





just
GOLF

Lannoo



Inhoud

WAAROM BEGINNEN MET GOLF?	9
DE GESCHIEDENIS VAN GOLF	11
WAT IS GOLF?	14
De golfbaan	14
De golfhandicap	20
De scorekaart	25
De golfregels en gedragscode	27
Golf in verschillende vormen	39
GOLF EN GEZONDHEID	41
HOE BEGIN JE MET GOLF?	43
De initiatie	43
Het startpakket	45
Soorten lidmaatschappen	53
MATERIAAL	55
Golfclubs	55
Golfballen	59
Goltassen	62
Kleding en golfschoenen	64
Extra benodigdheden	68
Aangepast golfmateriaal voor kinderen	73
HET MENTALE ASPECT BIJ GOLF	75

TECHNIEK	77
De basishouding	77
De grip	77
Richten	81
De houding	84
De balpositie	88
De swing	89
De backswing	89
De downswing	96
Putten	101
De grip	101
De houding	103
De beweging	104
Pitchen en chippen	107
Pitchen	107
Chippen	109
Het bunkershot	115
TEE IT FORWARD	119
WEDSTRIJDEN	121
Spelformules	121
Deelnemen en supporteren	127
HET JUST GOLF-TEAM	135
VERKLARENDE WOORDENLIJST	137



Wat is golf?

DE GOLFBAAN

De bal in zo weinig mogelijk slagen in het putje of de hole krijgen, dat is het doel. Bij elke hole wordt er vertrokken vanaf de afslagplaats en gaat het over de fairway naar de green, het kort gemaaide gras waar de vlag staat. Onderweg zijn er hindernissen zoals lang gras, bunkers, water en strafgebieden, die het spel moeilijker en dus uitdagend maken.

Het idee van golf is immers dat de bal steeds gespeeld moet worden zoals hij ligt. In golf ben je elkaars scheidsrechter en wordt er niet vals gespeeld. Fairplay en respect zijn traditionele waarden in de golfsport.

- ① het afslaggebied
- ② de bunkers
- ③ de strafgebieden
- ④ de putting green







Afslaggebied of teebox = het startpunt van elke hole. Een kleine verhoging aangeduid met teemarkers, zodat de golfer weet waar de bal opgeteed mag worden. De afstand van de teebox tot de green varieert. Op elke hole zijn er meerdere afslaggebieden kort na elkaar, afgestemd op verschillende spelniveaus. De betere spelers kiezen de achterste teebox, spelers die minder ver slaan kiezen een van de voorste teeboxes.

Algemeen gebied = het gebied dat de hele baan omvat, behalve de vier overige gedefinieerde gebieden. In de praktijk maken we een onderscheid tussen de fairway en de rough.

- **Fairway** = de brede baan die gemaaid wordt van de teebox naar de green. Het is het ideale gebied voor je volgende slag naar de green, omdat het gras er kort is.

○ **Rough** = het gebied dat aan beide zijden naast de fairway ligt en bestaat uit hoger gras. Het wordt beschouwd als een uitdagende zone, omdat het moeilijker is van hieruit je bal weg te slaan.

Bunkers = zandkuilen die vaak als hindernis rond de green of langs de fairway worden geplaatst. Ook hieruit is het moeilijker om de bal weg te slaan.

Strafgebieden = zones die aangelegd worden om de golfbaan uitdagender te maken en de spelers aan te zetten tot strategisch denken tijdens het golfen. Ze bestaan vaak uit vijvers of sloten, maar het kunnen ook rotsen of bosjes zijn. Deze zones zijn gemarkeerd met gele of rode palen (of lijnen). Als de bal in deze zone terechtkomt, zijn er specifieke regels van toepassing om verder te spelen.

Putting green = het meest cruciale deel van elke hole. Het is een klein gebied dat zeer goed wordt onderhouden en waar de vlag met het putje, de eigenlijke hole, zich bevindt. Hierop landt de bal om vervolgens uit-geholed te worden. Dankzij het zeer kort gemaaid gras rolt de bal vlot over de putting green en moet de speler veel precisie aan de dag leggen.

PAR

Elke hole heeft een par. Par is het aantal slagen waarin een professionele golfer een hole zou moeten uitspelen. Dit aantal hangt af van de lengte van de hole. Een par-3 hole, die meestal tussen de 100 en 240 meter lang is, moet gespeeld worden in 3 slagen. Een par-4 hole, die 220 tot 450 meter meet, in 4 slagen en een par-5 hole – 410 tot 650 meter lang – in 5 slagen.

Daarbij gaat men steeds uit van 2 nodige putts (slagen op de green om de bal in de hole te krijgen) plus een bepaald aantal slagen vooraf. Voor een par-3 wil dat zeggen dat je één afslag neemt waarbij de bal meteen op de green landt en dan in 2 putts uitgeholed wordt. Voor een par-4 heb je dan één afslag en één slag vanaf de fairway nodig, gevolgd door

» ADVIES VAN COACH ELLEN

‘Blijf gedurende de hele backswing oogcontact houden met de bal en kijk niet mee met de club. Die oog-handcoördinatie is belangrijk als je straks de bal goed wilt raken.’

DE DOWNSWING

- ① De fase waarin we de richting veranderen van de backswing naar de downswing is een van de meest cruciale momenten van de hele beweging; hier ontwikkelen we snelheid en kracht. Je begint de downswing met de gewichtsverplaatsing van rechts naar links, en gelijktijdig zakken je armen. Bewaar de hoek tussen de shaft en je linkerarm in deze fase van de downswing.





» TIP VAN MANON

‘Je kunt de downswing vergelijken met het ketsen van een steentje op een vijver. Deze beweging wordt, net zoals de downswing, ingezet vanuit het onderlichaam, dan het bovenlichaam en als laatste de armen.’

- 2 Wanneer je de bal nadert, leidt je lichaam de beweging, gevolgd door je armen en de club. Zorg ervoor dat je de bal raakt voordat je de grond raakt. In deze fase speelt de balpositie een belangrijke rol. Op het moment van impact sta je in een houding bijna identiek als de beginhouding, je voelt alleen meer druk in je linkerzijde en de heuplijn is meer open.

» CHECKLIST

- De golfswing is een draaibeweging van je lichaam waarbij alle kracht uit je ‘core’ of kernspieren komt. Deze energie wordt via je armen door de club gestuurd. Het is dus geen schepbeweging van je polsen. Dit is waarschijnlijk een van de moeilijkste onderdelen bij het aanleren van de swing.
- Op het raakmoment wijst het uiteinde van de grip naar de linkerlies.
- Op dit moment vindt ook de ‘release’ (ontknikken van de polsen) plaats.
- Je linkerbeen is bijna gestrekt.
- Je linkervoet, -knie, -heup en -schouder staan op één lijn. Je pols en elleboog bevinden zich in het verlengde van de club.

- 3 Bij de finish draai je je heup en je bovenlichaam naar het doel en plooi je je armen in een opwaartse beweging zodat de club over je linkerschouder achter je rug terecht komt.

» CHECKLIST

- Je romp is volledig gedraaid in de richting van het doel.
- Je rechterschoen en -knie zijn ingedraaid, je zool wijst naar achteren.
- De handen zijn ter hoogte van je hoofd of erachter.





PUTTEN

Het doel van putten is de bal in de hole te krijgen. Richting en afstand zijn hier de twee sleutelwoorden. De putting green is bovendien nooit echt vlak. Voordat je begint met putten, is het belangrijk een inschatting te maken van de hellingsgraad van het grasoppervlak en de richting waarin de bal zal rollen.

DE GRIP

Bij het putten neem je een andere grip aan dan bij een volle golfswing. Het doel van deze aangepaste grip is om de rotatie van je polsen, en bijgevolg de putter, te minimaliseren. De grip helpt je om een constante beweging te kunnen uitvoeren.

- 1 Zet de putter plat op de grond en houd de bovenkant vast tussen de duim en wijsvinger van je rechterhand.
- 2 Begin met het plaatsen van je linkerhand op de grip van de putter. De club volgt je levenslijn en loopt tussen de duimmuis, pinkmuis en wijsvinger richting je pols. Sluit de vingers rond de club. Als je het





goed doet, is de grip meer in de palm van je hand en voelt het alsof het uiteinde van de club het verlengde is van je onderarm.

- 3 Plaats de handpalm van je rechterhand tegen de vingers van je linkerhand en sluit je vingers eromheen.
- 4 Til je linkerwijsvinger op en leg de vier vingers van je rechterhand op de grip onder je wijsvinger. Leg je rechterduim om de rechterkant van de grip.

» CHECKLIST

- Je linkermiddelvinger zit onder de palm van je rechterhand.
- Je voorarmen vormen één lijn en de club is hiervan het verlengde.

DE HOUDING

Sta met je voeten net iets breder dan schouderbreedte, je voetpunten recht vooruit. Houd je knieën licht gebogen. Buig wat voorover tot je ogen recht boven de bal zijn. Laat je armen ontspannen hangen; de ellebogen zijn lichtjes naar binnen geplooid en zijn in connectie met je romp. De balpositie is iets meer naar voren in de voetenstand; dat wil zeggen dat de bal meer naar je linkervoet ligt. Je gewicht ligt ook lichtjes op je linkervoet.

» CHECKLIST

- Houd je handen recht boven de bal met de putter verticaal of leunend naar het doel.
- Voel de druk die door je linkerheup en -voet loopt.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.



Graag bedanken wij Royal Keerbergen Golf Club, Millennium Golf en Ternesse Golf & Country Club voor het ter beschikking stellen van hun terreinen voor de fotoshoot.

Dankjewel deelnemers aan de fotoshoot: Linda, Liliane, Viviane, Lydia, Nicole, Evelyne, Gilles, Walter, Florian, Guy, Bapthist, Paige, Marie-Laure, Wolf, Kamiel en Seppe.

Tekst	Golf Vlaanderen vzw
Fotografie	Gregory Van Gansen
Grafische vormgeving	Keppie & Keppie - keppie-keppie.be

Als u opmerkingen of vragen heeft,
kunt u contact opnemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2024
D/2024/45/89 – NUR 480-482
ISBN: 978 94 014 9710 7

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.