

De Golf Checker¹

Technieken en Golftermen



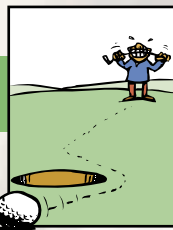
Met de Golf Checker
check je vóór iedere slag waar je aan moet denken.
Ook vind je de meest gebruikte golftermen,
de afstanden per club en de etiquette op de golfbaan.
Een boekje om altijd bij je te hebben in je golftas.

Inhoud



- 1 Inhoud
- 2 Putt
- 3 Chip
- 4 Pitch
- 5 Bunker
- 6 Swing met de ijzers
- 7 Swing met de houten
- 8 Afstandstabel
- 9 Downhill ligging
- 10 Uphill ligging
- 11 Bal hoger aan de voet
- 12 Bal lager aan de voet
- 13 Golftermen
- 14 Spelvormen
- 16 Etiquette op de golfbaan
- 17 Colofon

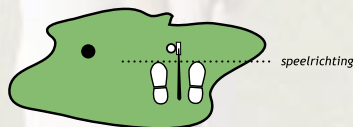
Putt



- ☐ **CLUBKEUZE:** De putter.
- ☐ **DOEL:** Een rollende bal.
- ☐ **VOETENSTAND:** Heupbreedte, ga comfortabel staan.
- ☐ **BALPOSITIE:** Balpositie onder linkeroog.

Basistechniek van het putten:

- Ogen boven de bal.
 - Armen en schouders bewegen in een driehoek.
 - Polsen strak houden tijdens de pendulebeweging.
 - Tijdens het raken van de bal een kleine versnelling.
 - Clubblad loodrecht op het doel.
 - Lichaam en hoofd stil houden tijdens het slaan.
-
- ☐ **LAATSTE TIP:** Bij korte putts, de bal in de hole horen vallen.



Chip

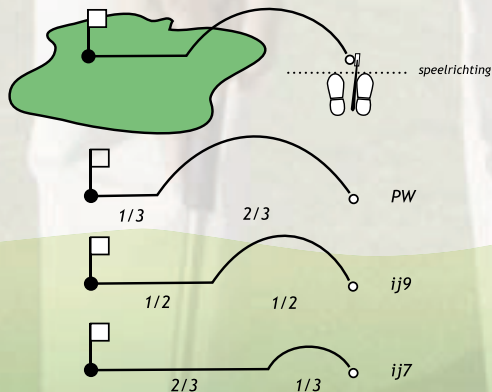


- ☐ **CLUBKEUZE:** PW, ij7, ij9.
- ☐ **DOEL:** Een bepaalde vluchtrol-verhouding.
- ☐ **VOETENSTAND:** Smal, bijna tegen elkaar, parallel aan de doellijn.
- ☐ **BALPOSITIE:** In het midden.

Basistechniek van het chippen:

- Club iets korter vastpakken voor meer controle.
- Grip is hetzelfde als bij de swing.
- Gripdruk laag houden voor meer gevoel.
- Armen en schouders bewegen in een driehoek.
- Polsen niet knikken.
- Eindstand: gewicht op beide benen.

- ☐ **LAATSTE TIP:** Bal in de neerzwaai raken.



Pitch



- ☐ **CLUBKEUZE:** LW, SW, GW, PW.
- ☐ **DOEL:** Een bepaalde vlucht-rol-verhouding, meer vlucht dan rol.
- ☐ **VOETENSTAND:** Schouderbreed, parallel aan de doellijn.
- ☐ **BALPOSITIE:** In het midden.

Basistechniek van het pitchen:

- Polsen niet knikken, bij een kleinere afstand.
- Polsen knikken, bij een grotere afstand.
- Maak gebruik van de schouderdraai.
- Eindstand: gewicht op links.

- ☐ **LAATSTE TIP:** Bal in de neerzwaai raken.



Bunker



- ☐ **CLUBKEUZE:** SW.
- ☐ **DOEL:** Met een hoge balvlucht de bal uit het zand op de green tot stilstand te krijgen.
- ☐ **VOETENSTAND:** Schouderbreed, graaf de voeten in het zand.
- ☐ **BALPOSITIE:** iets links uit het midden.

Basistechniek van de bunkerslag:

- Start met lichaamsgewicht iets op links.
 - Maak een 1/2 swing tot 3/4 swing.
 - Sla 4 cm voor de bal in het zand.
 - Clubblad open houden tijdens de swing.
-
- ☐ **LAATSTE TIP:** Stop niet na het raakmoment. Sla door de bal heen.



Swing met de ijzers



- ❑ **CLUBKEUZE:** SW t/m ij5
- ❑ **DOEL:** Hoge balvlucht, afhankelijk van de afstand.
- ❑ **VOETENSTAND:** Schouderbreed, linkervoet iets open, parallel aan de doellijn.
- ❑ **BALPOSITIE:** 1/3 links, 2/3 rechts.

Basistechniek voor de ijzers:

GRIP:

- Linkerhand boven de rechterhand.
- Linkerhand, twee knokkels kunnen zien, grip ligt in de vingers (niet in de palm van de hand).
- Rechterhand, het V'tje wijst naar de rechterschouder.
- Rechterpink over de linkerwijsvinger, of rechterpink haakt in de linkerwijsvinger.

HOUDING:

- Gewichtsverdeling: 50% op links, 50% op rechts.
- Handen onder de kin laten hangen.
- Clubblad loodrecht op de grond laten rusten.

SET-UP

- Linkerarm en club in één lijn.

SWINGBEWEGING

- Opzwaai: rug naar het doel, linkerarm gestrekt, knik in de polsen.
- Doorzwaai: buik naar het doel, club naar achteren laten wijzen, eindig op het linkerbeen.

- ❑ **CLUBKEUZE:** Houten 1
- ❑ **DOEL:** Meer lengte krijgen bij de afslag en door de baan heen.
- ❑ **VOETENSTAND:** Breder dan bij de ijzers.
- ❑ **BALPOSITIE:** Linkerhak.

- Schouders licht opwaarts, naar het doel.
- Gewicht in het beginstand 40% linkervoet, 60% rechtvoet.
- Handen achter de bal.
- Raak de bal in een opwaartse lijn.

- **LAATSTE TIP:** Swingtempo blijft rustig.

Swing met de driver

A cartoon illustration of a blonde woman with a large, expressive face. She is wearing a purple dress and a pearl necklace. She is saluting with her right hand, with her index finger pointing upwards. She has a determined or perhaps slightly angry expression on her face. The background is a simple white with a black border.

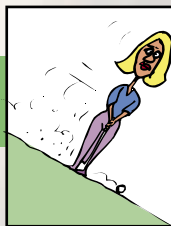
HEREN

PW	=	90 m
Ijzer 9	=	100 m
Ijzer 8	=	110 m
Ijzer 7	=	120 m
Ijzer 6	=	130 m
Ijzer 5	=	140 m
Ijzer 4	=	150 m
Ijzer 3	=	160 m
Ijzer 2	=	170 m
Ijzer 1	=	180 m
Hout 5	=	160 m
Hout 3	=	180 m
Hout 1	=	200 m

DAMES

PW	=	60 m
Ijzer 9	=	70 m
Ijzer 8	=	80 m
Ijzer 7	=	90 m
Ijzer 6	=	100 m
Ijzer 5	=	110 m
Ijzer 4	=	120 m
Ijzer 3	=	130 m
Ijzer 2	=	140 m
Ijzer 1	=	150 m
Hout 7	=	110 m
Hout 5	=	130 m
Hout 3	=	150 m

Downhill ligging

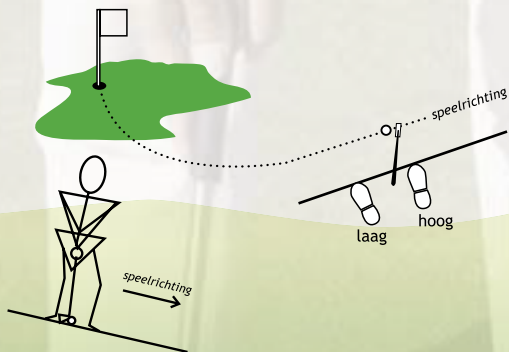


- ❑ **CLUBKEUZE:** Afhankelijk van de afstand naar de hole.
- ❑ **DOEL:** Een bepaalde vlucht.
- ❑ **VOETENSTAND:** Schouderbreed.
- ❑ **BALPOSITIE:** Meer bij de rechterschoon.

Basistechniek bij een bal die je naar beneden moet spelen:

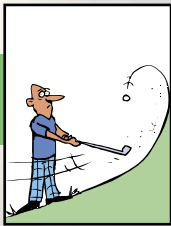
- Gewicht op links.
- Schouders parallel aan de heuvel.
- Bal heeft de neiging om laag en naar rechts te gaan; lijn dus op links van de vlag.
- Maak een 3/4 swing.

- **LAATSTE TIP:** Pak eventueel een ijzer met een hoger nummer want de bal heeft de neiging laag te blijven door de dalende helling.



Downhill digging

uphill ligging

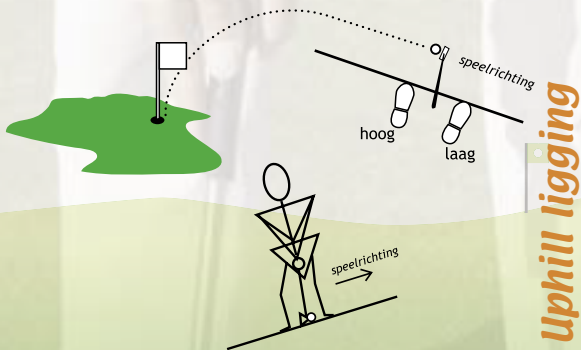


- ❑ **CLUBKEUZE:** Afhankelijk van de afstand naar de hole.
- ❑ **DOEL:** Een bepaalde vlucht.
- ❑ **VOETENSTAND:** Schouderbreed.
- ❑ **BALPOSITIE:** Meer bij de linkervoet.

Basistechniek bij een bal die je naar boven moet spelen:

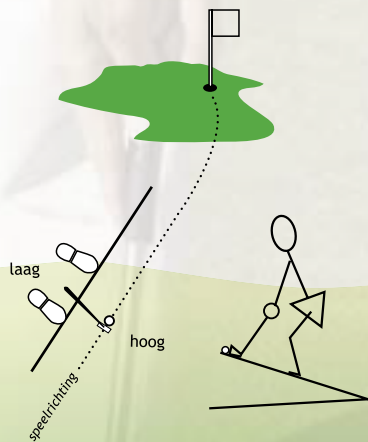
- Gewicht op rechts.
- Schouders parallel aan de heuvel.
- Bal heeft de neiging om hoger en naar links te gaan; lijn dus op rechts van de vlag.
- Maak een 3/4 swing.

- **LAATSTE TIP:** Pak eventueel een ijzer met een lager nummer want de bal heeft de neiging hoog te blijven door de stijgende helling.



- Basistechniek bij het spelen van een bal die hoger ligt dan de voeten:**

- **LAATSTE TIP:** Zwaaivlak wordt iets vlakker.

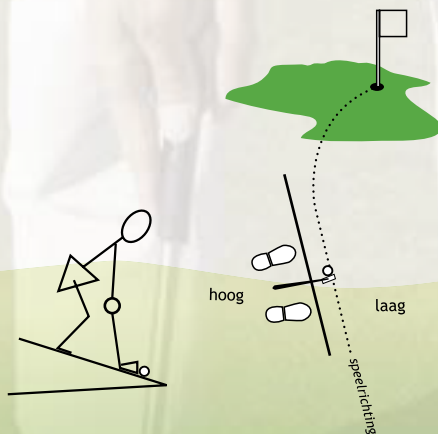


11 Bal hoger aan de voet

- **CLUBKEUZE:** Afhankelijk van de afstand naar de hole.
- **DOEL:** Een bepaalde vlucht.
- **VOETENSTAND:** Schouderbreed.
- **BALPOSITIE:** Meer naar het midden.

- Meer vanuit de heupen naar voren buigen.
- Gewicht meer op de hiel.
- Bal heeft de neiging om naar rechts te gaan; lijn dus op iets links van de vlag.
- Maak een 3/4 swing.

- **LAATSTE TIP:** Zwaaivlak wordt iets steiler.



12 Bal lager aan de voet

Golftermen



BEGRIPPEN EN TERMEN OP DE GOLFBAAN

- Player *de speler*
- Caddie *draagt de tas van de speler*
- Marker *de teller*
- Tee box *de afslagplaats*
- Tee *hulpmiddel op de afslag*
- Pitchfork *hersteller van gaten in de green*
- Bal marker *markeren van de bal*
- Fairway *kort gemaaide gras*
- Rough *hoge gras*
- Bunker *zandhindernis*
- Apron *voorgreen*
- Green *waar de vlag op staat*
- Divot *een geslagen plag uit de grasmat*

SCORINGSTERMEN

- | | | |
|-----------------|-----------------------------|-------------|
| • PAR | Professional Average Result | bv. par 5 |
| • Bogey | 1 boven par | bv. score 6 |
| • Double Bogey | 2 boven par | bv. score 7 |
| • Tripple Bogey | 3 boven par | bv. score 8 |
| • Birdie | 1 onder par | bv. score 4 |
| • Eagle | 2 onder par | bv. score 3 |
| • Albatross | 3 onder par | bv. score 2 |
| • Hole in one | 4 onder par | bv. score 1 |

Spelvormen



• STROKEPLAY

De meest gebruikte spelsoort: de speler telt alle slagen bij elkaar op, het totaal is de bruto score. De netto score wordt verkregen door van de bruto score de handicap af te trekken.

• MATCHPLAY

Wedstrijdvorm tussen 2 spelers om iedere hole; winnaar is de speler die de meeste holes gewonnen heeft.

• STABLEFORD

Spelvorm waarbij een speler tegen de par van de baan speelt. Op basis van de handicap krijgt een speler een aantal extra slagen ten op zichte van de par. Vanuit die 'persoonlijke' par, verdient de speler punten.

- | | | |
|--------------------------|---|----------|
| 2 boven persoonlijke par | = | 0 punten |
| 1 boven persoonlijke par | = | 1 punt |
| persoonlijke par | = | 2 punten |
| 1 onder persoonlijke par | = | 3 punten |
| 2 onder persoonlijke par | = | 4 punten |

- # Spelvormen

Onderuit!

- ## Etiquette op de golfbaan

Colofon



*'Ondanks alle checks, moet je
uiteraard zelf goed slaan.
Onthoud daarbij dat ook profs
verkeerde ballen slaan. Blijf dus
kalm en vooral: blijf checken.
Op die manier beleef je het meeste
plezier van de mooie golfsport.'*

Mike van Wieringen

De aanwijzingen in de Golf Checker zijn gebaseerd op rechtshandige spelers.

Auteur & concept
Mike van Wieringen

Uitgave & community
Golfwijzer - Online Golfcommunity
www.degolfwijzer.nl
info@degolfwijzer.nl

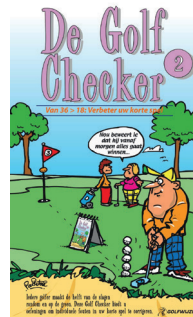
Vormgeving & illustraties
Peer Retera - Retera Studio's (cartoons)

Copyright & disclaimer
© 2025 Mike van Wieringen & Golfwijzer.
© Cartoons: Peer Retera - Retera Studio's

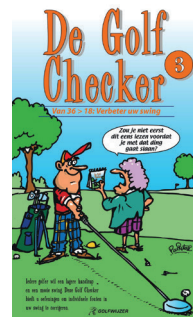
Alle rechten voorbehouden. Het kopiëren, verspreiden of delen van deze uitgave is niet toegestaan zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van De Golfwijzer. De inhoud is zorgvuldig samengesteld. Toepassing van de beschreven technieken gebeurt volledig op eigen risico. De Golfwijzer en haar medewerkers zijn niet aansprakelijk voor eventuele blessures of schade die voortkomen uit het beoefenen van de golfsport.

Colofon
17

Ook in deze serie:



HCP 36 > 18
Verbeter uw
korte spel



HCP 36 > 18
Verbeter uw
swing

Meer leren & beter golfen?

Sluit je aan bij Golfwijzer en krijg toegang tot 200+ lesvideo's, persoonlijke begeleiding en een actief netwerk van golfers.
Word lid via www.degolfwijzer.nl/lidmaatschappen

