Zajęcia rewalidacyjne- golf

Liczba godzin -3 godz. Lekcyjne

Temat lekcji: Przepisy gry w golfa

Poproś rodzica o pomoc w przeczytaniu podstawowych zasad gry w golfa

Gra w golfa polega na przejściu pola golfowego, składającego się zazwyczaj z 18 dołków, chociaż bywają również pola mniejsze (np. 9-dołkowe). W golfie termin „dołek” nie odnosi się jedynie dziury z ziemi, do której golfiści starają się wbić swoje piłki. Dołek w szerszym rozumieniu, to obszar pomiędzy miejscem startu (tzw. tee), w którym golfista oddaje pierwsze uderzenie, a właśnie dołkiem w ziemi sensu stricto, który znajduje się na obszarze gładko ściętej trawy (tzw. putting green, green). Gra przedstawia się następująco: zawodnik zaczyna uderzenia z kolejnych tee (miejsce startu), by przy pomocy kolejnych uderzeń umieścić piłkę na greenach, a finalnie w dołkach. Każdy dołek ma swoje par, czyli normę, określającą ilość uderzeń, w jakich zawodnik powinien go pokonać. Jeśli dołek jest par 5, oznacza to, że gracz powinien pokonać go przy pomocy pięciu uderzeń. Jeśli pokona go uderzając piłkę 4 razy, to może być z siebie dumny. Mówi się wtedy, że miał birdie lub że pokonał dołek 1 uderzeniem poniżej par. Gracze po przejściu każdego dołka swoje wyniki spisują na specjalnych kartach wyników (tzw. score card). Podstawowe formaty gry w golfa to tzw. stroke play i match play. W stroke play wygrywa ten, który zdoła przejść pole z jak najmniejszą liczbą uderzeń. W match play gra się z innym zawodnikiem na liczbę wygranych poszczególnych dołków.

Obejrzyj:

Temat: kształtowanie odruchu prawidłowej postawy

<https://youtu.be/10enwi-bHUQ>

Temat: nauka puttowania ( gry do dołka)

<https://youtu.be/rUO8Z2Aqon8>