

# Informationsmöte 2026 Golfkul



## Program

- Tränare
- Träningen
- Trygg idrott
- Motorik utveckling
- Spel på banan (Grönt kort och teori)
- Juniorledarutbildning
- Aktiviteter
- Information
- Övrigt



## Tränare

Patrik Skoog och Olle Hettefelt



## Träningen

**Syfte:** Lära grunderna i golf på ett lekfullt sätt för de allra minsta. Vi vill ge alla möjligheten att upptäcka hur rolig golf kan vara genom lekfulla övningar. Med övningar som fokuserar på motorisk inläring kommer framtida inläring av golfspecifika övningar gå lättare

**Tid:** Träningen omfattar totalt 15 veckor, under våren v. 17–24 och hösten v. 33–39.

Höstavslutning för Golfkul söndag 27/9 kl. 15.00-17.00. Spel på 30-bana, tävlingar, prisutdelning och korv med bröd.

**Träningsavgifter: 1600kr för alla.** Observera att det är två träningar mer än 2025. Faktureras inom kort.



<b>Träning 2026 Golfkul och breddträning</b>								
<b>Vårtermin</b>	v17	v18	v19	v20	v21	v22	v23	v24
Måndagar	20-apr	27-apr	04-maj	11-maj	18-maj	25-maj	01-jun	08-jun
Tisdagar	21-apr	28-apr	05-maj	12-maj	19-maj	26-maj	02-jun	09-jun
Onsdagar	22-apr	29-apr	06-maj	13-maj	20-maj	27-maj	03-jun	10-jun
Torsdagar	23-apr	30-apr	07-maj	14-maj	21-maj	28-maj	04-jun	11-jun
<b>Sommarträning Måndagar 17.00 öppen träning dvs alla grupper ihop. Gäller ej Golfkul.</b>								
	v27	v28	v29	v30	v31	v32		
Måndagar	29-jun	06-jul	13-jul	20-jul	27-jul	03-aug		
<b>Hösttermin</b>	v33	v34	v35	v36	v37	v38*	v39	
Måndagar	10-aug	17-aug	24-aug	31-aug	07-sep	14-sep	21-sep	
Tisdagar	11-aug	18-aug	25-aug	01-sep	08-sep	15-sep	22-sep	
Onsdagar	12-aug	19-aug	26-aug	02-sep	09-sep	16-sep	23-sep	
Torsdagar	13-aug	20-aug	27-aug	03-sep	10-sep	17-sep	24-sep	

\* Vecka 38 - Patriks tisdagsträningar (golfkul 16.00 och flickor 17.00) flyttad till söndag 13/9 samma tid



<b>Gruppindelning Golfkul</b>			<b>Golfkul Tisdag 16.00</b>		
	<b>Golfkul Måndag 16.00</b>		1	Jacob	Dagudde
1	Maja	Glahns	2	Harry	Plahn
2	Julia	Glahns	3	Viggo	Hollström
3	Ellen	Corriere	4	vince	fors
4	Albin	Brander Norling			
5	Nora	Grönqvist		<b>Golfkul Onsdag 16.00</b>	
6	Olivia	Timo	1	Maja	Glahns
7	Cleo	Soini Gergils	2	Julia	Glahns
8	Lars	Nordlöf	3	Bill	Bladh
			4	Vilton	Vallqvist
			5	Adrian	Mihailovs
			6	Hugo	Ellgren Ersson
			7	Ailbhe	OReilly



# Riktlinjer för trygga idrottsmiljöer



# Basmotorik, fys och rörelse

## **Grovmotoriska mönster – basmotorik**

Förmågan att använda kroppens båda sidor samtidigt och/eller var för sig

## **Pulshöjande**

Träna hjärtat för att orka mer

## **Rörlighet**

Bygga en god grund för livet

## **Koordination**

Förmågan att göra flera saker samtidigt

## **Styrka**

Kunna stabilisera kroppen under rörelse



## Spel på banan (Grönt kort och teori)

För att få grönt kort ska man klara ett spelprov och ett teoriprov enligt nedan.

Spel på banan. Från 2026 har vi satt upp följande steg, en tydlig progression där barn tillsammans med vuxen kan utvecklas i sin takt.

Steg 1 – 30 banan på övningsfältet. 6 hål och ca. 30 meter, hålen är fotbollsgolfhål dvs. stora. När du klarar banan på 30 slag (5 slag i snitt) har du klarat Level 1 och kan gå upp ett steg.

Steg 2 - Lilla Banan (9-hålsbanan) från 100m markering på alla par 4-hål och från röd tee på par 3-hål. När du klarar banan på 45 slag (5 slag i snitt) har du klarat Level 2. För juniorer 12 år och yngre innebär det att du har klarat spelprovet för Grönt Kort, för spelare 13 år och äldre så kan du nu gå till steg 3.

Steg 3 – Lilla Banan (9-hålsbanan) från 150m markering på alla par 4-hål och från röd tee på par 3-hål. När du klarar banan på 54 slag (6 slag i snitt) har du klarat Level 3. För juniorer 12 år och yngre innebär det att du har klarat spelprovet för Grönt Kort, för spelare 13 år och äldre så kan du nu gå till steg 4.

Steg 4 – Lilla Banan (9-hålsbanan) från Orange tee på par alla par 4-hål och från röd tee på par 3-hål. När du klarar banan på 54 slag har du klarat Level 4. Du kan nu gå till steg 5.

Steg 5 – Lilla Banan (9-hålsbanan) från röd tee på alla hål. Oavsett ålder, när du klarat banan på 54 slag har du klarat spelprovet för Grönt Kort.

Att sänka hcp sker därefter från röd tee Lilla Banan till dess du nått hcp 36.



# Spel på banan (Grönt kort och teori)

## Teoriprov

Hur funkar barnens kunskapstest?

Barn upp till 12 år gör sitt kunskapstest i Min Golf, precis som de vuxna. Barnen får dock automatiskt ett kunskapstest med barnanpassade frågor, 15 om golfspelet och 15 om golfvett.

För godkänt krävs minst 12 rätt per deltest (80 %). Barnet kan göra om testet hur många gånger som helst tills resultatet blir godkänt.

En förälder eller annan vuxen får gärna vara med och hjälpa till med det praktiska, men barnet ska svara på frågorna själv.

För alla 13 år eller äldre så görs det normala kunskapstestet i Min Golf. Kunskapstestet är uppdelat i två deltest med 25 frågor om golfspelet och 25 om golfvett. För godkänt krävs minst 20 rätt per deltest.



## Spel på banan (Grönt kort och teori)



<https://grontkortgo.se/>



<https://golf.se/spela-golf/gront-kort-webben>



# Spel på banan (Grönt kort och teori)

## Hur får jag Grönt Kort?

Barn upp till 12 år sparar scorekortet och när kunskapstestet är godkänt i MinGolf kan tränarna och receptionen utfärda Grönt Kort hcp 54 i Golfens IT-system (GIT).

För alla 13 år eller äldre så registreras både spelprov och kunskapstestet i Min Golf. När båda är godkända kan tränarna och receptionen utfärda Grönt Kort hcp 54 i Golfens IT-system (GIT).

## Vem kan vara markör för spelprovet?

Markören kan antingen uppfylla samma krav som vid de vuxnas spelprov: en person med ett aktivt Golf-ID (= är aktiv medlem i en golfklubb) och handicap 36,0 eller lägre.

Markörens Golf-ID ska då anges på scorekortet som barnet visar upp för klubben (barn kan inte registrera spelprovet digitalt i Min Golf).

Klubbens tränare eller ledare kan också intyga resultatet, om spelprovet är gjort och avklarat inom ramen för klubbens juniorverksamhet.



## Spel på banan (Grönt kort och teori)

När är det rimligt att få Grönt Kort? All utveckling är individuell men det är sällsynt att man tar Grönt Kort tidigare än i 8-9 årsåldern. Tänk på att det inte är bråttom, de kommer inte att spela själva på banan i början och förhoppningsvis ska de spela golf i resten av sitt liv. Det är bättre att de känner sig trygga innan vi kastar ut dem på banan.

Lilla banan (9-hålsbanan) är en Pay & Play vilket innebär att alla får spela där, som medlem utan avgift och annars mot greenfee.

När kan våra knattar gå ut och spela på 9-hålsbanan med fadder? Man ska klara 30-banan enl. ovan. Vi rekommenderar att man kan slå minst 50 meter med järnklubba och man ska ha koll på de viktigaste delarna av golfvett, banvård, säkerhet, speltempo och hänsyn. <https://grontkortgo.se/>



# Golfens Ledarutbildning

*Steg 1*

*Söndag 26 april kl. 09.00-15.30*



**PGA**  
GOLF - YOUR GAME - OUR PASSION

# Syfte och Mål

med dagen

- ✓ Skapa förståelse för barn och ungdomars sociala, fysiska och motoriska utveckling
- ✓ Skapa förståelse för inläring hos barn och ungdomar
- ✓ Skapa trygghet i att leda barn och ungdomar
- ✓ Skapa trygghet i att arbeta med och använda utbildningsmaterialet
- ✓ Skapa verktyg för att kunna samverka med Patrik & Olle (Klubbens PGA Pros) och tillsammans skapa verksamhet i Bro-Bålsta GK:s anda



# Schema

**Bro-Bålsta GK**  
**26 april 2026**

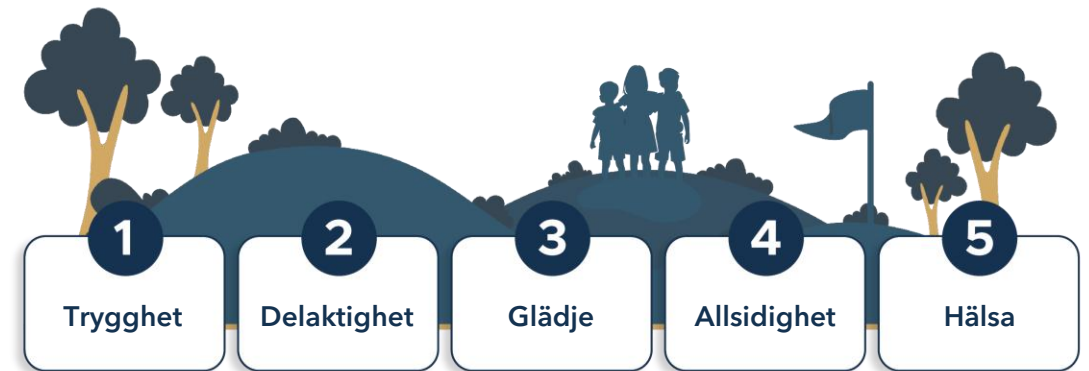
9.00	Presentation och introduktion
9.15	Att vara ledare på Bro-Bålsta GK
10.00	Paus
10.15	Ledarrollen
10.45	Basmotorik, fys och rörelse
11.30	Lunch
12.30	Golfteknik – vår röda tråd
13.45	Paus
14.00	Passplanering
15.30	Avslutning



**PGA**  
GOLF · YOUR GAME · OUR PASSION

# Målsättning med Golfens Ledarutbildning

*Att säkerställa att rätt ledare finns på rätt plats, stärka det ideella ledarskapet och höja kvaliteten på barn- och ungdomsgolfen i Sverige!*



## Extra Aktiviteter

Avslutning Golfkul söndag 27/9 kl.15.00-17.00.

Spel på 30-banan, prisutdelning och grillning.



## Utrustning

Går att låna i Shopen/receptionen innan träning. Tänk på att för tunga och/eller för långa klubbor kan förstöra golfupplevelsen. Fråga oss!

Vi hjälper gärna till om ni vill köpa utrustning, deltagare i golfkul har 10% rabatt på våra juniorpaket. Observera att vissa storlekar kan vara beställningsvara.



## Information

Hemsidan <https://bbgk.se/shop-traning/>

Svenska Lag <https://www.svenskalag.se/brobalstagk/>

Nyhetsbrev, från klubben och golfshopen

Mail

[Facebook](#) och [Instagram](#) – Skoog Golf Academy

SMS



## Övrigt

Under träning och andra aktiviteter tas foton som kan komma att användas på klubbens hemsida, i nyhetsbrev och i sociala medier. Vid anmälan har ni svarat ja eller nej, informera gärna era barn.

Klubbkläder. Pikéer, tröjor, hoodies och regnkläder. Prova ut och beställ till specialpris senast 19/4. Leverans och betalning i mitten av maj.

Under säsong har vi ett begränsat sortiment av juniorkläder med logo.





**Jr Links stretch rainjacket**

Art.No: 5101 Size: 130 - 170

300-navy, 527-horizon blue, 881-dusty rose, 600-black

100% Polyester  
Breathable | Stretchable | Sealed seams | Waterproof |  
Stretch dry 10 000

Medlemserbjudande: 959:- Ordinarie pris: 1199:-



**Jr Links rain trousers**

Art.No: 5105 Size: 130 - 170

300-navy, 600-black

100% Polyester  
Breathable | Stretchable | Sealed seams | Waterproof |  
Stretch dry 10 000

Medlemserbjudande: 639:- Ordinarie pris: 799:-



**Jr Grove hybrid jacket**

Art.No: 5188 Size: 130 - 170

373-navy/lt.grey

100% Polyester  
Breathable | Warm | Stretchable | Windproof | Windvent

Medlemserbjudande: 959:- Ordinarie pris: 1199:-



**Jr Grove hybrid vest**

Art.No: 5189 Size: 130 - 170

373-navy/lt.grey

100% Polyester  
Breathable | Warm | Stretchable | Windproof | Windvent

Medlemserbjudande: 799:- Ordinarie pris: 999:-



**Jr Loop hoodie**

Art.No: 5174 Size: 130 - 170

300-navy, 330-blossom, 702-lt.greymelange, 100-white

92% Polyester 8% Spandex  
Breathable | Stretchable | Wicking | Drycool |

Medlemserbjudande: 559:- Ordinarie pris: 699:-



**Jr Cradoc halfzip fleece**

Art.No: 5192 Size: 130 - 170

300-navy, 100-white, 702-lt.greymelange, 517-forest

92% Polyester (recycled) 8% Spandex  
Breathable | Stretchable | Wicking | Recycled | Drycool

Medlemserbjudande: 479:- Ordinarie pris: 599:-



**Jr Cray drycool polo**

Art.No: 5164 Size: 130 - 170

100-white, 300-navy, 280-lt.pink, 517-forest, 310-lt.blue, 400-red, 600-black, 504-fairway, 650-dk.grey, 561-royal blue

100% Polyester (recycled)  
Breathable | Stretchable | Wicking | Recycled | Drycool

Medlemserbjudande: 319:- Ordinarie pris: 399:-