

ZAJĘCIA PROFILAKTYCZNE

DLA SENIORÓW (pow. 60 roku życia, nieaktywnych zawodowo)

„SENIORSKA AKADEMIA GOLFA – SZCZYTNA 2017”

Zajęcia odbywać się będą na polu golfowym GOLFSPA SZCZYTNA – Szczytna ul. Borowina 2a w dwóch edycjach: WIOSNA w okresie kwiecień/ maj /czerwiec 2017 oraz JESIEŃ w okresie wrzesień/październik 2017.

Godziny realizacji zajęć: 16:00 – 19:00 (w powszednie dni tygodnia) oraz 13:00 -16:00 (w dni wolne / weekend)

Harmonogram zajęć w poszczególne dni miesiąca :

a.) **Edycja WIOSNA** będą to następujące dni :

- 1) 29 kwiecień 2017 (sobota)
- 2) 4 maj 2017 (czwartek)
- 3) 7 maj 2017 (niedziela)
- 4) 10 maj 2017 (środa)
- 5) 14 maj 2017 (niedziela)
- 6) 17 maj 2017 (środa)
- 7) 24 maj 2017 (środa)
- 8) 28 maj 2017 (niedziela)
- 9) 31 maj 2017 (środa)
- 10) 5 czerwiec 2017(poniedziałek)

b.) **Edycja JESIEŃ** będą to następujące dni :

- 1) 2 wrzesień 2017 (sobota)
- 2) 6 wrzesień 2017 (środa)
- 3) 9 wrzesień 2017 (sobota)
- 4) 13 wrzesień 2017 (środa)
- 5) 17 wrzesień 2017 (niedziela)
- 6) 20 wrzesień 2017 (środa)
- 7) 25 wrzesień 2017 (poniedziałek)
- 8) 28 wrzesień 2017 (czwartek)
- 9) 1 październik 2017 (niedziela)
- 10) 4 październik 2017(środa)

Zajęcia dodatkowe (NIEOBOWIĄZKOWE) w dniach :

27.05.2017, 10.06.2017 , 16.09.2017 i 23.09.2016 w godz. 10:00 -16:00

Wspólne kibicowanie / teoria i zasady gry w golfa w praktyce połączone z integracją ze społecznością golfistów podczas turniejów amatorów golfa TURNIEJ TEXAS SCRAMBLE, miejsce pole golfowe w Szczytnej oraz w Czechach GC NEBERSKE RYBNE.

SZCZEGÓŁOWY OPIS PROGRAMU ZAJĘĆ (30 godzin każdej edycji)

SENIORSKA AKADEMIA GOLFA - SZCZYTNA 2017

Zajęcia 1:

- Ogólne zasady bezpieczeństwa i zachowania na obiektach golfowych
- Przygotowanie ciała do treningu:
 - rozgrzewka
 - ćwiczenia rozciągające
- Teoria golfowego swingu – podstawy
- Długa gra:
 - uchwyt
 - ustawienie ciała
 - pierwszy kontakt z piłką
 - uderzanie krótkimi kijami (pw,9,8)
- Krótka gra – putting:
 - ustawienie ciała
 - pierwszy kontakt z piłką
- Wiadomości o golfie: wprowadzenie , sprzęt (jak dobrać kije i piłki)
- Wiadomości o golfie: znani golfiści

Zajęcia 2 :

- Rozgrzewka
- Ćwiczenia rozciągające
- Długa gra:
 - uchwyt, ustawienie ciała, uderzanie kijami (pw,9,8)
 - rozpoczęcie swingu / zamachu
 - ćwiczenie swingu, praca ramion
- Krótka gra
 - chiping –ustawienie, uchwyt, pierwszy kontakt z piłką
 - Wiadomości o golfie : zasady bezpieczeństwa na polu golfowym
 - Wiadomości o golfie: słynne pola golfowe

Zajęcia 3:

- Rozgrzewka
- Ćwiczenia rozciągające
- Długa gra:
 - ustawienie ciała, uchwyt, uderzanie kijami (9,8,7)
 - golfowy zamach - backswing
 - praca barków przy golfowym swingu
- Krótka gra – putting:
 - ćwiczenia na utrwalenie ruchu i wyczuwanie odległości
- Wiadomości o golfie: etykieta gry w golfa

Zajęcia 4:

- Rozgrzewka, ćwiczenia rozciągające
- Długa gra kije (sw,9,7):
 - prowadzenie kija w kierunku piłki –downswing
 - praca nóg w golfowym swingu
- Krótka gra chipping:
 - ćwiczenia na utrwalenie ruchu i wycucie odległości
- Wiadomości o golfie: zasady gry na polu, karta do gry liczenie wyników.

Zajęcia 5:

- Rozgrzewka, ćwiczenia rozciągające
- Długa gra kije(pw,8,9):
 - ustawienia i uchwyt
 - połączenie takeway i backswing (początek i zamach)
- Krótka gra Putting:
 - test umiejętności
- Wiadomości o golfie: co powinien golfista zabrać na pole
- Wiadomości o golfie: reguły gry w golfa
- Wiadomości o golfie- reguły gry w golfa- limit czasu gry na turnieju (opóźnianie gry)

Zajęcia 6:

- Rozgrzewka, ćwiczenia rozciągające
- Długa gra:
 - kije średnie (7,6,5)
 - przejście przez piłkę (followthru)
 - głowa w golfowym swingu
- Krótka gra – bunkier:
 - ustawienie ciała pierwszy kontakt z piłką
- Wiadomości o golfie: punkty karne
- Wiadomości o golfie: reguły gry w golfa - zasady przestawiania piłki z miejsc trudnych do zagrania

Zajęcia 7:

- Rozgrzewka, ćwiczenia rozciągające
- Długa gra:
 - trening na przemian kijami średnimi i krótkimi
 - przejście z backswingu do down swingu
- Krótka gra:
 - ćwiczenia z bunkra
- Wiadomości o golfie: przeszkody na polu golfowym
- Wiadomości o golfie: jak grać w trudnych warunkach (deszcz, wiatr)

Zajęcia 8:

- Rozgrzewka, ćwiczenia rozciągające
- Długa gra:
 - trening kijami krótkimi i średnimi na przemian
 - ćwiczenia na tempo
- Krótka gra – chipping:
 - test umiejętności
- Wiadomości o golfie: elementy składowe pola - jak zbudowane jest pole golfowe - Wiadomości o golfie: reguły gry w golfa - zagranie cudzą piłką

Zajęcia 9:

- Rozgrzewka, ćwiczenia rozciągające
- Długa gra:
 - trening kijami krótkimi
 - wprowadzenie kijów typu Wood (7,5)
 - ustawienie ciała do piłki
- Krótka gra: chipp & put
- Wiadomości o golfie: jak powinien odżywiać się golfista
- Wiadomości o golfie: reguły gry w golfa - zasady przestawiania piłki z miejsc trudnych do zagrania

Zajęcia 10:

- Rozgrzewka - ćwiczenia rozciągające
- Ćwiczenia kijami średnim i wodami:
 - przenoszenie ciężaru ciała
 - puttowanie - długie paty, ćwiczenia na wyczuwanie odległości od dołka
- Wiadomości o golfie: przygotowanie golfisty do turnieju (jak rozgrzać ciało przed turniejem golfowym, jak przeprowadzić trening, jak przygotować się psychicznie).

SZCZEGÓŁOWY OPIS PROGRAMU / HARMONOGRAM ZAJĘĆ

SENIORSKA AKADEMIA GOLFA - SZCZYTNA 2017 – Edycja Wiosna

1 zajęcia: 29 kwiecień 2017 (sobota 13:00 -16:00)

- Ogólne zasady bezpieczeństwa i zachowania na obiektach golfowych
- Przygotowanie ciała do treningu:
 - rozgrzewka
 - ćwiczenia rozciągające
- Teoria golfowego swingu – podstawy
- Długa gra:
 - uchwyt
 - ustawienie ciała
 - pierwszy kontakt z piłką
 - uderzanie krótkimi kijami (pw,9,8)
- Krótka gra – putting:
 - ustawienie ciała
 - pierwszy kontakt z piłką
- Wiadomości o golfie: wprowadzenie , sprzęt (jak dobrać kije i piłki)
- Wiadomości o golfie: znani golfiści

2 zajęcia: 4 maj 2017 (czwartek , 16:00 – 19:00)

- Rozgrzewka
- Ćwiczenia rozciągające
- Długa gra:
 - uchwyt, ustawienie ciała, uderzanie kijami (pw,9,8)
 - rozpoczęcie swingu / zamachu
 - ćwiczenie swingu, praca ramion
- Krótka gra
 - chipping –ustawienie, uchwyt, pierwszy kontakt z piłką
 - Wiadomości o golfie : zasady bezpieczeństwa na polu golfowym
 - Wiadomości o golfie: słynne pola golfowe

3 zajęcia: 7 maj 2017 (niedziela, 13:00 -16:00)

- Rozgrzewka
- Ćwiczenia rozciągające
- Długa gra:
 - ustawienie ciała, uchwyt, uderzanie kijami (9,8,7)
 - golfowy zamach - backswing
 - praca barków przy golfowym swingu
- Krótka gra – putting:
 - ćwiczenia na utrwalenie ruchu i wyczuwanie odległości
- Wiadomości o golfie: etykieta gry w golfa

4 zajęcia: 10 maj 2017 (środa 16:00 – 19:00)

- Rozgrzewka, ćwiczenia rozciągające
- Długa gra kije (sw,9,7):
 - prowadzenie kija w kierunku piłki –downswing
 - praca nóg w golfowym swingu
- Krótka gra chiping:
 - ćwiczenia na utrwalenie ruchu i wycucie odległości
- Wiadomości o golfie: zasady gry na polu, karta do gry liczenie wyników.

5 zajęcia: 14 maj 2017 (niedziela 13:00 -16:00)

- Rozgrzewka, ćwiczenia rozciągające
- Długa gra kije(pw,8,9):
 - ustawienia i uchwyt
 - połączenie takeway i backswing (początek i zamach)
- Krótka gra Putting:
 - test umiejętności
- Wiadomości o golfie: co powinien golfista zabrać na pole
- Wiadomości o golfie: reguły gry w golfa
- Wiadomości o golfie- reguły gry w golfa- limit czasu gry na turnieju (opóźnianie gry)

6 zajęcia: 17 maj 2017 (środa 16:00 – 19:00)

- Rozgrzewka, ćwiczenia rozciągające
- Długa gra:
 - kije średnie (7,6,5)
 - przejście przez piłkę (followthru)
 - głowa w golfowym swingu
- Krótka gra – bunkier:
 - ustawienie ciała pierwszy kontakt z piłką
- Wiadomości o golfie: punkty karne
- Wiadomości o golfie: reguły gry w golfa - zasady przestawiania piłki z miejsc trudnych do zagrania

7 zajęcia: 24 maj 2017 (środa 16:00 – 19:00)

- Rozgrzewka, ćwiczenia rozciągające
- Długa gra:
 - trening na przemian kijami średnimi i krótkimi
 - przejście z backswingu do down swingu
- Krótka gra:
 - ćwiczenia z bunkra
- Wiadomości o golfie: przeszkody na polu golfowym
- Wiadomości o golfie: jak grać w trudnych warunkach (deszcz, wiatr)

8 zajęcia: 28 maj 2017 (niedziela 13:00 -16:00)

- Rozgrzewka, ćwiczenia rozciągające
- Długa gra:
 - trening kijami krótkimi i średnimi na przemian
 - ćwiczenia na tempo
- Krótka gra – chipping:
 - test umiejętności
- Wiadomości o golfie: elementy składowe pola - jak zbudowane jest pole golfowe - Wiadomości o golfie: reguły gry w golfa - zagranie cudzą piłką

9 zajęcia: 31 maj 2017 (środa 16:00 – 19:00)

- Rozgrzewka, ćwiczenia rozciągające
- Długa gra:
 - trening kijami krótkimi
 - wprowadzenie kijów typu Wood (7,5)
 - ustawienie ciała do piłki
- Krótka gra: chipp & put
- Wiadomości o golfie: jak powinien odżywiać się golfista
- Wiadomości o golfie: reguły gry w golfa - zasady przestawiania piłki z miejsc trudnych do zagrania

10 zajęcia: 5 czerwiec 2017(poniedziałek 16:00 – 19:00)

- Rozgrzewka - ćwiczenia rozciągające
- Ćwiczenia kijami średnim i wodami:
 - przenoszenie ciężaru ciała
 - puttowanie - długie paty, ćwiczenia na wyczuwanie odległości od dołka
- **Wiadomości o golfie: przygotowanie golfisty do turnieju (jak rozgrzać ciało przed turniejem golfowym, jak przeprowadzić trening, jak przygotować się psychicznie).**

SZCZEGÓŁOWY OPIS PROGRAMU / HARMONOGRAM ZAJĘĆ

SENIORSKA AKADEMIA GOLFA - SZCZYTNA 2017

Edycja JESIEŃ

1 zajęcia: 2 wrzesień 2017 (sobota, 13:00 -16:00)

- Ogólne zasady bezpieczeństwa i zachowania na obiektach golfowych
- Przygotowanie ciała do treningu:
 - rozgrzewka
 - ćwiczenia rozciągające
- Teoria golfowego swingu – podstawy
- Długa gra:
 - uchwyt
 - ustawienie ciała
 - pierwszy kontakt z piłką
 - uderzanie krótkimi kijami (pw,9,8)
- Krótka gra – putting:
 - ustawienie ciała
 - pierwszy kontakt z piłką
- Wiadomości o golfie: wprowadzenie , sprzęt (jak dobrać kije i piłki)
- Wiadomości o golfie: znani golfiści

2 zajęcia : 6 wrzesień 2017 (środa, 16:00 – 19:00)

- Rozgrzewka
- Ćwiczenia rozciągające
- Długa gra:
 - uchwyt, ustawienie ciała, uderzanie kijami (pw,9,8)
 - rozpoczęcie swingu / zamachu
 - ćwiczenie swingu, praca ramion
- Krótka gra
 - chiping –ustawienie, uchwyt, pierwszy kontakt z piłką
 - Wiadomości o golfie : zasady bezpieczeństwa na polu golfowym
 - Wiadomości o golfie: słynne pola golfowe

3 zajęcia: 9 wrzesień 2017 (sobota, 13:00 -16:00)

- Rozgrzewka
- Ćwiczenia rozciągające
- Długa gra:
 - ustawienie ciała, uchwyt, uderzanie kijami (9,8,7)
 - golfowy zamach - backswing
 - praca barków przy golfowym swingu
- Krótka gra – putting:
 - ćwiczenia na utrwalenie ruchu i wyczuwanie odległości
- Wiadomości o golfie: etykieta gry w golfa

4 zajęcia: 13 wrzesień 2017 (środa, 16:00 – 19:00)

- Rozgrzewka, ćwiczenia rozciągające
- Długa gra kije (sw,9,7):
 - prowadzenie kija w kierunku piłki –downswing
 - praca nóg w golfowym swingu
- Krótka gra chipping:
 - ćwiczenia na utrwalenie ruchu i wycucie odległości
- Wiadomości o golfie: zasady gry na polu, karta do gry liczenie wyników.

5 zajęcia: 17 wrzesień 2017 (niedziela, 13:00 -16:00)

- Rozgrzewka, ćwiczenia rozciągające
- Długa gra kije(pw,8,9):
 - ustawienia i uchwyt
 - połączenie Take away i backswing (początek i zamach)
- Krótka gra Putting:
 - test umiejętności
- Wiadomości o golfie: co powinien golfista zabrać na pole
- Wiadomości o golfie: reguły gry w golfa
- Wiadomości o golfie- reguły gry w golfa- limit czasu gry na turnieju (opóźnianie gry)

6 zajęcia: 20 wrzesień 2017 (środa, 16:00 – 19:00)

- Rozgrzewka, ćwiczenia rozciągające
- Długa gra:
 - kije średnie (7,6,5)
 - przejście przez piłkę (followthru)
 - głowa w golfowym swingu
- Krótka gra – bunkier:
 - ustawienie ciała pierwszy kontakt z piłką
- Wiadomości o golfie: punkty karne
- Wiadomości o golfie: reguły gry w golfa - zasady przestawiania piłki z miejsc trudnych do zagrania.

7 zajęcia: 25 wrzesień 2017 (poniedziałek, 16:00 – 19:00)

- Rozgrzewka, ćwiczenia rozciągające
- Długa gra:
 - trening na przemian kijami średnimi i krótkimi
 - przejście z backswingu do down swingu
- Krótka gra:
 - ćwiczenia z bunkra
- Wiadomości o golfie: przeszkody na polu golfowym
- Wiadomości o golfie: jak grać w trudnych warunkach (deszcz, wiatr)

8 zajęcia: 28 wrzesień 2017 (czwartek, 16:00 – 19:00)

- Rozgrzewka, ćwiczenia rozciągające
- Długa gra:
 - trening kijami krótkimi i średnimi na przemian
 - ćwiczenia na tempo
- Krótka gra – chipping:
 - test umiejętności
- Wiadomości o golfie: elementy składowe pola - jak zbudowane jest pole golfowe - Wiadomości o golfie: reguły gry w golfa - zagranie cudzą piłką

9 zajęcia: 1 październik 2017 (niedziela, 13:00 -16:00)

- Rozgrzewka, ćwiczenia rozciągające
- Długa gra:
 - trening kijami krótkimi
 - wprowadzenie kijów typu Wood (7,5)
 - ustawienie ciała do piłki
- Krótka gra: chipp & put
- Wiadomości o golfie: jak powinien odżywiać się golfista
- Wiadomości o golfie: reguły gry w golfa - zasady przestawiania piłki z miejsc trudnych do zagrania

10 zajęcia: 4 październik 2017(środa, 16:00 – 19:00)

- Rozgrzewka - ćwiczenia rozciągające
- Ćwiczenia kijami średnim i wodami:
 - przenoszenie ciężaru ciała
 - puttowanie - długie paty, ćwiczenia na wyczuwanie odległości od dołka
- Wiadomości o golfie: przygotowanie golfisty do turnieju (jak rozgrzać ciało przed turniejem golfowym, jak przeprowadzić trening, jak przygotować się psychicznie)

Zajęcia dodatkowe (NIEOBOWIĄZKOWE) w dniach :

16.09.2017 i 23.09.2016 w godz. 10:00 -16:00

Wspólne kibicowanie / teoria i zasady gry w golfa w praktyce połączone z integracją ze społecznością golfistów podczas turniejów amatorów golfa TURNIEJ TEXAS SCRAMBLE, miejsce pole golfowe w Szczytnej oraz w Czechach GC NEBERSKE RYBNE.

Realizatorka programu zastrzega sobie ewentualne przesunięcia dat spotkań, z uwagi na aurę czy też inne okoliczności zewnętrzne.

Program sporządziła : Agnieszka Lemańska , HCP 30.1

Konsultacja programu : Zdeněk Cvik , HCP 10.1