

KURS NA ZIELONĄ KARTĘ

W sezonie 2017 kursy na Zieloną Kartę w Modrym Lesie będą odbywać się w następujących terminach:

MARZEC	KWIECIEŃ	MAJ	CZERWIEC	LIPIEC	SIERPIEŃ	WRZESIEŃ	PAŹDZIER
1-3	3-7	1-5	5-9	3-7	7-11	4-8	2-6
6-10	10-14	8-12	12-16	10-14	14-18	11-15	9-13
13-17	17-21	15-19	19-23	17-21	21-25	18-22	16-20
20-24	24-28	22-26	26-30	24-28			23-27
27-31							

Kursy odbywają się przede wszystkim w dni powszednie, ale zapraszamy też do indywidualnego umawiania się na kursy weekendowe.

DZIEŃ 1:

- 10:00 – 10:20 Start kursu, kawa powitalna i wstęp do metody nauczania
- 10:20 – 10:30 Demonstracja na Driving Range
- 10:30 – 11:00 Wstęp do podstaw technik swingu
- 11:00 – 11:30 Wood'y (wypracowywanie dystansów)
- 11:30 – 12:00 Wedge'e (kontrola dystansu)
- 12:00 – 12:20 Przerwa
- 12:20 – 13:00 Puttowanie (podstawowe techniki)
- 13:00 – 13:30 Chipping i pitching (podstawowe techniki)

Zachęcamy uczniów do **trenowania samemu po lekcjach** (na terenach do tego wyznaczonych).
Udostępniamy piłeczki i kije.

DZIEŃ 2:

- 09:00 – 10:00 Na driving range: Przypomnienie dnia 1/Wstęp do różnych metod trenowania
- 10:00 – 11:30 Wstęp do gry w golfa i zachowania na polu golfowym (nacisk na etykietę)
- 11:30 – 12:00 Przerwa
- 12:00 – 12:30 Puttowanie (zasady i etykieta na green'ach)
- 12:30 – 13:00 Chipping (chip & run, puttowanie spod green'ów)

Zachęcamy uczniów do **trenowania samemu po lekcjach. Udostępniamy pole 9-dołkowe Orli Las.**

DZIEŃ 3:

- 09:00 – 09:30 Rozgrzewka na driving range/Techniki rozciągania w golfie
- 09:30 – 10:00 Bunkry (podstawowe techniki)
- 10:00 – 11:30 Próbny egzamin na polu golfowym
- 11:30 – 12:00 Przerwa
- 12:00 – 12:30 Próbny egzamin teoretyczny
- 12:30 – 13:00 Podsumowanie/Pytania i odpowiedzi

KONIEC KURSU

KURS DLA POCZĄTKUJĄCYCH

W sezonie 2017 w Modrym Lesie będą dostępne kursy dla początkujących golfistów. Poniżej znajduje się sugerowany program, który będzie indywidualnie dostosowywany do poziomu i postępów golfisty.

Po więcej informacji i rezerwacji terminów kursu, prosimy o kontakt z: ssnedden@modrylas.pl lub golf@modrylas.pl

DZIEŃ 1:

- 10:00 – 10:20 Start kursu, kawa powitalna i wstęp do metody nauczania
- 10:20 – 10:30 Demonstracja na Driving Range
- 10:30 – 11:00 Wstęp do podstaw technik swingu
- 11:00 – 11:30 Wood'y (wypracowywanie dystansów)
- 11:30 – 12:00 Wedge'e (kontrola dystansu)
- 12:00 – 12:20 Przerwa
- 12:20 – 13:00 Puttowanie (podstawowe techniki)
- 13:00 – 13:30 Chipping i pitching (podstawowe techniki)

DZIEŃ 2:

- 09:00 – 10:00 Na driving range: Przypomnienie dnia 1/Wstęp do różnych metod trenowania
- 10:00 – 11:30 Zagranie 6 dołków na głównym polu (lub polu Orli Las), etykieta i zasady
- 11:30 – 12:00 Przerwa
- 12:00 – 12:30 Puttowanie (zasady i etykieta na green'ach)
- 12:30 – 13:00 Chipping (chip & run, puttowanie spod green'ów, granie z rough'ów)

Zachęcamy uczniów do **trenowania samemu po lekcjach**. Dla uczestników kursu oferujemy **zniżki na green fee**.

DZIEŃ 3:

- 09:00 – 09:30 Rozgrzewka na driving range. Techniki rozciągania na zwiększenie siły i elastyczności
- 09:30 – 10:00 Bunkry (podstawowe techniki)
- 10:00 – 11:30 Kontrola kierunku uderzeń na driving range. (hooking, slicing, pulling, pushing)
- 11:30 – 12:00 Przerwa
- 12:00 – 12:30 Trenowanie krótkiej gry na Orlim Lesie dla obniżenia handicapu.
- 12:30 – 13:00 Podsumowanie/Pytania i odpowiedzi

KONIEC KURSU

KURS DLA ŚREDNIOZAAWANSOWANYCH

W sezonie 2017 w Modrym Lesie będą dostępne kursy dla średniozaawansowanych golfistów. Poniżej znajduje się sugerowany program, który będzie indywidualnie dostosowywany do poziomu i postępów golfisty.

Po więcej informacji i rezerwacje terminów kursu, prosimy o kontakt z: ssnedden@modrylas.pl lub golf@modrylas.pl

DZIEŃ 1:

- 10:00 – 10:20 Start kursu, kawa powitalna i wstęp do metody nauczania
- 10:20 – 10:30 Demonstracja na Driving Range
- 10:30 – 11:00 Wprowadzenie do 4 fundamentów techniki swing'u
- 11:00 – 11:30 Wood'y (poprawa prędkości i dystansu)
- 11:30 – 12:00 Iron'y (kontrola kierunku i dystansu)
- 12:00 – 12:20 Przerwa
- 12:20 – 13:00 Puttowanie (techniki czytania greenów)
- 13:00 – 13:30 Chipping (chip & run, puttowanie spoza greenów)

Zachęcamy uczniów do **trenowania samemu po lekcjach**. Dla uczestników kursu oferujemy **zniżki na green fee**.

DZIEŃ 2:

- 09:00 – 10:00 Na driving range: Powtórzenie z dnia 1/Wprowadzenie do różnych technik trenowania
- 10:00 – 11:30 Zagranie 9 dołków na polu golfowym (nacisk na etykietę i zasady)
- 11:30 – 12:00 Przerwa
- 12:00 – 12:30 Pitching i techniki w bunkrach (lob shot)
- 12:30 – 13:00 Trenowanie i sprawdzian z krótkiej gry

Zachęcamy uczniów do **trenowania samemu po lekcjach**. Dla uczestników kursu oferujemy **zniżki na green fee**.

DZIEŃ 3:

- 09:00 – 09:30 Rozgrzewka na driving range. Techniki rozciągania zapobiegające kontuzjom.
- 09:30 – 10:30 Kontrola dystansu wedge'ami (kształty divotu)
- 11:00 – 11:30 Puttowanie (alternatywne techniki i trenowanie uwagi)
- 11:30 – 12:00 Przerwa
- 12:00 – 12:30 Testowa gra symulująca presję w trakcie turniejów
- 12:30 – 13:00 Podsumowanie/Pytania i odpowiedzi

KONIEC KURSU

KURS DLA ZAAWANSOWANYCH

W sezonie 2017 w Modrym Lesie będą dostępne kursy dla zaawansowanych golfistów. Poniżej znajduje się sugerowany program, który będzie indywidualnie dostosowywany do poziomu i postępów golfisty.

Po więcej informacji i rezerwacje terminów kursu, prosimy o kontakt z: ssnedden@modrylas.pl lub golf@modrylas.pl

DZIEŃ 1:

- 10:00 – 10:20 Start kursu, kawa powitalna i wstęp do metody nauczania
- 10:20 – 10:30 Demonstracja na Driving Range
- 10:30 – 11:00 Wprowadzenie do 4 fundamentów techniki swing'u
- 11:00 – 11:30 Dystans (kształty divotu)
- 11:30 – 12:00 Kierunek (fading, drawing, wykonywanie uderzeń)
- 12:00 – 12:20 Przerwa
- 12:20 – 13:00 Puttowanie (techniki czytania greenów)
- 13:00 – 13:30 Chipping i pitching (kontrola obrotu i trajektorii)

Zachęcamy uczniów do **trenowania samemu po lekcjach**. Dla uczestników kursu oferujemy **zniżki na green fee**.

DZIEŃ 2:

- 09:00 – 10:00 Na driving range: Przypomnienie dnia 1/Rozciąganie, rozgrzewka przed turniejem
- 10:00 – 12:00 Zagranie 9 dołków na polu golfowym. Strategie punktowania i śledzenia statystyk
- 12:00 – 12:30 Cool down – pomysły na ćwiczenia po rundzie
- 12:30 – 13:30 Lunch
- 13:30 – 14:00 Gra z bunkra (trudne przypadki)
- 14:00 – 15:00 Trudne zagrania (głęboki rough, ograniczony backswing)

Zachęcamy uczniów do **trenowania samemu po lekcjach**. Dla uczestników kursu oferujemy **zniżki na green fee**.

DZIEŃ 3:

- 09:00 – 09:30 Rozgrzewka na driving range/Poprawa dystansu wood'ami
- 09:30 – 10:30 Video sesja i analiza gry
- 10:30 – 11:30 Zaawansowane techniki krótkiej gry (spin and lob shots) z testami
- 11:30 – 12:00 Przerwa
- 12:00 – 12:30 Gra z pochyłości - teoria i praktyka
- 12:30 – 13:00 Podsumowanie/Pytania i odpowiedzi

KONIEC KURSU

KURS DLA PAŃ

W sezonie 2017 w Modrym Lesie będą dostępne kursy dla golfistek. Poniżej znajduje się sugerowany program, który będzie indywidualnie dostosowywany do poziomu i postępów golfisty.

Po więcej informacji i rezerwacji terminów kursu, prosimy o kontakt z: ssnedden@modrylas.pl lub golf@modrylas.pl

DZIEŃ 1:

- 10:00 – 10:20 Start kursu, kawa powitalna i wstęp do metody nauczania
- 10:20 – 10:30 Demonstracja na Driving Range
- 10:30 – 11:00 Wprowadzenie do technik swing'u dla kobiet
- 11:00 – 11:30 Wood'y (maksymalizacja prędkości i dystansu)
- 11:30 – 12:00 Irons (lepsza trajektoria z większą rotacją)
- 12:00 – 12:20 Przerwa
- 12:20 – 13:00 Puttowanie (podstawowe techniki czytania greenów)
- 13:00 – 13:30 Chipping (chip & run, puttowanie spoza greenów, gra na rough'ach)

Zachęcamy uczniów do **trenowania samemu po lekcjach**. Dla uczestników kursu oferujemy **zniżki na green fee**.

DZIEŃ 2:

- 09:00 – 10:00 Na driving range: Przypomnienie dnia 1/nich technik treningowych
- 10:00 – 11:30 Zagranie 9 dołków na polu golfowym (etykieta i zasady)
- 11:30 – 12:00 Przerwa
- 12:00 – 12:30 Gra z bunkra (trudne i nierówne położenia)
- 12:30 – 13:00 Gra z głębokich rough'ów (strategie i zasady)

Zachęcamy uczniów do **trenowania samemu po lekcjach**. Dla uczestników kursu oferujemy **zniżki na green fee**.

DZIEŃ 3:

- 09:00 – 09:30 Rozgrzewka na driving range. Techniki rozciągania dla kobiet na zwiększenie siły.
- 09:30 – 10:00 Kontrola dystansu (kształty divotu)
- 10:00 – 11:30 Wizualizacja krótkiej gry i kontrola trajektorii
- 11:30 – 12:00 Przerwa
- 12:00 – 12:30 Testy i techniki dla urozmaicenia treningu
- 12:30 – 13:00 Podsumowanie/Pytania i odpowiedzi

KONIEC KURSU