



# Bergen Golfklubb

## Del 4: Egentrening Veien til Golf-kurs 2026

Navn kursdeltager:

- Bruk lærdom fra kurset til å trene på lange slag, putting, chipping, pitching og bunkerslag i (minimum) 3 timer.
- Fordel gjerne treningsøktene utover flere dager.
- Bruk de utendørs treningsområdene på Bergen Golfklubb (eller på en annen klubb)
- Lever inn skjemaet proshopen / ta bilde av skjemaet og send til [info@bgk.no](mailto:info@bgk.no) etter at oppgavene er gjennomført.

Hovedfokus på treningen for alle slagtypene:

- GOBBS (Grep, Oppstilling, Ballplassering, Balanse og Sikte)
- Svingteknikk
- Balltreff
- Retning
- Lengdekontroll
- Bruk av forskjellige køller

Slagtype:	Tid:	Utført (sett X):	Dato:
Lange slag	1 time		
Putting	45 min		
Chipping	30 min		
Pitching	30 min		
Bunkerslag	15 min		
<b>Totalt</b>	<b>3 timer</b>		