



TRÉNINKOVÝ PLÁN - ZAČÁTEČNÍK

Program je určen všem, kteří se chtějí seznámit s golfem a osvojit si jeho základní techniku a pravidla hry. Účastníci postupně rozvíjejí krátkou hru, techniku dlouhých ran i orientaci na hřišti tak, aby získali jistotu pro samostatnou hru.

Kurz trvá 4 týdny, probíhá 2× týdně a každá lekce trvá 80 minut.

PŘEHLED LEKCÍ

Lekce	trénink
1	Seznámení s areálem - cvičné plochy, driving, ukázka typů holí. Putting a začátek techniky dlouhých ran. Výběr termínu lekce pravidel golfu.
2	Chipping a technika dlouhých ran. Poloviční nápřah, postupné rozšiřování rozsahu švihů.
3	Krátký pitch holí S. Technika dlouhých ran.
4	Rány z bunkeru - opakování pitche. Technika dlouhých ran. Diskuze o důležitosti tréninku mezi lekcemi a o výběru golfových holí.
5	Opakování puttingu. Etiketa chování na greenu a pravidla hry na a kolem greenů.
6	Opakování chippingu - hole P a 9. Technika dlouhých ran, možnost vyzkoušet driver. Doporučení pro samostatnou hru na akademii.
7	Trénink delšího pitche holí PW. Technika dlouhých ran.
8	Hra z nakloněné roviny - chipp nebo krátký pitch. Technika dlouhých ran s železem, fairwayovým dřevem nebo driverem. Domluva termínu zkoušky na Osvědčení pro hru na hřišti, vyhodnocení kurzu a předání certifikátu.