunas ja pane kirja, millise kepiga mitu palli *green'ile* said.
> Tee harjutus kaks korda läbi ja tee järeldus, milline on kõige kindlam kepp 50meetrise löögi jaoks.

Harjutusega treenid tabamist, loovust, kauguse kontrolli.

- 3 > Vaja läheb 30 palli, kahte raudkeppi ja *pitch'i*-löögikeppi.
> Eralda kahe raudkepiga *green* kaheks (esimene ja tagumine pool).
> Löö 40 meetri kauguselt kordamööda palle õhust (esimene pörge) *green'i* esimele ja tagumisele poolele. Eesmärk on kukutada 10 palli *green'i* õigesse ossa.
> Tee harjutus kaks korda läbi ja pane kirja parim tulemus.

Harjutusega treenid tabamist, kauguse kontrolli.

- 4 > Vaja läheb 25 palli, P-keppi.
> Muru-range'il löö kõik pallid järjest eri lippudele (ära löö kahte lööki järjest samale sihtmärgile), mis jäävad 30 ja 70 meetri vahele.
> Pane kirja, mitu palli löid enda valitud sihtmärgist paremale ja mitu vasakule. Ära loe lööke, mis jäid sihtmärgist lipu pikkuse jagu külgedele.
> Pane kirja, mitu palli eksisid paremale ja vajakule ning mitu lööki said sihtmärgile (kuni lipu pikkuse jagu mõlemale küljele).

Harjutusega treenid suunavõttu, tabamist, kauguse kontrolli.

- 5 > Vaja läheb 25 palli ja *pitch'i*-löögikeppi.
> Aseta pallid lühemaks löigatud murule ja löö kõik pallid ühes suunas (ei pea lööma *green'ile*) nii, et hoovõtul ja läbilöögil tõuseks randmed õlgade kõrgusele (mitte eriti palju kõrgemale ega madalamale).
> Ühtlast *swing'i*-pikkust hoides mõõda ära, kui kaugule lendas pall õhus (esimene pörge).
> Pane kirja, kui kaugule lendab sinu *pitch'i*-lööök, kui randmed tõusevad õlgade kõrgusele.

Harjutusega treenid tehnikat, kauguse kontrolli.

PITCH (PIKK)

- 1 > Vaja läheb 35 palli, P-keppi.
> Aseta viis palli 20, 25, 30, 35, 40, 45 ja 50 meetri kaugusele sihtmärgist.
> Löö igast löögikohast pallid lipu suunas ja pane kirja, mitu palli said *green'ile*. Harjutuse eesmärk on saada ühe korraga igalt kauguselt vähemalt kaks palli *green'ile*.
> Pane kirja, kui kaua kulus aega harjutuse eesmärgi täitmiseks (maksimaalselt üks tund).

Harjutusega treenid kauguse kontrolli.

- 2 > Vaja läheb 25 palli, *pitch'i*-löögikeppi.
> Aseta pallid 20–30 meetri kaugusele ümber *green'i* eri kalletele ja *rough'i*.
> Löö iga pall lipule, tehes eelnevalt ühe harjutuslöögi.
> Pane kirja, mitu palli said *green'ile*.

Harjutusega treenid osavust, tabamist.

- 3
- > Vaja läheb 20 palli, P-keppi.
 - > Aseta pallid 40 meetri kaugusele sihtmärgist.
 - > Löö 10 kõrget ja 10 madalat lööki. Kõrge löögi jaoks hoia pall jalgade keskel ja keharaskus võrdselt mõlemal jalal. Madala löögi jaoks hoia pall pigem tagumise jala pool ja keharaskus löögipoolsel jalal.
 - > Tee harjutust ka 30 ja 50 meetri kauguselt.

Harjutusega treenid tabamist, trajektoori, kauguse kontrolli.

- 4
- > Vaja läheb 20 palli ja *pitch'*-löögikeppi.
 - > Pane pallid umbes 20 meetri kaugusele *green'*i servast ja löö ühe käega lööke. Hoia kepi kinni oma tugevama käega (võta alguses tavaline kahekäehoie ja lase ülemine käsi lahti, et saavutada õige kõrgus *grip'*il).
 - > Harjutuse eesmärk on lüüa pehme randmega lööke, et kepp saaks vabalt liikuda.
 - > Löö kaks korda 20 palli.

Harjutusega treenid tabamist, tehnikat.

- 5
- > Vaja läheb 30 palli ja *pitch'*-löögikeppi.
 - > Pane 10 palli 20, 30 ja 40 meetri kaugusele bunkrist.
 - > Löö igalt kauguselt 10 palli bunkri suunal eesmärgiga kukutada pall õhust liiva sisse.
 - > Pane kirja, mitu palli kukutad igalt kauguselt otse bunkrisse. Tee teine voor harjutust 25, 35 ja 45 meetri kauguselt.

Harjutusega treenid tabamist, kauguse kontrolli.

BUNKER (LÜHIKE)

- 1
- > Vaja läheb 15 palli ja S-keppi.
 - > Pane pallid bunkrisse ja vali lähim lipp.
 - > Löö kõik pallid ühtlaselt riisunud liivalt.
 - > Pane kirja, mitu palli said *green'*ile, mitu jäi liiva või *green'*i ja bunkri vahele ning mitu palli läks üle *green'*i. Eesmärk on saada 15 pallist 10 *green'*ile. Tee harjutust, kuni eesmärk on saavutatud.

Harjutusega treenid tabamist, kauguse kontrolli.

- 2
- > Vaja läheb 20 palli ja S-keppi.
 - > Aseta pallid bunkrisse ja vali lähedal olev auk.
 - > Löö kõik 20 palli sihtmärgile ja arvuta kokku, kui palju punkte teenisid. Pall läheb auku – 5 p, pall jääb kuni kahe kepi raadiusesse – 3 p, pall jääb *green'*ile – 1 p ja 0 punkti, kui pall *green'*ile ei jõua. Eesmärk on saada vähemalt 15 punkti.
 - > Tee harjutus kaks korda läbi ja pane punktisumma kirja.

Harjutusega treenid tabamist, suunavõttu, kauguse kontrolli.

- 3
- > Vaja läheb 15 palli ja S-keppi.
 - > Pane pallid bunkri ette serva tõusu peale. Löö 15 lööki lähimale lipule. Harjutuse eesmärk on lüüa 10 palli bunkrist välja (ei pea minema *green'*ile). Tõusul lüües hoia keharaskus keskel (ära vaju kalde järgi taha). Jälgi palli veeremise osakaalu löögist võrreldes löögiga tasase maa pealt.
 - > Pane tulemus kirja ja tee märkmeid palli veeremise kohta.

Harjutusega treenid loovust, algasendit, tabamist.

- 4 > Vaja läheb 10 palli ja S-keppi.
> Vali bunkris koht, mille ees ääres on kõrge serv ja lähedal asuv lipp.
> Tee 10 lööki avatud kepilabaga. Keera enne lööki kepp käe sees avatuks (paremakäelise mängija puhul suunaga paremale). Eesmärk on saada pall kõrge kaarega liivast välja. Kepi avamine suurendab tõstenurka ja annab löögile kõrgust.
> Pane kirja, mitu palli said liivast välja.

Harjutusega treenid loovust, tabamist.

- 5 > Vaja läheb 15 palli ja S-keppi.
> Aseta pallid bunkrisse ja vali lähedal asuv lipp.
> Löö 15 palli suletud silmadega, millele eelneb üks tavaline harjutuslöök.
> Pane kirja, mitu palli said liivast välja. Eesmärk on saada 15 pallist viis liivast välja.

Harjutusega treenid tabamist, tehnikat.

BUNKER (PIKK)

- 1 > Vaja läheb 20 palli ja S-keppi.
> Aseta pallid bunkrisse ja vali vähemalt 15 meetri kaugusel olev sihtmärk.
> Löö järjest 20 lööki eesmärgiga saada viis palli viie kepi raadiusesse august. Tee harjutust, kuni eesmärk on saavutatud.
> Pane kirja, kui kaua kulus aega eesmärgi saavutamiseks.

Harjutusega treenid kauguse kontrolli, tabamist.

- 2 > Vaja läheb 25 palli ja S-keppi.
> Leia bunkrist lüües sihtmärk, mis asub umbes 30 meetri kaugusel (klubihoone taga lüües väikesele *green'*ile).
> Tee 25 pikka liivalööki ja arvuta löökidelt saadud punktid. *Green'*il -3p, liivast väljas -1p, pall jääb liiva -1p. Harjutuse eesmärk on koguda 25 punkti.
> Tee harjutust, kuni vajalik punktisumma on koos, või kuni 30 minutit.

Harjutusega treenid tabamist, kauguse kontrolli.

- 3 > Vaja läheb 20 palli ja P-keppi.
> Aseta pallid bunkrisse umbes 15–20 meetri kaugusele sihtmärgist (vali selline auk, kus lipule lüües on võimalik palli pea pool maad veeretada).
> Tee 20 lööki P-keppiga ja lase pallil rohkem veereda. Harjutuse eesmärk on saada pooled pallid *green'*ile. Tee harjutust, kuni eesmärk on saavutatud.
> Pane kirja, kui kaua aega kulus harjutuse läbimiseks.

Harjutusega treenid tabamist, kauguse kontrolli, loovust.

- 4 > Vaja läheb 20 palli ja S-keppi.
> Vali umbes 15–20 meetri pikkune liivalöök, kus on võimalik lüüa kahele eri lipule.
> Löö kordamööda kõik pallid kahele eri sihtmärgile. Harjutuse eesmärk on lüüa mõlema lipu juurde kaks palli, mis jäävad kahe kepi raadiusesse.
> Pane kirja, kui kaua kulus aega harjutuse läbimiseks.

Harjutusega treenid tabamist, suunavõttu, kauguse kontrolli.

- 5 > Vaja läheb korvitäit palle ja S-keppi.
> Vali tasane löögikoht liivas ja tee *green'*ile kolm järjestikust lööki, nii et iga järgnev pall jääks *green'*il eelmisest kaugemal seisma.
> Harjutuse tegemisel ei ole oluline sihtmärk, tähtis on lüüa kolm järjestikust lööki, mis lõpetavad eri kaugusel, aga peavad püsima *green'*il.
> Pane kirja, kui kaua aega kulus harjutuse läbimiseks (võimalik läbida ka vaid kolme löögiga).

Harjutusega treenid tabamist, kauguse kontrolli, keskendumist.

BUNKER (MUU)

- 1 > Vaja läheb 15 palli ja raud-7-keppi.
 - > Löö raud-7-keppi kasutades *green*'i-äärsest bunkrist 15 lööki. Õnnestunud löögiks on vaja avada kepilaba ja lüüa sarnane löök tavalise S-keppiga tehtava liivalöögiga. Harjutuse eesmärk on saada 15 löögist viis *green*'ile. Tee harjutust, kuni eesmärk on saavutatud.
 - > Pane kirja eesmärgini jõudmiseks kulunud aeg.**Harjutusega treenid tehnikat, loovust, tabamist.**
- 2 > Vaja läheb 10 palli ja S-keppi.
 - > Aseta 10 palli bunkrisse järgmiselt: kaks palli *green*'i esimese serva juurde (tõusule), kaks palli *green*'i tagumise serva juurde (langusele), kaks palli bunkri paremasse serva ja kaks palli bunkri vasakusse serva selliselt, et kord tuleks lüüa palli, mis asub jalgadest kõrgemal, ja kord palli, mis asub jalgadest madalamal (vajadusel tuleb ise seista bunkrist väljas). Viimased kaks palli asetatakse bunkri keskele oma jälje sisse (pool palli liiva sees).
 - > Harjutuse eesmärk on saada pooled pallid *green*'ile. Tee harjutust, kuni viis palli on *green*'il, või kuni 20 minutit.**Harjutusega treenid loovust, tabamist.**
- 3 > Vaja läheb 10 palli ja S-keppi.
 - > Löö 10 liivalööki, kasutades vaid oma tugevamat kätt (võta tavaline hoie ja lase ülemine käsi *grip*'ist lahti – nii saad kepil õige hoide kõrguse).
 - > 10 löögist on vaja saada kolm palli *green*'ile, kasutades vaid ühte kätt.
 - > Pane kirja, kui kaua kulub harjutuse läbimiseks.**Harjutusega treenid tehnikat, tabamist.**

- 4 > Vaja läheb korvitäit palle, raud-9- ja raud-7-keppi.
 - > Aseta pallid katusealuse range'i juures oleva liivabunkri serva ja võta siht range'ile.
 - > Tee mõlema raudkeppiga 10 lööki, tabades otse palli. Eesmärk on lüüa vähemalt 75% löögipikkusest, mille saavutad muru pealt lüües. Harjutuse eesmärk on saada mõlema keppiga 10st kuus lööki, mis lendavad seatud minimaalse löögi pikkuse. Tee harjutust, kuni mõlema keppiga on eesmärk saavutatud (10st kuus), või kuni 20 minutit.
 - > Pane kirja harjutusele kulunud aeg.**Harjutusega treenid tabamist.**
Veendu, et ohutus oleks tagatud!

- 5 > Vaja läheb 15 palli ja S-keppi.
 - > Viska liivabunkrisse 15 palli (mõned kõrge kaarega, mõned veeretades) ja tee lööke *green*'i keskel asuvale lipule.
 - > Löö palli selliselt, nagu see liivas on (ära liiguta palli ka vanas löögijäljest). Harjutuse eesmärk on lüüa 15 pallist viis *green*'ile.
 - > Pane kirja, mitu palli said *green*'ile või kui kaua kulus aega viie miinimumeesmärgi täitmiseks.**Harjutusega treenid tabamist, loovust.**

SWING (LÜHIKE RAUD)

- 1 > Vaja läheb S-, P-, 9- ja 8-raudkeppi ning korvitäit palle.
 - > Alusta lühemast keppist ja tee range'il lööke senikaua, kuni oled saavutanud enda jaoks väga hea löögi (õige tabamine, suund ja kaugus). Seejärel liigu järgmise keppini. Tee harjutust seni, kuni oled saanud kõigi nelja keppiga ühe väga hea löögi. Eesmärgi saavutamiseks ühe keppiga võib kuluda üks löök, teinekord aga paarkümmend lööki.
 - > Pane kirja, mitu lööki kulus iga keppiga hea löögi saavutamiseks.**Harjutusega treenid tabamist, keskendumist.**

SWING (PIKK RAUD)

- ① > Vaja läheb 7-, 6- ja 5-raudkeppe ning korvitäit palle.
> Alusta lühemast kepest ja tee range'il lööke senikaua, kuni oled saavutanud enda jaoks väga hea löögi (õige tabamine, suund ja kaugus). Seejärel liigu järgmise kepieni. Tee harjutust seni, kuni oled saanud kõigi kolme kepigaga ühe väga hea löögi. Eesmärgi saavutamiseks ühe kepigaga võib kuluda üks löök, teinekord aga paarkümmend lööki.
> Pane kirja, mitu lööki kulus iga kepigaga hea löögi saavutamiseks.

Harjutusega treenid tabamist, keskendumist.

- ② > Vaja läheb raud-7-keppi ja 20 palli.
> Löö range'il 20 lööki eri suunas. Pane pärast igit lööki kepp varvaste ette maha ja mine kontrolli löögimati tagant, kas seisid õiges suunas. Pane kirja, mitmel puhul seisid liialt vasakul ja mitmel liialt paremal.

Harjutusega treenid suunavõttu, tabamist.

- ③ > Vaja läheb raud-5-keppi, tiisid ja korvitäit palle.
> Hea tabamuse ja enesekindluse saavutamiseks alusta raud-5-lööke umbes 2 cm kõrguse tii pealt. Viis lööki hiljem vii tii 1 cm kõrgusele maapinnast.
> Järgmised viis palli löö vaid 5 mm kõrguse tii pealt ja viimased kümme palli juba muru pealt.

Harjutusega treenid tabamist.

- ④ > Vaja läheb raud-6-keppi ja korvitäit palle.
> Löö range'il mõned tavalised täislöögid.
> Seejärel löö viis lööki nii, et keerad enne hoide võtmist kepilaba suunaga vasakule. Selliselt saad vasakule keerava pallivindi. Järgmised viis palli löö avatud labaga ehk enne hoide võtmist keera kepilaba suunaga paremale. Selliselt saavutad paremale keerava pallivindi. Harjuta küljevinti, mis tuli kehvemini välja, rohkem.
> Kontrollides suunda, saad teha väljakul kindlmaid lööke.

Harjutusega treenid küljevindi löömist.

- ② > Vaja läheb raud-9-keppi ja korvitäit palle.
> Löö range'il, kasutades raud-9-keppi, kolmele eri kaugusele, tehes eri pikkusega *swing'i* (löökide vahe võiks olla 10–15 meetrit).
> Tee järgemööda poolikut, kolmveerand- ja täislööki, kuni korvitäis palle (25 tk) on löödud.

Harjutusega treenid tabamist, kauguse kontrolli, tehnikat.

- ③ > Vaja läheb P-, 9- ja 8-raudkeppi ja korvitäit palle.
> Leia range'i ääres ohutu koht, kus saad lüüa palle rough'ist.
> Vali suunaks sihtmärk ja löö iga kepigaga kordamööda kaks lööki. Vali eri palli asukohti nii pikemas rohus kui ka madalamas murus. Tee harjutust, kuni korvitäis palle (25tk) on löödud.

Harjutusega treenid tabamist, tehnikat.

- ④ > Vaja läheb raud-9-keppi ja korvitäit palle.
> Pane löögimatile valmis järjest viis palli.
> Löö raud-9-kepigaga järjest kõik pallid, ilma et vahepeal *swing'i* peataksid. Hoides keppi tagasi ja edasi liikumas, astu pärast igit löödud palli väike samm edasi, et järgmist palli tabada. Tee sama harjutust viis korda.

Harjutusega treenid tabamist, rütmi.

- ⑤ > Vaja läheb 9- ja 7-raudkeppi ja korvitäit palle.
> Löö range'il kordamööda mõlema kepigaga viis lööki. Hoia end iga löögi lõppasendis kolm sekundit paigal, säilitades tasakaalu ja veendudes, et tagumine jalg on varbal ning vööpannal sihtmärgi suunas.
> Pärast 25 palli löömist pane kirja, mitmel korral kaotasid tasakaalu.

Harjutusega treenid rütmi, tasakaalu, keskendumist.

- 5 > Vaja läheb raud-6-keppi ja korvitäit palle.
- > Range'il harjutades löö eri trajektoorige lööke. Alusta kõrgete löökidega, kus palli asukoht on jalgade keskkohaga võrreldes löögi suunas, ja tee tavaline pikk läbilöök. Keskmise kõrgusega löökide saavutamiseks too palli asukoht jalgade suhtes keskele ja tee tavaline pikk läbilöök. Madala löögi saavutamiseks jäta pall jalgade keskele ja lõpeta läbilöök varem (käed jäävad madalamal seisma).
- > Löö viie palli kaupa kõrgeid, keskmiseid ja madalaid lööke.

Harjutusega treenid trajektoori, tehnikat.

SWING (AVALÖÖK)

- 1 > Vaja läheb *driver'*it ja korvitäit palle.
- > Tee *driver'*iga poolikut *swing'*i ehk ürita lüüa 50% oma hea löögi pikkusest.
- > Löö 15 palli rahuliku ja vaikse *swing'*iga ning proovi hoida pallilend sirge. Keskendu tehnikale ja jäta jõud löögist välja. Seejärel hakka järk-järgult *swing'*i pikemaks muutma (mitte jõudu rakendades) kuni täislöögini välja.

Harjutusega treenid rütmi, tehnikat, tabamist.

- 2 > Vaja läheb hübriidkeppi, *driver'*it ja poolt korvitäit palle.
- > Löö esmalt hübriidkeppiga 10 täislööki, hingates hoovõtul sisse ja läbilöögil välja. Tee sama ka *driver'*iga lüües. Välja hingates hoiab mängija lihased lõdvestunud ja löök ei jää kramplikeks.

Harjutusega treenid tehnikat.

- 3 > Vaja läheb kolme keppi – *driver'*it, puu- või hübriidkeppi ja kõige pikemat raudkeppi – ning korvitäit palle.
- > Vali range'il sihtmärk ja löö valitud suunal kolme eri keppiga. Alusta raudkeppiga, teine löök löö puu- või hübriidkeppiga ja kolmas *driver'*iga.
- > Vahetades pärast igat lööki keppi, löö 25 palli. Jälgi eksimusi eri keppide löikes.
- > Tee harjutuse järelduste põhjal õigeid keppivalikuid ka rajal.

Harjutusega treenid tabamist, keskendumist.

- 4 > Vaja läheb *driver'*it ja 25 palli.
- > Löö range'il 25 lööki *driver'*iga nii, nagu teeksid seda rajal olles. Enne igat lööki seisa palli taga; vaata välja suund; visualiseeri, kuidas peaks pall lendama; tee harjutuslöögid ja seejärel löök.
- > Pärast lööki võta kinnas käest ja astu löögimatilt maha. Korralikult keskendudes kulub 25 palli löömiseks 20–30 minutit.

Harjutusega treenid keskendumist.

- 5 > Vaja läheb *driver'*it ja 25 palli.
- > Löö range'il vaheldumisi viis palli, hoides keppi ülemisest otsast, ja viis palli, hoides keppi 3–5 cm altpoolt kinni.
- > Jälgi, kumb hoie annab parema stabiilsuse.

Harjutusega treenid tabamist.

LISAHARJUTUSED (LÄHIMÄNG)

- 1 > Vaja läheb 25 palli, S- ning P-keppi ja putterit.
- > Viska ümber *green*'i 25 palli eri suunas nii kalletele, bunkrisse kui ka rough'i (kuni 20 meetri kaugusele).
- > Löö kolm palli korraga *green*'ile ja putta pallid auku. Iga pall, mille saad auku kolme või vähema löögiga, tuleb korvi panna. Pallid, mis saadakse auku nelja või enama löögiga, tuleb tagasi mängu visata. Tee harjutust, kuni oled kõik pallid etteantud löökidega auku saanud.
- > Pane kirja, kui kaua aega kulus harjutuse läbimiseks.

Harjutusega treenid kannatlikust, loovust.

- 2 > Vaja läheb ühte palli, putterit, kõige pikemat raudkeppi (6, 5 või 4) ja rajamärgistusi (pallid, korvid, kepikatted jne).
- > Märgi ümber *green*'i maha kuus rada, mis oleksid 5–10 meetri kaugusel *green*'i servast.
- > Mängi rajad algusest lõpuni läbi, tšipates pika raudkeppiga ja lõpetades putteriga. Kuue raja läbimiseks võta eesmärgiks 20 lööki. Tee harjutust seni, kuni eesmärk on täidetud. Vajadusel võta uus eesmärk – nt 18 lööki.

Harjutusega treenid loovust, kauguse kontrolli.

- 3 > Vaja läheb putterit, tšippamisekeppi ja 20 palli.
- > Laota pallid ümber *green*'i umbes viie meetri kaugusele servast.
- > Tšippa esimene pall *green*'ile ja putta järgmise kahe löögiga pall auku. Kui ei saa palli kokku kolme löögiga auku, jäta pall sinna, kuhu see pärast kolmandat lööki seisma jäi.
- > Seejärel alusta tšippamist järgmise palliga. Kui saad palli kolme või vähema löögiga auku, tõsta pall korvi. Iga palliga võib teha kuni kolm lööki. Kui sarnaselt on toimitud kõigi 20 palliga, pane kirja, mitu palli said auku, mitu palli jäi ühe kepi raadiusesse.

Harjutusega treenid keskendumist, osavust.

- 4 > Vaja läheb mängupartnerit, ühte palli ja putterit.
- > Valige kaks auku puttamis-*green*'il, mis jäävad teineteisest 5–10 meetri kaugusele.
- > Asetage oma pallid augu kõrvale ja lööge esimene löök kaasmängija juures olevale augule. Kui pallid lähevad mööda, tõstke need uuesti augu kõrvale ja lööge partneri poole tagasi. Selliselt, alati augu kõrvalt alustades, teineteise poole lüües vahetage omavahel kohti, kui üks mängija saab palli auku. Mängija saab iga auku löödud puti eest ühe punkti. Kui mõlemad mängijad löövad palli ühel ajal auku, vahetatakse kohad ja mõlemad saavad ühe punkti lisaks.
- > Mäng käib 10 punktini.

Harjutusega treenid suunavõttu, kauguse kontrolli.

- 5 > Vaja läheb mängupartnerit, ühte palli ja tšippamisekeppi.
- > Suure tšippamis-*green*'i ääres valige kordamööda auke, kuhu tšipata. Kui mõlemad mängijad on ühest kohast löögi teinud, saab punkti see mängija, kes on oma palliga augule lähemal. Kui pall läheb auku, saab mängija kaks punkti.
- > Selliselt kordamööda auke valides mänginge kuni 10 punktini.

Harjutusega treenid kauguse kontrolli, suunavõttu, tabamist.

LISAHARJUTUSED (PIKK LÖÖK)

- 1 > Vaja läheb 20 palli, raud-9-keppi.
- > Löö range'il 20 lööki koos jalgadega.
- > Tee täislöögiliigutus, ilma et kaotaksid tasakaalu.

Harjutusega treenid tasakaalu, tabamist.

- 2
- > Vaja läheb 20 palli, raud-7-keppi.
 - > Löö range'il 20 lööki kinniste silmadega. Enne lööki tee tavaline harjutuslöök ja võta sisse algasend. Enne lööki sule silmad ja tee *swing*.
 - > Palli lendu jälgi alles pärast tabamist.

Harjutusega treenid tabamist, tasakaalu, rütmi.

- 3
- > Vaja läheb 20 palli ja vastaskäekeppi ,nt P, 9 või 8 (teise käe kepi saad laenutada caddiemaster'ist).
 - > Range'il võta sisse vastupidine hoiu ja asend.
 - > Tee mõningad harjutus-*swing*'id peegelpildis oma tavalisele löögile. Löö 20 palli vastaspoolt, üritades pall otse lendama saada (kaugus ei ole oluline).

Harjutusega treenid loovust, osavust.

- 4
- > Harjutus PAR20-väljakul.
 - > Mängi viis rada PAR20-väljakul nii, et ei löö kordagi palli fairway peale. Planeeri iga löök rough'i või *green*'ile. Lisa üks karistuslöök, kui pall läheb fairway'le.
 - > Pane kirja, mitme löögiga väljaku läbisid.

Harjutusega treenid suunavõttu, planeerimist ehk *course management*'i.

- 5
- > Vaja läheb raud-7-keppi ja 25 palli.
 - > Löö järjest viis lööki, nii et golfikepp on enne lööki eri asendis. Esimene löök tee tavaline, nii et pall on kepilba keskkoha ees, ja soorita löök. Teise löögi puhul hoiu kepilaba ots palli taga. Kolmandal löögil hoiu kepilaba kand palli taga. Neljanda löögi puhul hoiu kepilaba palli kohal ja viienda löögi puhul hoiu kepilaba umbes 20 cm pallist eemal.
 - > Tee viis eri lööki viis korda läbi.

Harjutusega treenid tabamist, loovust, osavust.