



TEST:

***Past jouw handicap
bij je score?***



Welkom bij de Golfwijzer Handicap Test

Wil jij weten of jouw spel aansluit bij de handicap die je nu hebt of die je wilt bereiken? Met deze test ontdek je stap voor stap hoe je scoort op de belangrijkste onderdelen van het golfspel: putten, chippen, pitchen, bunkerslagen en swings.

Door de oefeningen en het puntensysteem zie je direct waar je sterke punten liggen en waar nog winst te behalen valt. Vergelijk je scores met de richtlijnen per handicap en ontdek of je spel past bij handicap 36, 26, 16 of zelfs onder de 10.

Deze test is niet alleen een meting, maar ook een startpunt om doelgerichter te trainen. Gebruik het als jouw persoonlijke nulmeting en herhaal de test regelmatig om je vooruitgang te volgen.

Golfwijzer helpt je groeien: stap voor stap, met structuur, plezier en vertrouwen.

Tip!

Houd je scores bij en herhaal de test na 3 maanden om je progressie te zien.



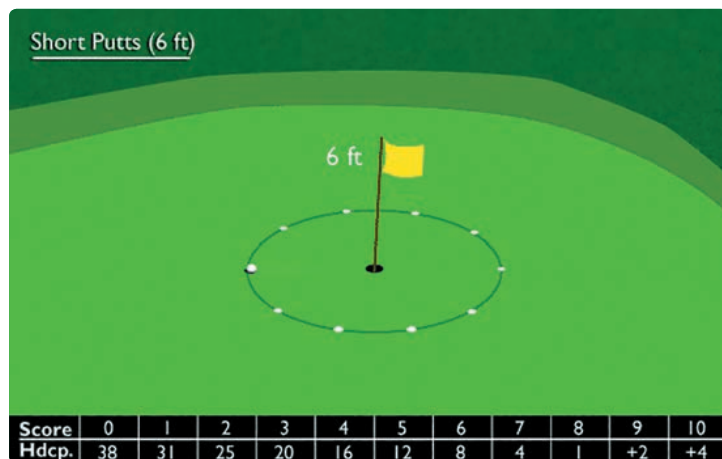
Korte putt 180 cm

Instructies:

- Put 10 ballen vanuit 10 verschillende posities binnen een cirkel van 180 cm.

Puntensysteem:

- Gemiste putt = 0 punten
- Gemaakte putt = 1 punten



Datum:		Datum:	
Bal:	Score:	Bal:	Score:
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	
Totaal:		Totaal:	

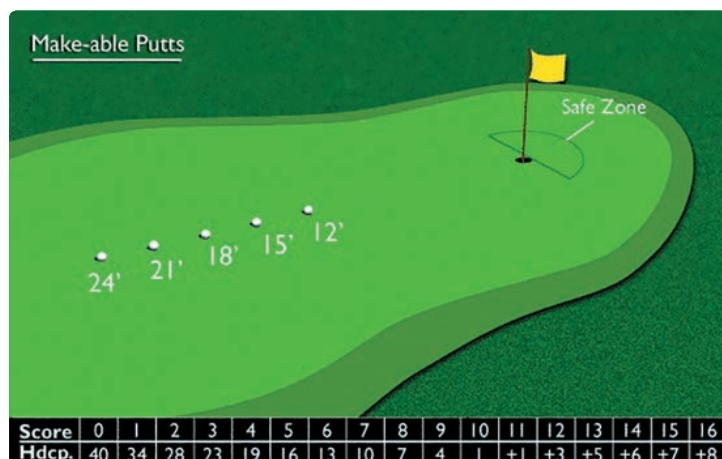
Te maken putts 3-4-5-6-7 meter

Instructies:

- Put 10 ballen in de deze volgorde: 1e bal vanaf 3,5 meter, 2e bal vanaf 4,5 meter, 3e bal vanaf 5,5 meter, 4e bal vanaf 6,5 meter, 5e bal vanaf 7,5 meter. Herhaal deze cyclus totdat de ballen op zijn.

Puntensysteem:

- Veilige zone = 1 meter.
- Bal buiten de veilige zone = 0 punten
- Bal in de veilige zone = 1 punt
- Bal in de hole = 2 punten



Datum:		Datum:	
Bal:	Score:	Bal:	Score:
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	
Totaal:		Totaal:	



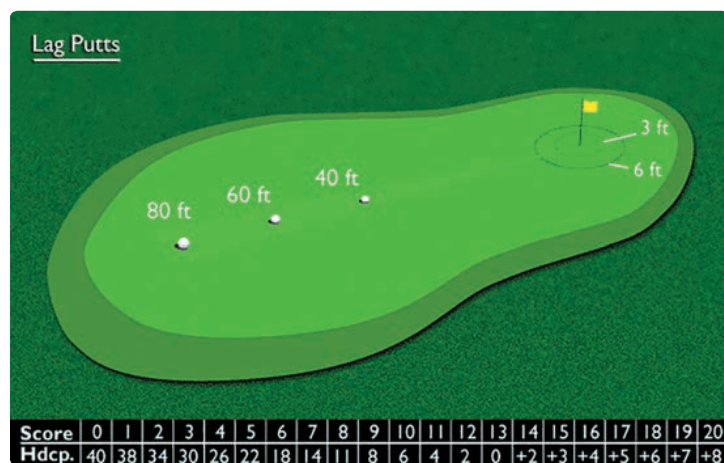
Lange putts 12-18-24 meter

Instructies:

- Put 10 ballen in de deze volgorde: 1e bal vanaf 18 meter, 2e bal vanaf 12 meter, 3e bal vanaf 24 meter. Herhaal deze cyclus totdat de ballen op zijn

Puntensysteem:

- Bal buiten de 2 meter = 0 punten
- Bal tussen de 1-2 meter = 1 punt
- Bal binnen de 1 meter = 2 punten
- Bal in de hole = 4 punten



Datum:		Datum:	
Bal:	Score:	Bal:	Score:
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	
Totaal:		Totaal:	

Korte chip 9 meter

Instructies:

- Sla 10 ballen, vanaf 9 meter van de hole.

Puntensysteem:

- Bal buiten de 2 meter = 0 punten
- Bal tussen de 1-2 meter = 1 punt
- Bal binnen de 1 meter = 2 punten
- Bal in de hole = 4 punten



Datum:		Datum:	
Bal:	Score:	Bal:	Score:
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	
Totaal:		Totaal:	



Lange chip 18 meter

Instructies:

- Sla 10 ballen, vanaf 18 meter van de hole.

Puntensysteem:

- Bal buiten de 2 meter = 0 punten
- Bal tussen de 1-2 meter = 1 punt
- Bal binnen de 1 meter = 2 punten
- Bal in de hole = 4 punten



Datum:		Datum:	
Bal:	Score:	Bal:	Score:
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	
Totaal:		Totaal:	

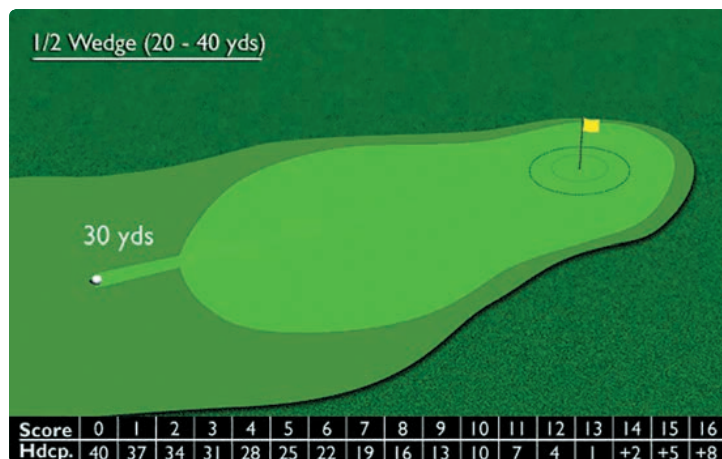
Pitch 27 meter

Instructies:

- Sla 10 ballen, vanaf 27 meter van de hole.

Puntensysteem:

- Bal buiten de 2 meter = 0 punten
- Bal tussen de 1-2 meter = 1 punt
- Bal binnen de 1 meter = 2 punten
- Bal in de hole = 4 punten



Datum:		Datum:	
Bal:	Score:	Bal:	Score:
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	
Totaal:		Totaal:	



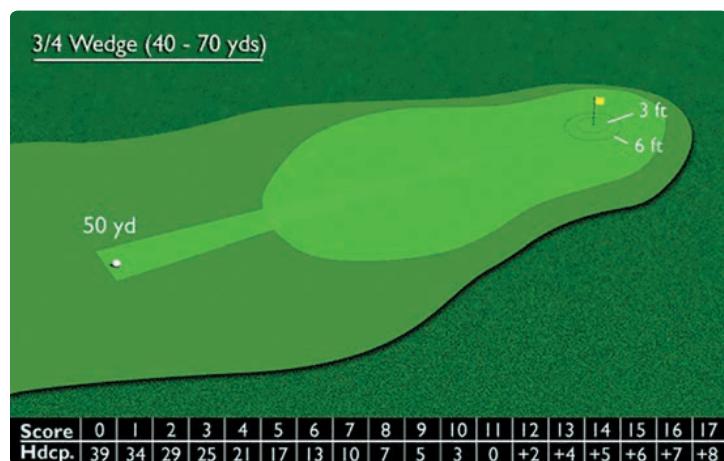
Pitch 45 meter

Instructies:

- Pitch 10 ballen, vanaf 45 meter van de hole.

Puntensysteem:

- Bal buiten de 2 meter = 0 punten
- Bal tussen de 1-2 meter = 1 punt
- Bal binnen de 1 meter = 2 punten
- Bal in de hole = 4 punten



Datum:		Datum:	
Bal:	Score:	Bal:	Score:
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	
Totaal:		Totaal:	

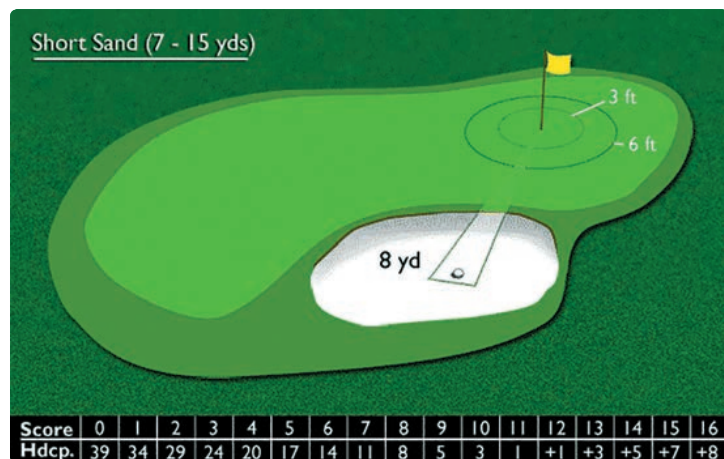
Bunker 8 meter

Instructies:

- Sla 10 ballen, vanaf 8 meter van de hole.

Puntensysteem:

- Bal buiten de 2 meter = 0 punten
- Bal tussen de 1-2 meter = 1 punt
- Bal binnen de 1 meter = 2 punten
- Bal in de hole = 4 punten



Datum:		Datum:	
Bal:	Score:	Bal:	Score:
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	
Totaal:		Totaal:	



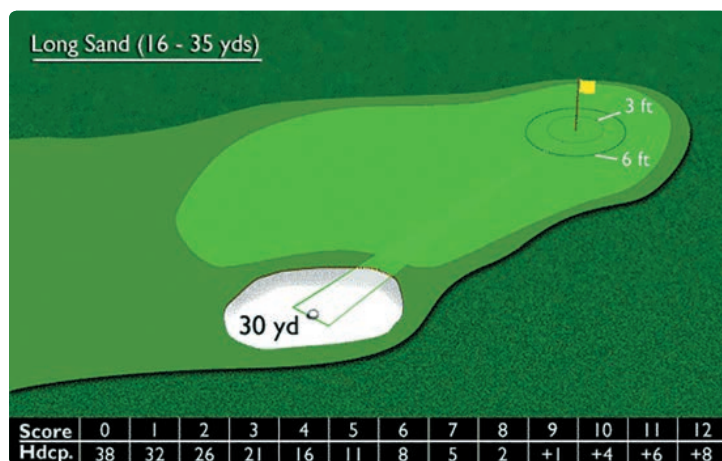
Bunkerslag 27 meter

Instructies:

- Sla 10 ballen, vanaf 27 meter van de hole.

Puntensysteem:

- Bal buiten de 2 meter = 0 punten
- Bal tussen de 1-2 meter = 1 punt
- Bal binnen de 1 meter = 2 punten
- Bal in de hole = 4 punten



Datum:		Datum:	
Bal:	Score:	Bal:	Score:
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	
Totaal:		Totaal:	

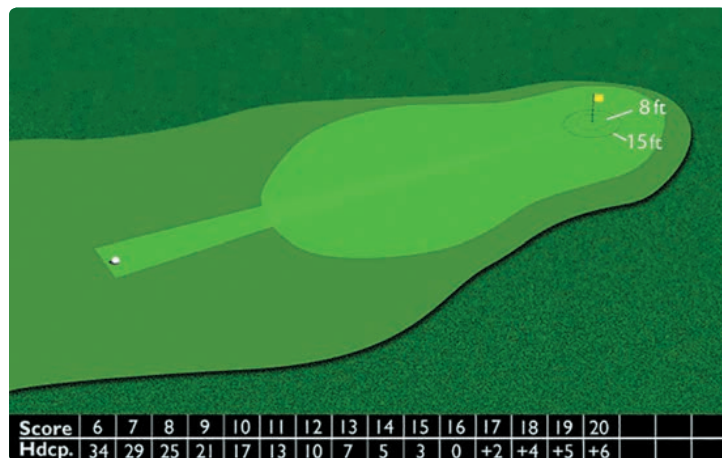
Swing ijzer 7

Instructies:

- Sla 10 ballen, met een ijzer 7 naar de vlag.

Puntensysteem:

- Bal buiten 10 meter L/R van de vlag = 0 punten
- Bal binnen 10 meter L/R van de vlag = 1 punten
- Bal binnen 5 meter van de vlag = 2 punten



Datum:		Datum:	
Bal:	Score:	Bal:	Score:
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	
Totaal:		Totaal:	



Swing ijzer 5 / Hybride

Instructies:

- Sla 10 ballen, met een ijzer 5 naar de vlag.

Puntensysteem:

- Bal buiten 10 meter L/R van de vlag = 0 punten
- Bal binnen 10 meter L/R van de vlag = 1 punten
- Bal binnen 5 meter van de vlag = 2 punten



Datum:		Datum:	
Bal:	Score:	Bal:	Score:
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	
Totaal:		Totaal:	

Swing Driver

Instructies:

- Sla 10 ballen, met een Houten 1 of Driver naar de vlag.

Puntensysteem:

- Bal buiten 15 meter van de vlag = 0 punten
- Bal binnen 15 meter van de vlag = 1 punten
- Bal binnen 10 meter van de vlag = 2 punten
- Bal binnen 5 meter van de vlag = 3 punten



Datum:		Datum:	
Bal:	Score:	Bal:	Score:
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	
Totaal:		Totaal:	



**Succes met het
doorlopen
van deze test
en het
verbeteren
van je golfspel!**



Wil je meer structuur en begeleiding?

Ontdek de Golfwijzer Community via www.degolfwijzer.nl/lidmaatschappen

© Golfwijzer – Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in welke vorm of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Disclaimer

Deze Handicap Test is bedoeld als hulpmiddel om inzicht te krijgen in je golfspel en je handicap. Raadpleeg bij twijfel altijd een golfprofessional. De oefeningen en adviezen worden op eigen risico uitgevoerd. Golfwijzer en de auteurs zijn niet aansprakelijk voor eventuele blessures of schade die voortvloeien uit het gebruik van deze test.

A man with grey hair, wearing a blue polo shirt, is shown in profile, looking down and slightly to the right. He appears to be on a golf course, with trees and a grassy area in the background. The lighting is soft, suggesting a sunny day. A solid green vertical bar is on the left side of the image.

***"Meten is weten,
elke score brengt je dichterbij je doel"***
– Mike van Wieringen –



GOLFWIJZER

info@degolfwijzer.nl • www.degolfwijzer.nl