

## Instruktioner

Testet genomförs genom att gå banan fem varv. Efter varje station/avstånd så noterar ni vilken poäng ni fick. Längst till höger räknar ni sedan ut summan av resultaten ni fick på till exempel chip från 10 m. I rutan längst ner noterar ni er totalscore på testet.

Namn \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Plats \_\_\_\_\_



STATION NR	SLAG-TYP	METER FRÅNHÅL	VARV 1	2	3	4	5	TOTALT
1	Chip	10						
2	Chip	30						
3	Pitch	20						
4	Pitch	40						
5	Lobb	15						
6	Lobb	25						
7	Bunker	10						
8	Bunker	20						

POÄNG: I hål - 4 poäng. Inom 1 m - 3 poäng. Inom 2 m - 2 poäng. Inom 3 m - 1 poäng.



Swedish  
Golf Team



Svenska  
Golfbundet

LÄS MER PÅ [WWW.GOLF.SE/TAVLA/SWEDISH-GOLF-TEAM](http://WWW.GOLF.SE/TAVLA/SWEDISH-GOLF-TEAM)

8-BOLLSÖVNINGEN AV JON KARLSEN, SVGT PERFORMANCE TEAM, 2015

## 8-bollsövningen.



# 8-bollsövningen.





## Instruktioner

Testet genomförs genom att gå banan fem varv. Efter varje station/avstånd så noterar ni vilken poäng ni fick. Längst till höger räknar ni sedan ut summan av resultaten ni fick på till exempel chip från 10 m. I rutan längst ner noterar ni er totalscore på testet.

---

Namn

---

Datum

---

Plats

STATION NR	SLAG-TYP	METER FRÅNHÅL	VARV 1	2	3	4	5	TOTALT
1	Chip	10						
2	Chip	30						
3	Pitch	20						
4	Pitch	40						
5	Lobb	15						
6	Lobb	25						
7	Bunker	10						
8	Bunker	20						
POÄNG: Ihål - 4 poäng. Inom 1 m - 3 poäng. Inom 2 m - 2 poäng. Inom 3 m - 1 poäng.								



Swedish  
Golf Team



Svenska  
Golfförbundet

LÄS MER PÅ [WWW.GOLF.SE/TAVLA/SWEDISH-GOLF-TEAM](http://WWW.GOLF.SE/TAVLA/SWEDISH-GOLF-TEAM)