

Green Card

KURSSIMATERIAALI



Pelin idea

Golf on ympäri maailmaa harrastettava suosittu ulkoilmapeli, joka on säilynyt ytimeltään samanlaisena jo vuosisatojen ajan. Pelin perusidea on yksinkertainen: pieni pallo yritetään saada golfmailoilla lyömällä aloituslyöntipaikalta noin 100–600 metrin päässä viheriöllä sijaitsevaan reikään mahdollisimman vähin lyönnein. Täysimittaisella golfkierroksella pelataan 18 reikää.

Golfkierros pelataan 1–4 henkilön ryhmissä, ja täysimittainen 18 reiän kierros kestää peliryhmän koosta ja pelinopeudesta riippuen noin 3–4,5 tuntia. 18-reikäisen kierroksen aikana pelaaja lyö tyypillisesti 70–120 lyöntiä ja kävelee keskimäärin noin kymmenen kilometriä. Energiaa pelaaja kuluttaa kierroksen aikana noin 1200–2000 kilokaloria.

Suomessa on noin 145 000 golfin harrastajaa ja maamme kentillä pelataan vuodessa yli kolme miljoonaa golfkierrosta.

Suomen Golfliittoon kuuluvia golfseuroja on 131, ja niillä on yhteensä runsaat 150 golfkenttää.

Golf on terveellistä

Golfia ei usein mielletä fyysisesti vaativaksi lajiksi, mutta sillä on lukuisia positiivisia terveysvaikutuksia sekä keholle että mielelle. Listasimme yhteen kahdeksan terveellistä syytä, joiden takia sinunkin kannattaa kokeilla golfia!

1. Golf pitää kuntoa yllä ja auttaa painonhallinnassa

Yksi kierros golfia kuluttaa keskimäärin 1 400 kaloria ja 18 reiän aikana kävelyä kertyy helposti jopa kymmenen kilometriä.

- 18 reikää kärryn kanssa kuluttaa keskimäärin 1 200 kaloria
- 18 reikää kantobägin kanssa kuluttaa keskimäärin 1 800–2000 kaloria
- 18 reiän mittainen kävely vastaa reippaasti lääkäreiden suosittelemaa yli 10 000 askeleen päivätavoitetta
- 18 reiän pelaaminen kolmesti viikossa tarjoaa tarpeeksi kuntoilua painonhallinnan ylläpitämiseksi.

2. Golf lievittää stressiä

Golf toimii hyvänä apuna stressinlievityksessä. Raikkaassa ilmassa ja sosiaalisessa ympäristössä huolet unohtuvat nopeasti. Kierros golfia vapauttaa endorfiineja aivoihin ja parantaa mielialaa tehokkaasti. Liiallinen stressi vaikuttaa negatiivisesti sekä psyykkiseen että fyysiseen terveyteen, mutta kierros golfia auttaa rentoutumaan arjen keskellä.

3. Golf pitää muistin virkeänä

Mielen virkeystaso voi heikentyä iän myötä, mutta golfin pelaaminen stimuloi aivojen verenkiertoa ja vahvistaa hermosolujen viejähaarakkeita. Tämä puolestaan ehkäisee muistisairauksien, kuten dementian kehittymistä. Lisäksi golfkentällä pelaaja joutuu keskittymään lyönteihin, määrittämään etäisyyksiä sekä pohtimaan eri mailavaihtoehtoja – eli pitämään mielen virkeänä.

4. Golf pidentää elinikää

Ruotsalaisen tutkimuksen mukaan golfia säännöllisesti pelaavien henkilöiden elinajanodote pitenee peräti viidellä vuodella. Jo noin 2–3 kierroksella golfia viikossa voit siis elää huomattavasti pidempään!

5. Golf vahvistaa luustoa

Golfin pelaaminen on hyväksi myös luustolle. Sen vuoksi laji sopii hyvin myös senioripelaajille, jotka ovat luonnostaan alttiimpia osteoporoosin kehittymiselle ikänsä puolesta. Säännöllinen golfin pelaaminen hidastaa luiden rappeutumista sekä voimistaa lihaksia, jotka auttavat muun muassa selkärangan tukemisessa.

6. Golf parantaa unen laatua

Säännöllisellä kuntoilulla on positiivisia vaikutuksia unenlaatuun. Säännöllisesti kuntoilevat ihmiset nukahtavat nopeammin ja pysyvät syvässä unessa pidempään.

7. Golf pitää sydämen ja keuhkot kunnossa

Kierros golfia raikkaassa ilmassa tarjoaa sydämelle ja keuhkoille hyvän treenin. Fyysinen aktiviteetti erittää kehoon adrenaliinia, joka saa veren pumppaamaan sydämeen, vahvistaen sitä luonnollisella tavalla. Jo 30 minuutin kuntoilu päivittäin voi laskea verenpainetta 5–7 pykälää. Lisäksi se laskee kolesterolia sekä vähentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin.

8. Golfissa loukkaantumisriski on pieni

Matalalla sykkeellä tapahtuva liikunta tekee golfista jokaiselle sopivan lajin, olipa kuntotasosi millainen tahansa. Verrattuna muihin urheilulajeihin loukkaantumisriski on pieni, sillä golfissa ei olla fyysisessä kontaktissa toisiin pelaajiin.

Golfkenttä

Golfia pelataan lajiin varta vasten rakennetuilla suorituspaikoilla, golfkentillä. Maailmasta golfkenttiä löytyy yhteensä noin 35 000, joista vajaa puolet sijaitsee Yhdysvalloissa. Suomen Golfliiton alaisissa jäsenseuroissa on yli 150 golfkenttää.

Golfkentän reiät, joita kutsutaan toisinaan myös väyliksi, ovat erimittaisia, ja jokaiselle niistä on määritelty niin sanottu par-luku. Reiän par tarkoittaa kyseisen reiän ihannelyöntimäärää.

Reikien par vaihtelee kolmesta viiteen. Maailmalta löytyy muutama harva poikkeus, joissa reiän par on kuusi tai jopa seitsemän. Par 3 -reiät ovat lyhimpiä ja niillä lyöntimatka on alle 240 metriä. Par 5 -reiät ovat pääsääntöisesti vähintään 420 metriä pitkiä, ja par 4 -reiät sijoittuvat pituudeltaan edellisten välimaastoon. 18-reikäisen golfkentän kokonaismitta on noin 4 200–7 000 metriä kentän kokonaisparin ollessa tyypillisesti 70–73.

Jokaisella reiällä peli alkaa aina tiiauspaikalla suoritettavalla avauslyönnillä ja päättyy kentän lyhimmäksi leikatulla alueella eli viheriöllä, kun pallo putoaa reikään. Reikien perusrakenne on aina sama, mutta pituus, muoto ja haastavuus vaihtelevat. Kahta samanlaista golfreikää ei maailmasta löydy.

Golfkenttä koostuu eri osista, jotka on esitelty alla.

Tiauspaikka (tii)

Kunkin reiän aloituslyöntipaikkaa kutsutaan tiauspaikaksi, tai lyhyemmin tiiksi, koska siinä pallo yleensä "tiataan", eli laitetaan tiitikun (myös *tii*) päälle. Tiauspaikkoja on jokaisella reiällä tyypillisesti 4–5, ja reikä on kultakin tiiltä pelattuna erimittainen. Eri tiauspaikat on pitkään merkitty värikoodein, jotka vaihtelevat eri maissa. Suomessa tiit on merkitty tyypillisesti siten, että miesten ns. klubitii on keltainen ja naisten punainen, ja miesten kilpatii puolestaan valkoinen ja naisten sininen. Viime vuosina on kuitenkin yleistynyt käytäntö, jossa värikoodeja ei käytetä, ja tiauspaikkojen sukupuolimerkityksistä pyritään vähitellen eroon. Värien sijaan eri tiauspaikat on merkitty numeroin, jotka ilmaisevat kentän pituutta kyseiseltä tiiltä pelattaessa. Esimerkiksi tiiltä "53" pelattaessa kenttä on noin 5 300 metriä ja tiiltä "62" pelattaessa 6 200 metriä pitkä.

Väylä

Väylä (engl. fairway) on golfkentän lyhyeksi leikattu pelialue, jolta palloa on helpompi lyödä kuin korkeammasta ruohosta. Siksi pallo pyritään lyömään aina väylälle silloin, kun tarkoituksena ei ole yrittää lyödä palloa viheriölle. Joskus pallo kuitenkin lentää pidempään ruohon eli karheikkoon tai kentän niin sanottuihin esteisiin.

Karheikko (raffi)

Karheikkoa kutsutaan yleisemmin raffiksi (engl. rough). Se on väylää reunustavaa pidempää ruohoaluetta, joka on kuitenkin kentän normaalia pelialuetta. Raffista peliä jatketaan normaalisti.

Hiekkaeste (bunkkeri)

Hiekkaesteitä eli bunkkereita (engl. bunker) sijoitetaan usein sekä väyliä varrelle että viheriöiden ympärille. Väyläbunkkerit on sijoitettu väylän reunoille tuomaan haastetta avaus- ja jatko-lyönteihin. Griini- eli viheriöbunkkerit taas ympäröivät viheriötä ja tulevat peliin lähestymislyönneissä ja lähipelissä. Hiekkaesteestä peliä jatketaan normaalisti. On kuitenkin muistettava, että bunkkerissa ei saa koskettaa mailalla hiekkaan ennen lyöntiä, ja bunkkerissa lyöntijäljet on haravoitava aina siistiksi lyönnin jälkeen.

Viheriö (griini)

Reiän lyhimmäksi leikattu osa on viheriö eli griini (engl. green), jossa sijaitsee halkaisijaltaan 10,8 senttiä leveä reikä. Reiässä on aina pystyssä lipputanko, jotta pelaajat näkevät jo kaukaa, missä kohdassa viheriötä reikä sijaitsee. Kun kaikkien pallot ovat viheriöllä, lippu nostetaan pois. Viheriön ruoho on hyvin lyhyeksi leikattua ja sen pinta pyritään pitämään mahdollisimman tasaisena. Viheriöllä lyödään maata pitkin vieriviä lyöntejä eli putteja tarkoitukseen suunnitellulla mailalla eli putterilla.

Griinille ei saa tuoda golfbägiä tai -kärriä, jottei viheriön herkkä ruohopinta vaurioidu. Kun jokainen ryhmästä on saanut pallonsa reikään, lippu laitetaan takaisin paikalleen ja peliä jatketaan seuraavan reiän tiiäuspaikalta.

Golfin lyönnit

Golfkentällä tarvitaan useita erilaisia lyöntejä. Perusteet oppii jo alkeiskurssilla, ja lyöntivalikoima karttuu pelikokemuksen ja harjoittelun myötä. Hyvä pelaaja osaa muokata lyöntejä tilanteen mukaan esimerkiksi matalasta korkeaksi, kaartamaan oikealle tai vasemmalle tai pysähtymään nopeasti.

Alla on esitelty yleisimmät golfkentällä tarvittavat lyönnit.

Avauslyönti

Peliryhmässä avauslyönnit suoritetaan vuorotellen, yleensä edellisen reiän tai reikien tulosten mukaisessa järjestyksessä, mutta kuitenkin niin, että kauimmaiselta tiiltä pelaavat lyövät aina ensin.

Avauslyönnin voi lyödä millä tahansa mailalla. Yleensä mahdollisimman pitkälle päätyvä lyönti helpottaa jatkolyöntiä, joten moni valitsee avauslyöntiin mailakseen draiverin tai muun puumailan, joilla lyödään pisimmät lyönnit. Draiverilla lyötyä avauslyöntiä kutsutaan draiviksi (engl. drive).

Par 3 -rei'illä, joilla pallo yritetään lyödä heti viheriölle tai reiän tuntumaan, avauslyönti lyödään sellaisella mailalla, jolla pallo lentää juuri halutun mittaisen matkan.

Par 4 ja par 5 -rei'illä avauslyönti pyritään lyömään väylälle, jolta jatkolyönti on helpompi lyödä kuin karheikosta. Lyhimmillä par 4 -rei'illä pitkälyöntiset pelaajat yrittävät joskus lyödä avauslyöntinsä suoraan viheriölle.

Pitkä lyönti

Normaali pitkä lyönti lyödään täydellä svingillä, vapaavalintaisella mailalla. Lyöntipituudet vaihtelevat mailasta ja pelaajasta riippuen noin 80 ja 300 metrin välillä.

Pitchi

Pitchi (engl. pitch) on lähestymislyönti, joka lyödään viheriölle noin 20–80 metrin matkalta. Pitchin lentokaari on korkea ja onnistuneessa lyönnissä pallo pysähtyy viheriöllä nopeasti jyrkän alastulokulman ja voimakkaan alakierteen (engl. backspin) ansiosta.

Chippi

Chippi (engl. chip) on pitchiä matalampi ja pidemmälle rullaava lyönti, jota käytetään tilanteissa, kun pallo on jo lähellä viheriötä. Chipissä tarkoituksena on nostaa pallo ilmaan ja pudottaa se viheriölle, jossa se rullaa lähelle reikää ja joskus jopa reikään.

Bunkkerilyönti

Kun lyötävä matka on lyhyt, hiekkasteessa käytetään yleensä hiekkamailaa eli sand wedgeä. Lyönnin tarkoitus on nostaa pallo pois bunkkerista ja mahdollisimman lähelle reikää. Bunkkerilyönnissä tekniikka on hieman erilainen kuin normaalissa lyönnissä, sillä lyönnissä yritetään pallon sijaan osua hiekkaan pallon takana ja alla, ja nostaa pallo viheriölle sinkoutuvan hiekan työntövoiman avulla.

Väyläbunkkereissa, joista on vielä pitkä matka lipulle, voidaan käyttää lähes mitä mailaa tahansa riippuen pallon paikasta, tavoitellusta etäisyydestä ja pelaajan taidoista.

Putti

Putterilla lyödään viheriöllä ja joskus viheriön reuna-alueilla. Putissa pallo ei nouse ilmaan, vaan rullaa viheriön pinnalla reikään tai sitä kohti.

Harjoitusalueet eli ranget

Tyypillisin paikka aloittelijan ensimmäisille golflyönneille on range eli harjoitusalue. Suomessa lähes jokaisella golfkentällä on oma range ja lisäksi eri puolilta maata löytyy useita paikkoja, joissa on pelkkä range.

Rangella harjoitellaan pääasiassa pitkää lyöntiä lyöntipaikoilta kohdealueisiin tähdäten. Rangelle kuka tahansa voi yleensä mennä harjoittelemaan golflyöntiä. Rangelle voi ottaa mukaan omat tai kaverilta lainatut mailat, mutta mailoja voi lainata tai vuokrata myös useimmilta golfkentiltä ja harjoituskeskuksista.

Range-palloja saa yleensä palloautomaatista, joka toimii kolikoilla, luottokorteilla tai klubitalolta ostettavilla poleteilla. Yksi korillinen (noin 25–50 palloa) palloja maksaa noin 2–4 euroa kentästä riippuen.

Rangen lyöntipaikoilla on usein alustana muovinen lyöntimatto. Kesäisin etenkin isompien kenttien rangeilla päästään lyömään myös ruoholta.

Ranget ovat myös paikkoja, joissa golfopettajat eli prot opettavat golfin harrastajia ja kilpapelaaajia. Proiden vastuulla on myös golfin alkeiskurssien järjestäminen, joten heitä kannattaa kiinnostuksen herätessä rohkeasti lähestyä.

Par 3 -kentät

Par 3 -kenttä tarkoittaa käytännössä golfkenttää, jonka reiät ovat lyhempiä kuin täysimittaisella golfkentällä. Par 3 -nimitys tulee siitä, että yleensä kentän kaikilla rei'illä ihannelyöntimäärä on 3, kun normaalimittaisilla kentillä on myös pidempiä par 4 ja par 5 -reikiä. Par 3 -kentillä reikien mitat vaihtelevat yleensä noin 50 metrin ja 150 metrin välillä.

Reikiä par 3 -kentillä on usein 3, 6 tai 9, eli kierrokseen menee aikaa vain noin puolesta tunnista puoleentoista tuntiin. Par 3 -kentät sijaitsevat usein normaalin kentän tai rangen yhteydessä.

Par 3 -kentät toimivat hyvinä harjoituspaikkoina aloittelijoille. Niille pääsee pelaamaan ilman green cardia ja green fee eli kierrosmaksu on edullinen.

Golfkentät

Monen kiinnostus golfia kohtaan herää viimeistään siinä vaiheessa, kun golfia pääsee kokeilemaan oikealla golfkentällä.

Suomen Golfliiton jäsenkentät edellyttävät yleensä, että kentälle pelaamaan lähtevä pelaaja on jossain golfseurassa jäsenenä. Joillakin kentillä vieraspelaajille on lisäksi asetettu tasoitusraja. Pelaamaan pääsee yleensä vasta, kun pelaajan golftasointus on alle tasoitusrajan.

Golfiin vasta tuntumaa ottava aloittelija ei siis Suomessa yleensä pääse täysimittaiselle kentälle heti pelaamaan. Mutta taitoja kannattaakin ensin kehittää harjoitusalueilla ja par 3 -kentillä. Pelistä nauttii enemmän, kun lyöntiin on saanut jo hieman tuntumaa ja kun golfkäyttämisen ja sääntöjen perusteet ovat pääpiirteittäin hallussa.

Lähipeliharjoitusalueet

Lähes kaikilla Suomen golfkentillä on lähipeliin tarkoitettu harjoitusalue. Se tarkoittaa yhtä tai useampaa viheriötä, joilla voi harjoitella puttaamista ja lähipelilyöntejä, kuten chippejä, pitchejä ja bunkkerilyöntejä.

Lähipelialueet ovat yleensä avoimia kaikille. Kannattaa kuitenkin varmistaa etukäteen golfklubilta saako lähipelialueelle mennä. Lähipelialueilla harjoitellaan yleensä omilla palloilla. Osalla lähipeliviheriöistä vain puttaaminen on sallittu, jotta viheriölle putoavien pallojen alastulojäljet eivät aiheuta vaurioita viheriön pintaan.

Green card

Erittäin suositeltava tapa päästä sisälle golfpelin saloihin on mennä alkeiskurssille, jolle osallistuu noin 90 prosenttia kaikista golfin aloittavista pelaajista.

Alkeiskursseja järjestetään käytännössä jokaisella golfkentällä Suomessa. Niille voi mennä kuka tahansa aiemmasta golfkokemuksesta riippumatta. Alkeiskurssilla opitaan golflyönnin ja lähipelin perusteet sekä tärkeimmät sääntöjä ja golfkäyttäytymistä koskevat asiat, joita pelaaja golfkentällä tarvitsee.

Alkeiskurssilla suoritetaan green card. Green cardin suoritettuaan voi liittyä golfseuran jäseneksi ja aloittaa golfin harrastamisen, aluksi tasoituksella 54.

Aiemmin green card -ohjeistuksessa suorittajalta vaadittiin muun muassa tarkkaan mitattua kykyä lyödä palloa, mutta uudessa ohjeistuksessa ei tarkkoja suoritusvaatimuksia enää ole.

Suomen Golfliiton HCP 25 -työryhmä päivitti vastikään ohjeistuksen, jonka tavoitteena on tehdä golfin aloittamisesta entistä helpompaa ja että green cardin suorittaminen vastaa paremmin nykyajan käytäntöjä. Uudessa ohjeistuksessa painotetaan green cardin suorittajan ymmärrystä pelin sujuvuudesta ja turvallisuudesta sekä kentän ja toisten pelaajien kunnioittamisesta.

Pelaajan ei tarvitse osata soveltaa sääntöjä kentällä täydellisesti, vaan riittää, että hän ymmärtää golfin perussäännöt. Erillistä, lyöntitasoa mittaavaa koetta green cardia suorittavan pelaajan ei tarvitse nykyisin suorittaa.

Perussääntöjen ja sujuvan pelin sisäistämisen lisäksi ohjeistuksessa painotetaan kentän kunnioittamista sekä turvallisuuskysymysten ymmärtämistä. Green cardin suorittajalta ei vaadita tasoitusjärjestelmän perusteiden täydellistä hallintaa, mutta pelaajan tulisi ymmärtää, mistä tasoituksessa on lähtökohtaisesti kysymys.

Golfliiton teettämien tutkimusten mukaan valtaosa aloittelijoista pitää sekä alkeiskurssia että green cardin suorittamista positiivisena ja hyödyllisenä kokemuksena ja hyvänä tapana tulla lajin pariin.

Green card -suorituksessa

Pelaajan tulisi...

- ...tuntea keskeisimmät sääntöasiat teorian tasolla
- ...ymmärtää, mistä tasoitusjärjestelmässä on lähtökohtaisesti kysymys
- ...kyetä pelaamaan golfkierros sujuvasti
- ...hallita pelin turvallisuuteen liittyvät keskeiset asiat

Pelaajan EI tarvitse...

...hallita kattavasti golfin sääntöjä

...ymmärtää tasoitusjärjestelmän perusteita täydellisesti

...pystyä pelaamaan kenttää lyöntipelisäännöin ohjeellisen kierrosajan puitteissa

...suorittaa erillistä lyöntitaitokoetta

Varusteet ja välineet

Golfissa käytetään runsaasti erilaisia varusteita ja välineitä, mutta aluksi lajin harrastamiseen tarvitaan vain maila ja palloja. Varustehankintojen tarve kasvaa harrastamisen edetessä nopeasti. Seuraavaksi kannattaa hankkia muun muassa erilaisia mailoja ja golfbägi, lisää omia palloja, golfhanska, golfkengät sekä peliin sopivat vaatteet.

Mailat

Lyönnin olosuhteet ja lyöntityypit vaihtelevat kentällä jatkuvasti, joten tarvitaan sarja erilaisia mailoja, jotta pallo voidaan lyödä tietyllä tavalla haluttuun paikkaan.

Mailat eroavat toisistaan muun muassa varren pituudessa sekä lavan muodossa ja nostokulmassa. Mitä pienempi lavan kulma on ja mitä pidempi on mailan varsi, sitä pidempiä lyöntejä sillä pystyy lyömään.

Kentällä pelattaessa mukana saa olla kerrallaan korkeintaan 14 mailaa, joiden kokoonpanon pelaaja voi vapaasti valita. Yleisimmin tällainen kokosetti rakennetaan seuraavista mailoista:

Draiveri: bägin pisin ja suurilapaisin niin sanottu ”puumaila”, jolla lyödään pisimmät lyönnit. Draiveri (ennen myös puu-1) on yleisin avauslyöntien maila.

1–2 väyläpuuta: useimmiten puu-3 ja/tai puu-5, joita käytetään avauslyönneissä tai pitkissä, väyliltä lyötävissä jatkolyönneissä.

1–2 hybridiä: puu- ja rautamailan välimuoto. Väyläpuiden tavoin hybridi-mailoja käytetään tyypillisesti avaus- ja jatkolyönneissä. Hybridin lapa kulkee helposti ruohon läpi ja sitä käytetään usein karheikosta lyötäessä.

6–8 rautamailaa: rautamailoja oli aiemmin ykkösestä yhdeksikköön, mutta pisimmät raudat eli rauta-1 ja rauta-2, (erityisesti naisten seteissä usein myös rauta-3 ja rauta-4) alkavat olla nykyisin harvinaisempia, ja ne on korvattu monissa seteissä hybrideillä. Golfkaupassa myytävä täysi rautasetti käsittää tyypillisesti raudat 3, 4, 5, 6, 7, 8 ja 9 sekä wedge-mailoihin kuuluvan pitching wedgen. Rautamailat ovat tarkkuusmailoja, ja niillä lyödään erilaisia lyöntejä kentän kaikilla alueilla viheriötä lukuun ottamatta.

1–4 wedgeä: wedge-mailat luokitellaan yleensä neljään kategoriaan: pitching wedge (PW), gap wedge (GW), sand wedge (SW) ja lob wedge (LW). Ne merkitaan usein mailan lavan nostokulman

(loft) mukaan, esim. 54 tai 60. Pitching wedgen nostokulma on pienin (n. 46–49 astetta) ja lob wedgen suurin (n. 57–60 astetta). Gap wedgen nostokulma on tyypillisesti 50–53 astetta ja sand wedgen 54–56 astetta. Wedgejä käytetään erilaisissa lähestymislyönneissä sekä lähipelissä. Aloittelijalle riittää 1–2 wedgeä, hyvillä pelaajilla bägissä on yleensä 3–4 wedgeä.

Putteri: maila, jota käytetään viheriöllä ja jonka jokainen pelaaja tarvitsee. Putterilla lyödään maata pitkin vierivät lyönnit, joilla pallo yritetään saada reikään tai sen lähelle.

Golfiin voi hyvin aloittaa niin sanotulla puolisetillä, jossa on 7–8 mailaa, sisältäen esimerkiksi 1–2 puumailaa ja/tai hybridiä, 4–5 rautamailaa, wedgen ja putterin. Golfkierroksen voi tuki halutessaan pelata vaikka yhdellä mailalla.

Pallo

Golfpalloja on paljon erilaisia, eritasoisia ja erihintaisia. Aloittelijalle käy melkein mikä tahansa pallo, kunhan se on ehjä. Harjoitteluun kannattaa hankkia useita palloja. Harjoitusalueella eli rangella käytetään palloautomaatista ostettavia ja kentän omistamia range-palloja, mutta golfkentällä niillä ei saa pelata.

Bägi

Golfbägissä kuljetetaan mailoja ja muita golfvarusteita. Bägin valinta on hyvin pitkälle maku- ja tyylikysymys. Malleja, värejä, kankaita ja yksityiskohtia löytyy runsaasti. Olennaista on, että kaikki pelaajan kierroksellaan tarvitsemat varusteet mahtuvat bägiin.

Tii

Tii on noin 5–8 senttimetriä pitkä tikku, jonka päälle pallo asetetaan avauslyönneissä. Etenkin draiverilla ja muilla puumailoilla pallo on helpompi saada ilmaan ja lentämään pitkälle, kun pallo on asetettu tiin päälle irti maasta. Tiitä kannattaa käyttää myös rangella harjoiteltaessa lyöntejä draiverilla ja joskus myös väyläpuilla. Golfkentällä pelattaessa tiitä saa käyttää vain avauslyönneissä.

Hanska

Golfhanska ei ole varusteena välttämätön, mutta suurin osa pelaajista käyttää sitä. Hanska ostetaan niin sanottuun kiinni pitävään käteen, eli käteen jolla pidetään mailan gripistä ylempää kiinni (oikealta puolelta lyöville vasen käsi). Hanska parantaa pitoa ja ehkäisee rakkojen ja kulumien syntymistä.

Golfkengät

Lajiin tutustuttaessa ja rangella tai lähipelialueella harjoiteltaessa golfkengät eivät ole välttämättömät, mutta harrastuksen edetessä kengät ovat hyvä ja suositeltava hankinta. Golfkengät on suunniteltu antamaan tukea jalalle sekä pitkällä kävelymatkalla että lyönnin kiertoliikkeen aikana. Pohjien ruusukkeet parantavat pitoa nurmialustalla ja helpottavat tasapainon pitämistä.

Vaatteet

Golfkentällä vaatteiden kannattaa olla sellaiset, joissa sekä liikkuminen että swingailu eli golfpallon lyöminen tuntuvat mukavalta. Varsinaisia pukeutumisohteita on väljennetty viime vuosina huomattavasti ja ne vaihtelevat kentästä riippuen. Perusohje on pukeutua kaulukselliseen paitaan ja siisteihin housuihin, sortseihin tai hameeseen. Farkuissa tai verkkareissa ei kentille yleensä pääse.

Aloittelijat murehtivat usein golfpukeutumista paljon enemmän kuin on tarpeen. Lajia voi lähteä kokeilemaan ilman varsinaisia golfvaatteita, vaikka farkuissakin. Harjoitteluun tarkoitetuilla rangeilla ja par 3 -kentillä pukeutumissäännöt ovat vapaampia.

Golfpukeutuminen on nykyisin ennen kaikkea urheilullista ja käytännöllistä. Värejä ja kirjavia kuoseja käytetään golfvaatteissa paljon.

Griinihaarukka

Pallon putoaminen korkealta ilmasta viheriölle aiheuttaa yleensä niin sanotun alastulojäljen eli kuopan viheriön pintaan. Alastulojäljet on kentällä pelattaessa aina korjattava, ja yleensä korjaamiseen käytetään kaksipiikkistä griinihaarukkaa, jolla paikkausjäljestä tulee siisti.

Merkkausnasta

Golfkentällä pelattaessa taskussa on hyvä olla merkkkausnasta, jolla pallon paikka merkitään viheriöllä, jossa pallon voi aina halutessaan nostaa (yleensä puhdistusta varten tai otettaessa pallo pois kauempaa lyövän pelaajan puttilinjan tieltä). Merkkkausnastana voi toimia myös mikä tahansa pienehkö ja yleensä pyöreä esine, kuten kolikko.

Muut varusteet

Muita tyypillisiä golfareiden käyttämiä varusteita ovat muun muassa tuulenpuuskia kestävä ja yleensä normaalia sateenvarjoa hieman suurempi golfsateenvarjo sekä erilaiset digitaaliset etäisyysmittarit.

Harjoittelu

Golfin voi aloittaa missä iässä tahansa, vaikka vasta myöhäisinä eläkevuosina, ja kuka tahansa voi oppia pelaamaan ja nauttimaan lajista. Ensimmäiset lyönnit saattavat kuitenkin joskus tuntua haastavilta ja edistymisen hitaalta. Golfin alkeiden oppimiseen kannattaa siis nähdä hieman vaivaa. Useimmat kokeilijat laji tempaa mukaansa siinä vaiheessa, kun osumat alkavat tarkentua ja lyönnin toistettavuus parantua. Lajin kokeileminen jalostuu harrastamiseksi, joka jatkuu läpi eliniän.

Missä golfia voi harjoitella?

Golfia voi harjoitella samoissa paikoissa, joissa lajia voi kokeilla: rangeilla, lähipelialueilla, ja talviharjoitteluhalleissa. Käytännössä kaikilla Suomen golfkentillä on harjoitusalueet, joilla voi harjoitella peruslyöntejä ja lähipeliä. Lisäksi Suomessa on yhä enemmän pelkkää harjoittelua varten rakennettuja golfin harjoituskeskuksia.

Kun lyöntiin alkaa löytyä varmuutta ja toistettavuutta, kannattaa etsiä pelimahdollisuuksien äärelle, par 3 -kentille ja silloin, kun pelaaminen on mahdollista myös tavallisille golfkentille. Viime kädessä golfia oppii pelaamaan pelaamalla, ja kauniiden ja vaihtelevien golfkenttien kiertäminen motivoi jatkamaan harrastusta.

Lyhyet par 3 -kentät ovat erityisen aloittelijaystävällisiä. Ne ovat erinomaisia paikkoja hankkia pelikokemusta, ja niille on yleensä mahdollista päästä ilman green cardia.

Miten golfia tulisi harjoitella?

Tyypillisesti ensimmäiset askeleet golfissa otetaan jo lajia harrastavan ystävän opastuksella. Kavereiden vinkeillä voikin hyvin päästä lajissa alkuun, mutta melko pian kannattaa hakea opetusta ja harjoitteluvinkkejä myös muualta.

E erityisen suositeltavaa on kysyä rohkeasti neuvoa ja opetusmahdollisuuksia golfseurojen opetuspalvelujen tarjoajilta eli klubien proilta, jotka vastaavat myös golfin alkeiskurssien järjestämisestä.

Jäsenyys

Kun golfkärpänen on kunnolla purrut, on aika pohtia, mikä on itselle sopiva tapa jatkaa harrastusta. Ensimmäinen askel aktiivisempaan golfin harrastamiseen on liittyminen johonkin Suomen Golfliiton jäsenseuraan. Useimpiin golfseuroihin voi liittyä vapaasti green cardin suorittamisen jälkeen.

Liittymällä Golfliiton jäseneksi saat mm. seuraavia etuja:

- Golfliiton jäsen- ja tasoituskortti, joka on käyntikorttisi koti- ja vierasseurasi viheriöille
- Tasoituksesi ylläpito
- Golflehden vuosikerta kotitalouteesi (8 numeroa)
- Vastuu- ja tapaturmavakuutus

Tasoitus

Kun pelaaja liittyy Suomen Golfliiton alaisen golfseuran jäseneksi, hän aloittaa golfharrastuksen tasoituksella 54. Tasoitus on vertailuluku, joka kuvastaa pelaajan pelitaitoja hyvissä olosuhteissa ja onnistuneen pelin tuloksena. Tasoitus ei siis ole luku, johon pelaajan odotetaan aina pelaavan.

Yksinkertaistettuna tasoitus kertoo, kuinka monta lyöntiä yli kentän parin pelaajan oletetaan pelaavan onnistuneella 18 reiän kierroksella. Reikäkohtaisesti tasoitus 54 tarkoittaa, että pelaaja lyö kullakin reiällä onnistuessaan keskimäärin kolme lyöntiä yli parin (tasoitus $54/18=3$). Esimerkiksi par 4 -reiällä tasoituksella 54 pelaavan tavoitetulos on 7 (reiän par 4 lyöntiä + 3 tasoituslyöntiä).

Kun pelaajan taidot kehittyvät, hän suoriutuu yksittäisistä rei'istä ja koko kierroksesta tasoitustaan vähemmällä lyönneillä, jolloin hänen tasoituksensa laskee.

Koska kentät ovat sekä lähtökohtaisesti että eri tiiauspaikoilta pelattaessa vaikeudeltaan erilaisia, saattaa kierroskohtainen pelitasoituksesi olla eri kuin varsinainen tasoituksesi. Kierroskohtaisen pelitasoituksesi voit tarkistaa kentällä olevasta slope-tilukosta.

Golfissa on käytössä myös niin sanottu pistebogey-järjestelmä. Siinä pelaaja saa kultakin reiältä pisteitä sen mukaan, miten hyvin hän pelaa reiän tasoitukseensa verrattuna. Jos pelaaja pelaa reiän huonosti, hänen ei järjestelmän ansiosta tarvitse pelata reikää loppuun asti. Kierrokseltasi kertyvät pistebogey-pisteet voit laskea kätevästi Golfpisteen [pistebogeylaskurilla](#).

Kysy myös rohkeasti lisää tasoitusjärjestelmästä kotiseurastasi tai alkeisopetuksen tarjoajaltasi.

Golfkäyttäytyminen

Golfkentille on vuosisatojen aikana kehittynyt oma tapakulttuurinsa, josta lajia tuntemattomilla on usein virheellisiä mielikuvia ja joka joskus vierastuttaa lajia aloittavaa. Käytännössä kyse on kuitenkin vain kohteliaasta, muut pelaajat huomioivasta ja kenttää kunnioittavasta käytöksestä sekä turvallisuutta koskevista seikoista. Golfkäyttäytyminen on normaalia kohteliaasta käyttäytymistä, ja harrastamisen edetessä aloittelijatkin alkavat nopeasti suhtautua lajin tapakulttuuriin luontevasti ja itsestäänselvästi.

Golfkäyttäytymisen (aiemmin golfetiketti) oleelliset asiat ovat tiivistetysti seuraavat:

- Huomaavaisuus toisia pelaajia kohtaan
- Turvallisuus kentällä ja harjoitusalueilla
- Peli- ja etuoikeusjärjestys kentällä
- Ripeästi etenevä pelitapa
- Kentän kunnosta huolehtiminen
- Kenttien ohjeistusta kunnioittava pukeutuminen

Golfia aloittavan tulisi ymmärtää golfkäyttäytymisestä ainakin seuraavat asiat: fore!-huuto, lyöntijärjestys, sijoittuminen omassa ja muiden lyöntitilanteessa, lyöntiin valmistautuminen, varusteiden sijoittaminen ja kentällä liikkuminen, pallon etsiminen ja ohittaminen, lyöntijälkien korjaaminen, toiminta viheriöllä, kenttähenkilökunnan huomioiminen.

Golfpukeutuminen

- Golfpukeutuminen on puhuttanut kautta aikojen, erityisesti henkilöitä, jotka eivät harrasta golfia. Moni ei-golfaaja luulee edelleen, että golfkentälle saa tulla vain ruutuhousuissa ja kauluspaidassa, mutta mielikuva on pahasti vanhentunut. Golfpukeutuminen on nykyisin urheilullista, käytännöllistä ja värikästä.
- Golfpukeutumisen ohjeistus vaihtelee eri kentillä, mutta yleinen suuntaus on ollut viime vuosina se, että jokainen saa pukeutua golfkentällä omalla tyyllillään. Pelaajia kehoitetaan kuitenkin pukeutumaan siististi ja lajikulttuurille tyyppillisesti. Suomessa pukeutumiskulttuuri muuttuu rennommaksi vuosi vuodelta.
- Osalle kentistä pääsee jo kauluksettomassa paidassa, mutta hyvä yleisohje on pukeutua pikeepaitaan. Alaosassa käytetään housuja, sortseja tai golfhametta. Farkkuja tai verkkareita ei kentillä pääsääntöisesti sallita, mutta harjoitusalueilla niitäkin saa usein käyttää.
- Neuleet, paksummat puserot ja erilaiset tuuli- ja sadeasut kuuluvat luonnollisesti viileän ja kostean kelin golfpukeutumiseen. Tyypillinen golfpäähine on lippalakki, mutta golfkentillä näkee kaikenlaisia päähineitä pipoista huiveihin ja aurinkolipoista stetsoneihin.
- Golfiin sopivia vaatteita myydään kaikissa urheilu- ja vaateliikkeissä, ja monella löytyy niitä jo omasta takaa, joten pukeutumisesta ei lajia aloittelevan kannata missään nimessä kannata stressata!

Säännöt

Golfissa peli käynnistyy avauslyöntipaikalta, tiiltä. Seuraavilla lyönneillä palloa pelataan väylältä tai karheikosta viheriölle, jossa on reikä. Pelin tarkoituksena on pelata pallo reikään mahdollisimman vähillä lyönneillä. Täyteen pelikierrokseen sisältyy 18 reikää.

Golfissa on kaksi toisistaan poikkeavaa pelimuotoa. Reikäpelissä pelataan reiän voitosta. Lyöntipelissä voittaja on se, joka pelaa pelikierroksen vähimmillä lyönneillä.

Golfin kolme kantavaa periaatetta ovat:

- Pelaa kenttä sellaisena, kuin se on
- Pelaa pallo sijaintipaikaltaan.
- Jos ei kyetä pelaamaan kummankaan periaatteen mukaisesti, niin sitten palloa pelataan sääntöjen mukaisesti.

Pelaajan on tunnettava säännöt kyetäkseen pelaamaan sääntöjen mukaisesti. Ohessa on sääntöjen yksinkertaistettu yhteenveto.

Säännöt lyhyesti

ENNEN PELIKIERROKSEN ALOITTAMISTA:

- Perehdy paikallissääntöihin.
- Merkitse pelipallosi tunnistamista varten. Moni pelaa samanmerkkisellä ja -numeroisella pallolla.
- Laske mailojesi lukumäärä. Pelaajalla voi olla pelikierroksella korkeintaan 14 mailaa.
- Pelin aikana älä kysy neuvoa, lukuun ottamatta pelipartneriasi tai caddietasi. Älä neuvo toisia pelaajia lukuun ottamatta joukkueesi jäseniä.

Pelatessasi reikää et voi lyödä harjoituslyöntiä pallolla.

ALOITUSLYÖNTI

Pallo on pelattava tiimerkkien sisäpuolelta. Tiausalue jatkuu kaksi mailanmittaa tiimerkkien etureunasta taaksepäin.

- Pelaaminen tiausalueen ulkopuolelta: reikäpelissä ei seuraa rangaistusta, mutta vastustaja voi vaatia lyönnin uusimisen. Lyöntipelissä pelaaja saa kahden lyönnin rangaistuksen ja pallo on pelattava tiausaalueelta.

PALLON PELAAMINEN

Pelaa pallo sijaintipaikaltaan. Älä paranna pallon asemaa, lyönnin vaatimaa aluetta tai pelilinjaa. Pelaaja ei saa liikuttaa, taivuttaa tai katkaista mitään kasvavaa tai kiinteää. Pelaaja saa asettaa jalkansa tukevasti asettuessaan lyöntiasentoon. Lyöntiasentoa ei saa keinotekoisesti parantaa. Ruohoa tai maata ei saa painaa alaspäin tai tasoittaa.

Palloa on lyötävä kunnolla. Palloa ei saa työntää, kauhoa tai laahata.

Väärää palloa pelattaessa pelaaja menettää reikäpelissä reiän ja lyöntipelissä saa kahden lyönnin rangaistuksen. Lyöntipelissä on pelaajan tämän jälkeen pelattava alkuperäistä palloa.

VIHERIÖLLÄ

Viheriöllä pelaaja voi merkitä pallon paikan, nostaa pallon ja puhdistaa sen. Pallo on asetettava tarkasti alkuperäiseen paikkaansa.

Viheriön pintaa ei voi testata raaputtamalla sen pintaa tai vierittämällä palloa siinä.

PYSÄHTYNYTTÄ PALLOA LIIKUTETAAN

Jos pelaaja, hänen pelipartneri tai caddie liikuttaa pelaajan palloa vahingossa vaikka palloa etsittäessä tai ennen lyöntiä, ei siitä seuraa rangaistusta. Pallo on asetettava takaisin paikalleen.

LIIKKUVAN PALLON SUUNTAA MUUTETAAN TAI PALLO PYSÄYTETÄÄN

Jos pelaaja, pelipartneri tai caddie pysäyttää pallon tai muuttaa sen suuntaa tai pallo osuu näihin, ei tästä seuraa pelaajalle rangaistusta. Pallo pelataan siitä, mihin se jäi.

NOSTAMINEN, PUDOTTAMINEN JA ASETTAMINEN

Nostettaessa palloa on sen paikka merkittävä, jos se asetetaan takaisin paikalleen. Jos pallo on pudotettava tai asetettava johonkin muuhun paikkaan (esimerkiksi vapauduttaessa kunnostettavalta alueelta) suositellaan pallon alkuperäinen paikka merkittäväksi.

Pudottaminen: Pudota pallo polven korkeudelta, ja varmista että pallo putoaa ja jää vapautumisalueelle.

IRRALLINEN LUONNONHAITTA

Irrallisen luonnonhaitan voi poistaa. Jos kosketat irrallista luonnonhaittaa ja pallosi liikkuu, saat lyönnin rangaistuksen ja pallo on asetettava takaisin paikalleen. Irrallisen luonnonhaitna voi poistaamyös ovat estealueelta sekä bunkkerista. Viheriöllä ei rangaistusta seuraa, jos pallosi liikkuu poistaessasi irrallista luonnonhaittaa.

HAITTA

Tarkista aina kentän paikallissäänöistä, onko niissä kiinteistä haitoista eri mainintaa (tiet, polut jne.).

Liikuteltavat haitat (haravat, tölkit jne.) voi poistaa koko kentän alueella. Jos pallo liikkuu, se siirretään rangaistuksetta takaisin paikalleen.

Jos kiinteä haitta (esim. kastelulaitteen kansi) häiritsee pelaajan lyöntiasentoa tai hänen lyöntiään, pallon voi pudottaenintään mailan mitan päähän lähimmästä paikasta, jossa vapaudutaan haitasta ja joka ei ole lähempänä reikää. Pelilinjalla olevasta haitasta ei voi rangaistuksetta vapautua. Viheriöllä puttilinjalla olevasta kiinteästä haitasta voi rangaistuksetta vapautua.

TILAPÄINEN VESI, KUNNOSTETTAVA ALUE

Jos pallo on tilapäisessä vedessä, kunnostettavalla alueella, eläimen tekemässä kolossa (esim. myyrän kolo), pallon voi pudottaa rangaistuksetta mailan mitan päähän lähimmästä paikasta, jossa vapaudutaan olosuhteiden vaikutuksesta ja joka ei ole lähempänä reikää.

ESTEALUEET

Pallo keltaisella estealueella (keltaiset paalut tai viiva) Pallon voi pelata paikaltaan ilman rangaistusta. Yhden lyönnin rangaistuksella voidaan:

- a) pudottaa pallo mihin tahansa lipun linjassa taaksepäin kohdasta, jossa pallo leikkasi vesiesteeseen rajan
- b) pelata pallo kohdasta, josta löit pallon vesiesteeseen

Pallo punaisella estealueella (punaiset paalut tai viiva) Käytössäsi on kaikki äskeisen keltaisen estealueen vapautumisvaihtoehdot. Lisäksi voit pudottaa pallon enintään kahden mailanmitan päähän kohdasta, josta pallo meni punaiselle estealueelle.

PALLO KADONNUT TAI ULKONA

Jos pallosi on kadonnut estealueen ulkopuolelle tai on ulkona, on uusi pallo pelattava yhden lyönnin rangaistuksella edellisen lyönnin paikalta.

Pallo on kadonnut, jos sitä ei kyetä löytämään tai tunnistamaan kolmen minuutin kuluessa.

Jos epäilet, että pallo on kadonnut estealueen ulkopuolelle tai on ulkona, voit pelata varapallon. Sinun pitää ilmoittaa selkeästi pelaavasi varapallon. Varapallo on pelattava ennen kuin lähdet

etsimään alkuperäistä palloa. Jos alkuperäinen pallosi on kadonnut tai on ulkona, sinun on jatkettava varapallolla yhden lyönnin rangaistuksin. Jos alkuperäinen pallo löytyy eikä ole ulkona, on peliä jatkettava alkuperäisellä pallolla ja varapallo on hylättävä.

PALLO PELAAMATTOMASSA PAIKASSA

Lukuun ottamatta estealuetta voit julistaa pallosi olevan pelaamattomassa paikassa (sinulla on yksinomainen ratkaisuvallta asiassa). Yhden lyönnin rangaistuksin voit

1. pudottaa pallon enintään kahden mailanmitan päähän pallon sijaintikohdasta, ei kuitenkaan lähemmäksi reikää.
2. pudottaa pallon sijaintikohtansa taakse miten kauas tahansa pitäen pallon sijaintikohtaa suoraan pudotuskohdan ja reiän välissä.
3. pelata pallon edellisen lyönnin paikalta.

Sääntökirja sekä pelaajan opas löytyvät golf.fi sivustolta kohdasta säännöt tai suoraan allaolevista linkeistä.

Pelaajan opas:

https://golf.fi/wp-content/uploads/sites/52/2019/01/FIN_rules_of_golf-players_guide.pdf

Sääntökirja:

https://golf.fi/wp-content/uploads/sites/52/2018/12/FIN_rules_of_golf.pdf