

UP AND DOWN

Mål: Ett slag och en putt

Syfte: Bli bättre på att rädda sig i olika lägen

Material: 10 konor

Instruktion: Välj ut 10 olika lägen mellan 5 och 30 m.

1. 15-20m
2. 20-25m
3. 10-15m
4. 15-20m
5. 25-30m
6. 10-15m
7. 20-25m
8. 25-30m
9. 5-10m
10. 10-15m

Regler:

- Var tredje läge måste vara en up-and-down, om det misslyckas nollas poängen
- Satt chip ger 2 poäng
- En up-and-down ger 1 poäng
- Blir det chip 2-putt får man 0 poäng
- Blir det chip 3-putt får man minus 1 poäng
- Blir det chip 4-putt får man börja om på 0 poäng

Klara av krav med HCP:

- +8 – 5 hcp (Klara 8 poäng)
- 6 – 10 hcp (Klara 7 poäng)
- 11 – 20 hcp (Klara 6 poäng)
- 21 – 30 hcp (Klara 4 poäng)