

Kurs na Zieloną Kartę

Kursy na Zieloną Kartę w roku 2016 odbędą się w Modrym Lesie w następujących terminach:

MARZEC - 4-6, 11-13, 18-20, 25-27. KWIECIEŃ - 01-03, 08-10, 15-17, 22-24, 29-01. MAJ - 13-15, 20-22.

CZERWIEC - 10-12, 17-19, 24-26, 31-02. LIPIEC - 08-10, 15-17, 22-24, 29-31. SIERPIEN - 19-21.

WRZESIEŃ - 09-11, 16-18, 23-25. PAŹDZIERNIK - 07-09, 14-16, 21-23, 28-30.

Powyższe terminy są podane w większości w weekendy, jednak mogą być również ustalone podczas tygodnia.

DZIEŃ PIERWSZY:

10:00 – 10:20	Rozpoczęcie kursu, kawa powitalna oraz przedstawienie moich metod
10:20 – 10:30	Prezentacja na driving range
10:30 – 11:00	Wprowadzenie podstawowych technik swingu golfowego
11:00 – 11:30	Woody
11:30 – 12:00	Wedge (kontrola odległości)
12:00 – 12:20	Przerwa na napoje i przekąski
12:20 – 13:00	Puttowanie (techniki podstawowe)
13:00 – 13:30	Chippowanie i pitching (techniki podstawowe)

Zachęca się gości, by ćwiczyli również popołudniami samodzielnie (tylko w wyznaczonych miejscach). Piłki i kije zostaną zapewnione.

DZIEŃ DRUGI:

09:00 – 10:00	Na driving range – przypomnienie dnia pierwszego. Wprowadzenie różnych metod ćwiczeń.
10:00 – 11:30	Wprowadzenie informacji na temat pola golfowego i gry (zwrócenie uwagi na etykietę)
11:30 – 12:00	Przerwa na napoje i przekąski
12:00 – 12:30	Puttowanie (zasady i etykieta na greenie)
12:30 – 13:00	Chippowanie (chip & run, putting spoza greenu)

Zachęca się gości, by ćwiczyli również popołudniami samodzielnie. Możliwość korzystania z Orlego Lasu.

DZIEŃ TRZECI:

09:00 – 09:30	Rozgrzewka na driving range oraz wprowadzenie ćwiczeń rozciągających
09:30 – 10:00	Bunkier (techniki podstawowe)
10:00 – 11:30	Egzamin praktyczny na polu
11:30 – 12:00	Przerwa na napoje i przekąski
12:00 – 12:30	Egzamin teoretyczny
12:30 – 13:00	Podsumowanie, pytania i odpowiedzi na driving range

ZAKOŃCZENIE KURSU

Kursy dla graczy zaawansowanych w roku 2016 odbędą się w Modrym Lesie w następujących terminach:
MARZEC - 4-6, 11-13, 18-20, 25-27. KWIECIEŃ - 01-03, 08-10, 15-17, 22-24, 29-01. MAJ - 13-15, 20-22.
CZERWIEC - 10-12, 17-19, 24-26, 31-02. LIPIEC - 08-10, 15-17, 22-24, 29-31. SIERPIEŃ - 19-21.
WRZESIEŃ - 09-11, 16-18, 23-25. PAŹDZIERNIK - 07-09, 14-16, 21-23, 28-30.

Powyższe terminy są podane w większości w weekendy, jednak mogą być również ustalone podczas tygodnia.

DZIEŃ PIERWSZY:

10:00 – 10:20	Rozpoczęcie kursu, kawa powitalna oraz przedstawienie moich metod
10:20 – 10:30	Prezentacja na driving range
10:30 – 11:00	Wprowadzenie “czterech fundamentalnych podstaw” technik swingu golfowego
11:00 – 11:30	Odległość
11:30 – 12:00	Kierunek
12:00 – 12:20	Przerwa na napoje i przekąski
12:20 – 13:00	Putting (techniki odczytywania greenu i ćwiczenia)
13:00 – 13:30	Chipping i pitching (kontrola trajektorii lotu i spinu)
13:30 – 14:30	Lunch

Zachęca się gości, by ćwiczyli i grali na polu samodzielnie po południu. Opłaty Green Fee z rabatem .

DZIEŃ DRUGI:

09:00 – 10:00	Na driving range – przypomnienie dnia pierwszego. Ćwiczenia rozciągające i przygotowanie do rund turniejowych
10:00 – 12:00	9 dołków razem na polu. Metody liczenia punktów i prowadzenia statystyki
12:00 – 12:30	Pause
12:30 – 13:30	Lunch
13:30 – 14:00	Uderzenia z bunkra (trudne położenia)
14:00 – 15:00	Problematyczne uderzenia (głęboki rough, ograniczony backswing)

Zachęca się gości, by ćwiczyli i grali na polu samodzielnie po południu. Opłaty Green Fee z rabatem

DZIEŃ TRZECI:

09:00 – 09:30	Rozgrzewka na driving range. Maksymalizacja odległości woodami
09:30 – 10:30	Nagrania video i ich analiza
10:30 – 11:30	Zaawansowane techniki krótkiej gry (uderzenia lobem i spinem) z ćwiczeniami
11:30 – 12:00	Przerwa na napoje i przekąski
12:00 – 12:30	Niewygodne położenia w teorii i praktyce
12:30 – 13:00	Podsumowanie, pytania i odpowiedzi na driving range
13:00 – 14:00	Lunch

Kursy golfa dla Pań

Kursy golfa dla pań w roku 2016 odbędą się w Modrym Lesie w następujących terminach:

MARZEC - 4-6, 11-13, 18-20, 25-27. KWIECIEŃ - 01-03, 08-10, 15-17, 22-24, 29-01. MAJ - 13-15, 20-22.

CZERWIEC - 10-12, 17-19, 24-26, 31-02. LIPIEC - 08-10, 15-17, 22-24, 29-31. SIERPIEŃ - 19-21.

WRZESIEŃ - 09-11, 16-18, 23-25. PAŹDZIERNIK - 07-09, 14-16, 21-23, 28-30.

Powyższe terminy są podane w większości w weekendy, jednak mogą być również ustalone podczas tygodnia.

DZIEŃ PIERWSZY:

10:00 – 10:20	Rozpoczęcie kursu, kawa powitalna oraz przedstawienie moich metod
10:20 – 10:30	Prezentacja na driving range
10:30 – 11:00	Wprowadzenie technik swingu dla kobiet
11:00 – 11:30	Woody (maksymalizacja prędkości swingu i odległości)
11:30 – 12:00	Irony (wyższa trajektoria lotu z większym spinem)
12:00 – 12:20	Przerwa na napoje i przekąski
12:20 – 13:00	Putting (techniki podstawowe odczytywania greenu)
13:00 – 13:30	Chipping (chip & run, putting spoza greenu, zagrania z rough)
13:30 – 14:30	Lunch

Zachęca się gości, by ćwiczyli i grali na polu samodzielnie po południu. Opłaty Green Fee z rabatem

DZIEŃ DRUGI:

09:00 – 10:00	Na driving range – przypomnienie dnia pierwszego. Wprowadzenie różnych metod ćwiczeń
10:00 – 11:30	9 dołków razem na polu (etykieta i zasady sytuacyjne)
11:30 – 12:00	Przerwa na napoje i przekąski
12:00 – 12:30	Uderzenia z bunkra (trudne i niewygodne położenia)
12:30 – 13:00	Uderzenia z głębokiego rough (strategie technik i zasad)

Zachęca się gości, by ćwiczyli i grali na polu samodzielnie po południu. Opłaty Green Fee z rabatem

DZIEŃ TRZECI:

09:00 – 09:30	Rozgrzewka na driving range. Ćwiczenia rozciągające i wzmacniające dla kobiet
09:30 – 10:00	Kontrola odległości
10:00 – 11:30	Wizualizacja krótkiej gry i kontrola trajektorii lotu
11:30 – 12:00	Przerwa na napoje i przekąski
12:00 – 12:30	Gra i ćwiczenia dla przyjemnego treningu
12:30 – 13:00	Podsumowanie, pytania i odpowiedzi na driving range
13:00 – 14:00	Lunch



Kursy dla graczy średniozaawansowanych

Kursy dla graczy średniozaawansowanych w roku 2016 odbędą się w Modrym Lesie w następujących terminach:

MARZEC - 4-6, 11-13, 18-20, 25-27. KWIECIEŃ - 01-03, 08-10, 15-17, 22-24, 29-01. MAJ - 13-15, 20-22.

CZERWIEC - 10-12, 17-19, 24-26, 31-02. LIPIEC - 08-10, 15-17, 22-24, 29-31. SIERPIEŃ - 19-21.

WRZESIEŃ - 09-11, 16-18, 23-25. PAŹDZIERNIK - 07-09, 14-16, 21-23, 28-30.

Powyższe terminy są podane w większości w weekendy, jednak mogą być również ustalone podczas tygodnia.

DZIEŃ PIERWSZY:

10:00 – 10:20	Rozpoczęcie kursu, kawa powitalna oraz przedstawienie moich metod
10:20 – 10:30	Prezentacja na driving range
10:30 – 11:00	Wprowadzenie “czterech fundamentalnych podstaw” technik swingu golfowego
11:00 – 11:30	Woody (maksymalizacja prędkości swingu i odległości)
11:30 – 12:00	Irony (kontrola kierunku i odległości)
12:00 – 12:20	Przerwa na napoje i przekąski
12:20 – 13:00	Putting (techniki odczytywania greenu)
13:00 – 13:30	Chipping (chip & run, putting spoza greenu)
13:30 – 14:30	Lunch

Zachęca się gości, by ćwiczyli i grali na polu samodzielnie po południu. Opłaty Green Fee z rabatem

DZIEŃ DRUGI:

09:00 – 10:00	Na driving range – przypomnienie dnia pierwszego. Wprowadzenie różnych metod ćwiczeń
10:00 – 11:30	9 dołków razem na polu (nacisk na etykietę i zasady sytuacyjne)
11:30 – 12:00	Przerwa na napoje i przekąski
12:00 – 12:30	Pitching i techniki uderzeń z bunkra (uderzenia lobem)
12:30 – 13:00	Short Game
13:00 – 14:00	Lunch

Zachęca się gości, by ćwiczyli i grali na polu samodzielnie po południu. Opłaty Green Fee z rabatem

DZIEŃ TRZECI:

09:00 – 09:30	Rozgrzewka na driving range. Ćwiczenia rozciągające zapobiegające urazom
09:30 – 10:30	Kontrola odległości wedge,ami
11:00 – 11:30	Putting (techniki alternatywne i gra dla skupienia uwagi)
11:30 – 12:00	Przerwa na napoje i przekąski
12:00 – 12:30	Gry i ćwiczenia symulujące presję konkurencji
12:30 – 13:00	Podsumowanie, pytania i odpowiedzi na driving range
13:00 – 14:00	Lunch

ZAKOŃCZENIE KURSU



Kursy golfa dla początkujących

Kursy golfa dla początkujących w roku 2016 odbędą się w Modrym Lesie w następujących terminach:
MARZEC - 4-6, 11-13, 18-20, 25-27. KWIECIEŃ - 01-03, 08-10, 15-17, 22-24, 29-01. MAJ - 13-15, 20-22.
CZERWIEC - 10-12, 17-19, 24-26, 31-02. LIPIEC - 08-10, 15-17, 22-24, 29-31. SIERPIEŃ - 19-21.
WRZESIEŃ - 09-11, 16-18, 23-25. PAŹDZIERNIK - 07-09, 14-16, 21-23, 28-30.

Powyższe terminy są podane w większości w weekendy, jednak mogą być również ustalone podczas tygodnia.

DZIEŃ PIERWSZY:

10:00 – 10:20 Rozpoczęcie kursu, kawa powitalna oraz przedstawienie moich metod

10:20 – 10:30 Prezentacja na driving range

10:30 – 11:00 Wprowadzenie podstawowych technik swingu golfowego

11:00 – 11:30 Woody

11:30 – 12:00 Wedge (kontrola odległości)

12:00 – 12:20 Przerwa na napoje i przekąski

12:20 – 13:00 Puttowanie (techniki podstawowe)

13:00 – 13:30 Chippowanie i pitching (techniki podstawowe)

13:30 – 14:30 Lunch

DZIEŃ DRUGI:

09:00 – 10:00 Na driving range – przypomnienie dnia pierwszego. Wprowadzenie różnych metod ćwiczeń

10:00 – 11:30 6 dołków na polu golfowym (lub Orli Las), etykieta i zasady sytuacyjne

11:30 – 12:00 Przerwa na napoje i przekąski

12:00 – 12:30 Puttowanie (zasady i etykieta na greenie)

12:30 – 13:00 Chippowanie (chip & run, putting spoza greenu, zagrania z rough)

13:00 – 14:00 Lunch

Zachęca się gości, by ćwiczyli i grali na polu samodzielnie po południu. Opłaty Green Fee z rabatem

DZIEŃ TRZECI:

09:00 – 09:30 Rozgrzewka na driving range. Ćwiczenia rozciągające i wzmacniające

09:30 – 10:00 Bunkier (techniki podstawowe)

10:00 – 11:30 Kontrola kierunku na driving range. (**hooking, slicing, pulling, pushing**)

11:30 – 12:00 Przerwa na napoje i przekąski

12:00 – 12:30 Krótki kurs gry na Orlim Lesie zmierzający do możliwie szybkiego obniżenia handicapu

12:30 – 13:00 Podsumowanie, pytania i odpowiedzi na driving range

13:00 – 14:00 Lunch

ZAKOŃCZENIE KURSU

