

# Alkeiskurssimateriaali



PGA Pro Heikki Hirvonen

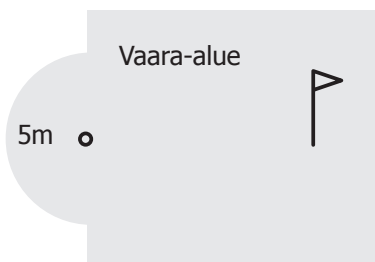
Heikki Hirvonen  
Karjalantie 5D  
05820 HYVINKÄÄ  
040 738 4980  
heikki@proheikki.com  
www.proheikki.com

## Yleistä

Tervetuloa alkeiskurssilleni. Tällä kurssilla käydään läpi golfin peruslyönnit: putti, chippi, hiekkalyönti, pitch- ja täysi lyönti. Kurssilla saat myös tietoa siitä kuinka golfkentällä toimitaan. Säännöt ja etiketti on tärkeä osa jokaisen golfarin tietoutta. Golf on haastava pallopele. Sen opettelu on hyvä suorittaa ammattitaitoisin ohjaajan valvonnassa. Liikeratojen hahmottaminen ja tuntuman saaminen voi viedä helposti hyvinkin pitkän ajan. Ei kuitenkaan kannata tuskastua jos kaikki ei ota heti sujuakseen. Pitää vain olla kärsivällinen ja harjoitella. Toivon että viihdytte kurssilla ja saatte mukavan alun tämän hienon harrastuksen parissa.

## Turvallisuus

Golfpallon lähtönopeus voi olla parhaimmillaan yli 250 km/h ja osuessaan ihmiseen se voi aiheuttaa vakavia vammoja. Myös mailan heilahtus on vaarallinen. Pääsääntönä voidaan pitää, että palloa lyövän henkilön etupuolelle ei mennä, ja että häntä ei olla 5:ttä metriä lähempänä. Myöskään harjoituswingiä ei saa tehdä kohti toista pelaajaa. Huomioi aina, että epäonnistunut lyönti ei osu kanssapelaajiisi tai muihin henkilöihin. Kenttähenkilökunnalla on aina etuoikeus. Noudata heidän ohjeitaan ja mikäli he ovat lyöntisi kantomatkan päässä, niin älä lyö ennen kuin olet saanut heiltä luvan.



## Kurssin tavoitteet

Kurssin tavoitteen on saavuttaa sellaiset tiedot ja taidot että pystyy aloittamaan oma-toimista pelaamista kentällä. Välttämättä heti kurssin jälkeen ei pärjää muiden mukana ruuhkaisella ja täysimittaisella kentällä, mutta joka tapauksessa pystyy aloittamaan lajin harastamisen. Kurssin tärkeimpinä sisältöinä on peruslyöntien tekniikat, tärkeimmät säännöt ja toimiminen kentällä.

## Pukeutuminen

Monella on vanhentunut käsitys golfiin liittyvästä pukeutumisesta. Vuoden 2013 alussa Golfliitto teki päätöksen luopua pukeutumis-suosituksista Suomessa. Pukeutumisvaatimukset ovat nykyään kentän päätettävissä. Jos haluat pukeutua varman päälle, niin seuraavia periaatteita noudattaen pääset pelaamaan ympäri maailman.

Lyhythihaisissa paidoissa kaulukset, joko perinteiset tai polo- tyyliiset. Naisilla hyvänä sääntönä voisi pitää että on joko kaulukset tai hihat. Housuissa Denim-väriset farkut ja veryyttelyhousut ovat huono valinta. Aivan kaikista lyhyimmät shortsit ja hameet kannattaa jättää muuhun ympäristöön. Nykyaikaiset materiaalit ovat mukavia ja joustavia ja soveltuvat hyvin liikkumiseen.

## Kengät

Aluksi golfin harjoitteluun käy urheilukengät; lenkkarit tai muut liikuntaan tarkoitetut kengät toimivat hyvin. Kävelykengät ovat yleensä liian liukkaita ja tukevat jalkaa liian huonosti. Kengät tulevat olla sellaiset että ne eivät merkittävästi vahingoita viheriön pintaa. Aloittamisen jälkeen kannattaa hankkia oikeat golfkengät. Ne tarjoavat riittävän pidon ja tuen lyömiseen. Yleensä ne kestävät myös vettä. Kenkien pohjissa on pitävä kuviointi tai vaihdettavat mouvitset piikit, jotka parantavat pitoa.

# Golfkenttä

## Väylät

Väylä alkaa tiipaikalta ja päättyy reikään joka on 10,8 cm halkaisijaltaan. Väylällä on erilaisia esteitä. Viheriö on kaikista lyhyeksi leikatuin alue, jossa reikä sijaitsee. Väyläheinä on

**Viheriöllä** sijaitsee reikä, viheriö eniten hoidettua aluetta, joten ylimääräistä kulutusta vältetään. Kärryjä ei tule vetää, eikä bäckgiä lasketa viheriölle. Muista korjata aina pallon alastulojäljet.

**Väylä** on lyhyeksileikattua aluetta tiin ja viheriön välissä. Muista korjata lyöntijälkesi.

## Punainen estealue

on merkattu punaisin paaluin.

- edellisen lyönnin paikalta
- lipun linjassa
- 2 mailanmittaa esteen reunasta

## Irrallisen

**haitatekijän**, risut, lehdet ym. saa siirtää pois.

Avauslyönti suoritetaan **Avauslyöntipaikalta**. Tarpeetonta kulutusta on vältettävä. Lyöntipaikat on yleensä merkitty punaisin, sinisin, keltaisin ja valkoisin merkein. Lyöntialue on korkeintaan kaksi mailanmittaa merkeistä taaksepäin

myös leikattu lyhyeksi. Karheikko on vähemmän hoidettua aluetta, jossa heinä on pidempää. Kentän ulkorajat on merkitty valkoisin paaluin, ja niiden ulkopuolelta pelaaminen on kiellettyä. Vesiesteet on merkitty keltaisin paaluin ja sivuvesiesteet punaisin paaluin. Pallon mennessä vesiesteeseen uuden pal-

**Hiekkaesteessä** maila ei saa koskettaa hiekkaan ennen lyöntiä, muuten sieltä pelataan normaalisti.

**Keltainen estealue** on merkattu keltaisin paaluin. Siellä, kuten muissakaan esteissä, maila ei saa koskettaa vettä eikä maapohjaa ennen lyöntiä.

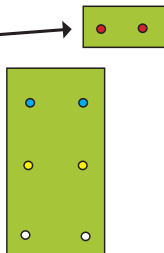
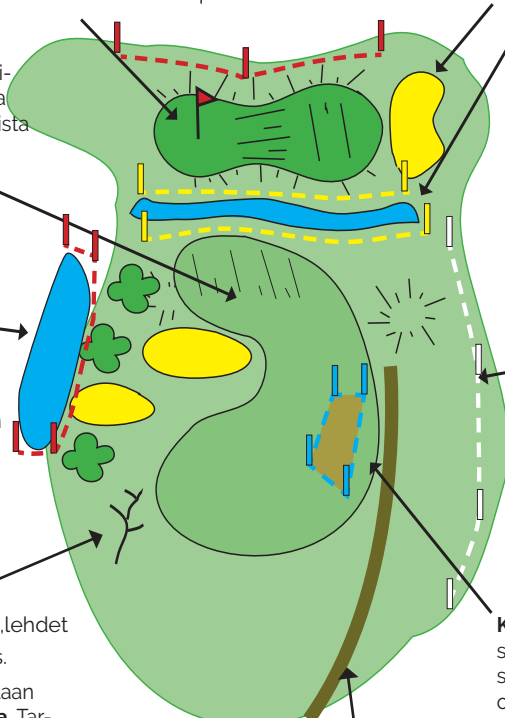
- edellisen lyönnin paikalta
- lipun linjassa taaksepäin

**Kentän ulkoraja** on merkattu valkoisin paaluin. Niiden ulkopuolelta pelaaminen on kielletty.

- edellisen lyönnin paikalta

**Kunnostettava alue**, josta saa pelata, on merkattu sinisin paaluin. Jos paalut ovat sinivalkoisia pelaaminen on kielletty. Kummassakin tapauksessa alueelta saa vapautua rangaistuksetta.

**Kiinteä haitta**, esim tie tai rakennus. Vapautuminen enintään 1 mailanmittaan päähän.



lon saa pudottaa esteen lähistölle sääntöjen mukaisesti. Sinisillä paaluilla merkatut alueet ovat kunnostuksenalaisia alueita, joista pelaaminen on sallittu. Sinivalkoisten paalujen alueelta pelaaminen on kielletty.

Jokaisella väylällä on par luku, jolla tarkoitetaan lukua ja tapaa millä tasoituksella o pelaavan pitäisi pelata väylä. Hyvä tulos aloittelijalle on par + 3 lyöntiä. Käytännössä asia ei kuitenkaan ole aina niin yksinkertainen.



**Par 3**  
Väylän pituus on noin 60-220 metriä. Ihannetulokseen pelaamisen periaatteena on, että avaus lyödään suoraan viheriölle ja putataan kahdesti, jolloin tulokseksi tulee kolme. Tasoituksella 54 ihannetulos 6.



**Par 4**  
Pituus 220-420 metriä. Avaus, yksi väylälyönti ja kaksi puttia. Tasoituksella 54 ihannetulos 7.



**Par 5**  
Pituus 430-600 metriä. Avaus, kaksi väylälyönti ja kaksi puttia. Tasoituksella 54 ihannetulos 8.

Par luku auttaa hahmottamaan reillä yleensä käytettävää lyöntimäärää. Se ei kuitenkaan pakota pelaajaa pelaamaan tietyllä tavalla väylää, vaan jokainen pelaaja pyrkii pelaamaan väylän ja koko kentän mahdollisimman vähillä lyönneillä.

Tulokset: Eagle -2, birdie -1, par 0, bogey +1, tuplabogey +2, triplabogey +3.

## Klubi

Klubilla sijaitsevat yleensä ravintola, caddiemasterin toimisto ja proshop sekä puukeutu- mis- ja suihkutilat.

## Caddiemaster

Caddiemaster vastaa lähtöajoista, hänelle suoritetaan pelimaksut, sekä ostetaan range-koneeseen käyvät poletit. Häneltä saat usein vastauksen kysymyksiisi. Kentällä on caddiemasterin lisäksi eri toimihenkilöitä. Toiminnanjohtaja organisoi koko toimintaa. Kettämestari hoitaa kenttää yhdessä kenttähenkilöstön kanssa. Seuran puheenjohtaja vastaa seuran toiminnasta ja kapteeni sääntö- ja etikettiasioista.

## Harjoitusalueet

### Range

Range on tarkoitettu pitkien lyöntien harjoitteluun. Siellä on palloautomaatti, josta saa palloja caddiemasterilta ostettavilla poleteilla, kortilla, magneettinapilla tai kolikoilla. Lyönnit tapahtuvat joko matoilta tai nurmikolta, johon on rajattu lyöntialue merkein.

### Lähipelialueet

Lähipelialueella voi harjoitella erilaisia lähipelilyöntejä, pääasiassa putteja ja chippejä. Yleensä käytetään omia palloja.

### Puttiviheriö

Puttiviheriölle saa putata ja joissakin tapauksissa lyödä matalia chip & run tyyppisiä lyön- tejä, josta ei jää jälkeä viheriöön. Itse viheriöllä käytetään ainoistaan putteria.

# Varusteet

## Mailat

Kentällä mailoja saa olla bagissa kerrallaan 14. Mailoja on useita erilaisia. Ne voidaan jakaa neljään eri ryhmään.

## Putteri

Ainoa maila missä saa olla muotoiltu grippi. Lyöntipinta on tasainen ja nostokulmaa ei ole juuri yhtään. Käytetään yleensä vain viheriolla.

## Rautamailat

Rautamailat on numeroitu tunnistamisen helpottamiseksi. Ne ovat metallin värisiä ja kapeita. Tavallisessa setissä niitä on numerot 5-9, pw ja sw.

## Hybridit

Hybridit ovat rautamailojen ja puumailojen yhdistelmiä, joilla on helppo lyödä. Ne ovat hyvä vaihtoehto aloittelijalle korvaamaan puumailat.

## Puumailat

Puumailan pää on mollukka, jossa on sileä lyöntipinta. Ne on tarkoitettu avauslyön-teihin ja pitkiin väylälyön-teihin.

Aloittelijan setissä ei tarvitse olla kaikkia 14 mailaa. Aluksi riittää hyvin setti, missä on putteri, hiekkamaila, 9, 7, 5, ja puu 5. Autan mielelläni kun harkitset mailojen ostoa.

## Vaatetus

Golfia pelataan kaikilla erilaisilla säillä. Hyvä perusvaatetus mahdollistaa sujuvan liikku-misen golflyönnin aikana. Jos ajattelee pelata sadekelellä, niin vedenkestävä asu on ehdoton hankinta. Golfkengät kannattaa hankkia, kun

on päättänyt aloittaa lajin harrastamisen. Ennen sitä ulkoiluun tarkoitetut kengät toimivat ihan hyvin.

## Muut varusteet

Lisäksi mailojen ja vaatteiden lisäksi tarvitset kentällä muitakin varusteita.

## Pallot

Yhdellä kierroksella on ainakin aluksi hyvä olla palloja mukana vähintään 10 kpl.

## Hansikas

Parantaa otteen pitävyyttä ja estää myös hankaumien syntymistä käsiin. Moni kurssilainen hankkii hanskan jo kurssin aikana.

## Tiitikut

Avauslyönnessä pallon saa asettaa tiitikun päälle.

## Greenihaarukka

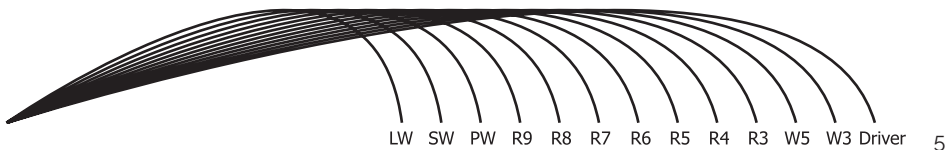
Pakollinen varuste alastulojälkien korjaamiseen.

## Merkkausnasta

Voi olla erikseen tarkoitukseen tehty nasta, mutta kolikotkin käyvät hyvin merkkeamiseen

## Sadevarusteet

Golfkierros kestää pitkään, joten kannattaa varustautua sateeseen esimerkiksi sateenvarjolla.



# Lyönnit

## Putti

Putti lyöntiä käytetään viheriöllä ollessa ja sen läheisyydessä. Putissa vartalo tekee työn ranteet ovat jämökkänä. Palloa ei saa näpäytää liikkeelle. Liike on lakaiseva.

- Vartalossa riittävän iso kulma
- Peukalot gripin tasaisella osalla osoittavat alaspäin ja ylemmän käden etusormi päällä.
- Hartiat ja selkä tekevät työn
- Silmät pallon yläpuolella
- Ranteet jämökkänä ja rauhallinen liike

## Chippi

Chipit ovat viheriön läheltä tehtäviä lyöntejä.

- Ote puttiote tai täyden lyönnin ote
- Alkuasennossa paino edessä, pallo keskellä.
- Lyöntiliike suuntautuu alaspäin, osuma ensin palloon ja sitten maahan.
- Ranteet melko passiiviset.
- Saatossa mailan varsi osoittaa vartalon etupuolelle.
- Pituutta muutetaan muuttamalla liikkeen pituutta, ei lisäämällä voimaa.

## Hiekkaeste

Viheriön vieressä olevassa esteessä pallo saadaan nousemaan hiekan avulla.

- Lapa hieman auki.
- Lyö lähes täysi lyönti.
- Osuma hiekkaan 10 cm ennen palloa, muista lyödä rohkeasti läpi.

## Pitch

Pitchit ovat korkeita 30-100 metrisiä lyöntejä. niissä käytetään vajaata täyttä lyöntiä.

- Liikkeen mitalla säädellään pituutta.
- Jalat ja lantio johtavat liikkeen.

## Täysi lyönti

Otteen ja alkuasennon merkitys suuri, ilman niitä on käytännössä mahdotonta oppia oikeita liikeratoja

## Ote

- Sormilla.
- Maila ylemmässä kädessä pikkurillin juuressa.
- Alempi käsi peittää ylemmän käden peukalon.

## Alkuasento

- Tukeva asento, paino keskellä jalkaa.
- Taittuminen lantiosta.
- Käsivarret kevyesti ojentuneena.
- Paino keskellä jalkoja.

## Lyönti

- Liikkeelle lähtö rauhallisesti ilman ranteita.
- Taakseviennissä reilu vartalon kääntö. kohteenpuoleinen käsi kevyesti ojentuneena ja ranteet taittuneena. Pysy alhaalla.
- Loppuasennossa paino on täysin etummaisella jalalla ja vartalo on kiertynyt kohteenpuoleisen jalan varaan
- Pituus tulee mailan heilahduksesta
- Osuma erittäin tärkeä, mutta vaatii paljon harjoittelua

# Pelaaminen

## Kuinka pääsee pelaamaan

Kurssini käytyäsi voit aloittaa pelaamisen Hyvigolfin kentällä. Tarjolla on monia alkeiskurssilaisille tarkoitettuja edullisia pelivaihtoehtoja.

Suomassa on muutamia par3 kenttiä, joille voi päästä pelaamaan ilman greencardia. Kuitenkin täysimittaiselle kentälle tulee pelaajan olla jäsen jossakin golfseurassa. Pelaamiseen vaadittavaa tasoituskorttia ei saa ilman seuran jäsenyyttä.

## Tasoitus

Tasoituksen ideana on mahdollistaa eri tasoisten pelaajien tasavertainen kilpaileminen. Tasoituksen 54 saa kun aloittaa golfin. Kotikentällä pääsee pelaamaan tuolla tasoituksella, mutta vieraskentille mentäessä tulee tarkastaa tasoitusrajat. Kentällä saamasi tasoitus riippuu kentän vaikeusasteesta. Kun pelaat alle tasoituksesi voit jättää kortin, jolloin tasoituksesi laskee. Viiden ensimmäisen tasoitukseen vaikuttavan kierroksen osalta tasoitus on oma kierroksen ennätöksesi. Loppujen lopuksi tasoituslaskennassa käytetään 20 edellisen kierroksen tuloksia, josta valitaan 8 parasta ja niiden osalta lasketaan keskiarvo, jonka pohjalta tasoituksesi määräytyy.

## Säännöt ja Etiketti

Hyvällä sääntötuntemuksella voi säästää paljon lyöntejä. Sääntöjä tulee noudattaa kun pelaa virallista kierrosta. Harjoituskierroksella voit joustaa säännöistä, jos se nopeuttaa pelaamista ja tekee harrastamisesta mukavampaa. Voit hankkia itsellesi sääntökirjan jolloin pystyt helpommin ratkaisemaan pulmatilanteet jo kentällä.

## Pelinopeus

Kentät ovat usein ruuhkaisia. Se asettaa tiettyjä vaatimuksia pelinopeudelle. Omaa ja ryhmäsi pelinopeutta voit edesauttaa esimerkiksi seuraavin keinoin

- Valmistaudu omaan lyöntiisi sillä aikaa kun muut lyövät. Laita hansikas käteen, ja tii ja pallo valmiiksi. Ole valmis kun vuorosi tulee.
- Pääsääntönä on, että kauimmainen lyö ensin. Kuitenkin pienen eron vallitessa voit pyytää lyöntivuoroa, mikäli pelivuorossa oleva pelaaja ei ole valmis. Erityisesti lähipelissä aikasäästö on huomattava.
- Liiku reippaasti.
- Kun tulet viheriölle vie varusteesi sille puolelle viheriötä, josta on lyhin matka seuraavalle tiipaikalle.
- Täytä tuloskorttisi vasta seuraavalla tiipaikalla.
- Katso tarkkaan minne oma ja pelikaveritteesi pallot päätyvät.
- Lyö aina varapallo, jos olet epävarma löytyykö pallosi.
- Mikäli edessäsi on tyhjä väylä, päästä takaa tulevat ohitse.
- Yksi harjoituswingi on yleensä riittävästi, liian pitkä keskittyminen lyöntiasennossa (yli 10s) yleensä vain haittaa onnistumista.
- Mikäli pelaat pisteologia nosta pallosi, kun et voi saada enää pisteitä (max 10 lyöntiä).
- Pelaa kenttää joka on pelitaidollesi sopiva.. 7 lyönnin keskiarvo on hyvä mittari. Aluksi voit pelata kaikki väylät 100 metrin merkiltä, sitten 150 metrin merkiltä ja vielä ennen varsinaisille lyöntipaikoille siirtymistä väylän alusta.

## Pelimuodot

Pääasiallisia pelimuotoja ovat lyöntipeli, pistebogey ja reikäpeli.

### Lyöntipeli

Kaikki kentällä tehdyt lyönnit lasketaan yhteen. Jokainen väylä on pelattava loppuun asti, eikä palloa saa nostaa pois. Yleisin pelimuoto kilpailuissa.

### Maksimitulos

Pelataan normaalisti kuten lyöntipeliä, mutta reikää ei tarvitse pelata aina loppuun. Jos jättää reiän kesken, niin tulokseksi kirjataan "nettotuplabogey" eli aloittavalla pelaajalla yleensä par + 5 lyöntiä.

### Pistebogey

Pelataan usein harjoituskiirroksilla ja aloittelijoiden kilpailussa, sekä yritystapahtumissa. Pelimuodossa kerätään pisteitä. Omasta ihanetuloksesta saa kaksi pistettä. Voittaja on se, kuka on kerännyt eniten pisteitä. Pallo nostetaan ylös, kun väylältä ei enää saa pisteitä. Pistebogia suositellaan aloittelijoiden pelimuodoksi. Olet pelannut kierroksen tasoitukseesi kun saat 36 pistettä.

### Reikäpeli

Reikäpelissä pelataan vastustajaa vastaan. Pelataan jokaisen reiän voitosta. Reiän voittaa se kumman tulos on sillä reiällä pienempi. Koko pelin voittaa enemmän reikiä voittanut pelaaja. Ottelu päättyy kun toinen johtaa enemmän, kuin on reikiä jäljellä. Pelimuodossa saa antaa vastustajalle lyönnejä.

## Joukkuepelit

### Scramble

Pelataan 2-4 henkisin joukkuein. Jokainen joukkueen jäsen avaa jokaisella väylällä, sitten valitaan parhaassa paikassa oleva pallo ja kaikki lyövät siitä sitten taas valitaan paras paikka jne.

### Foursome

Paripeli, jossa pelaajat avaavat vuoroväylin ja avauksen jälkeen lyödään palloa vuorotellen. Haastava peli, jossa välillä voi olla ystävyys-suhteet kovilla :)

### Greensome

Lyödään vuorotellen kuten foursomessa, pait-si nyt avaavat kummatkin. Niistä valitaan parempi ja jatketaan vuorotellen palloa lyöden.

### Linkejä:

[www.proheikki.com](http://www.proheikki.com)

[www.hyvigolf.fi](http://www.hyvigolf.fi)

[www.golf.fi](http://www.golf.fi)

[www.golfpiste.com](http://www.golfpiste.com)

### Varusteiden hankinta

Hyvigolfin klubitalolla on myynnissä aloittelijoille tarkoitettuja settejä.