

GOLFOVÝ KURZ

PRO ZAČÁTEČNÍKY A MÍRNĚ POKROČILÉ HRÁČE



Termíny	30.4., 7.5., 14.5. (pravidla), 21.5., 28.5., 4.6.
Počet lekcí	10 (1 lekce = 1 hodina) + pravidlový seminář
Čas	každou sobotu vždy od 14 do 16 hodin
Cena kurzu	2 000 Kč (cena zahrnuje míče na DR, náklady na organizaci výuky, vstup na cvičné plochy)
Přihlášky	Marek Kunc - 773 984 007 nebo přes QR kód



Tréninkový plán

1. - 2. lekce, 30.4.

- představení tréninkového plánu, očekávání a stanovení cílů
- putting - předúderová rutina, základní technika úderu, kontrola směru a vzdálenosti, tréninkové tipy

3. - 4. lekce, 7.5.

- chipping - předúderová rutina, základní technika úderu, kontrola vzdálenosti, výběr vhodné hole, tréninkové tipy
- střední a delší přihrávka, pitching - předúderová rutina, základní technika úderu, kontrola směru a vzdálenosti, tréninkové tipy

5. - 6. lekce, 21.5.

- dlouhá hra železy - předúderová rutina, základní technika úderu, směr letu míče a rotace
- hra z nerovného povrchu, trajektorie letu míče

7. - 8. lekce, 28.5.

- pitch/lob, trouble shot okolo grýnu
- hra z grýnového bunkeru, základní technika, rozdílné vzdálenosti a pozice, tréninkové tipy

9. - 10. lekce, 4.6.

- dlouhá hra - dřeva, hra z týčka, předúderová rutina, základní technika úderu, trajektorie letu míče, tréninkové tipy
- závěrečné hodnocení

Kurz povede profesionální trenér Martin Hromádka

Účastníci kurzu mají možnost zvýhodněného vstupního poplatku do klubu!

