



“Come & Play”

WITH MultiSport

**Чудили ли сте се дали голфът е вашият спорт?
Мислите ли, че е прекалено лесна игра?
Или, че е само за богати възрастни хора?**

СТИГА СТЕ МИСЛИЛИ, А ЕЛАТЕ ДА ОПИТАТЕ!

Инструктор: Христо Семовски. За записване: +359 2 476 05 31; +359 889 783 888

Голф клуб „Св. София“ ви предизвиква да се докоснете до играта, за да затвърдите представите си за нея или напълно да ги промените. Даваме ви възможност да опознаете един различен свят, в който главен герой сте самият вие. Запишете се в програмата на клуба за напълно начинаещи под наслов „Ела играй“.

КАК СТАВА ЗАПИСВАНЕТО?

Взимате доза желание, добавяте един двама приятели и се свързвате с нашите отзивчиви колеги в професионалния магазин на клуба на телефон +359 889 783 888. Ако пък си нямате приятели за компания, спокойно, те ще ви намерят.

И СЛЕД КАТО СЕ ЗАПИША КАКВО?

Честито, след като се запишете, нашите колеги ще сформират група от максимум шестима ентузиастични и ще се свържат с вас да ви съобщят датата и часа на първото ви занимание. Обикновено е в събота, за да може да си работите спокойно през седмицата.

И ПОСЛЕ...?!

После остава само да се появите навреме за уговорения час (*ако може и по-рано*) в удобен за вас спортен екип, да се запознаете с групата и вашия треньор и заниманията може да започнат. Всяка седмица по едно занимание, като на място ще се уточняват часът и датата на следващото занимание.



ПЪРВО НИВО

В първо ниво на програмата ще се запознаете с основните на голфа. Ще ви представим най-важните елементи на играта, различни удари, стойки и захвати и някои от основните правила. Целта на първо ниво е да добиете обща представа и да разберете дали това е вашата игра и дали искате да продължите да я практикувате и усъвършенствате.

ПРОГРАМА ПЪРВО НИВО:

1 час: Какво е суинг и основи на суинга. Захват, стойка, баланс, и изграждане на суинга.

2 час: Пътинг удар. Захват, стойка. Контрол на посока и дистанция.

3 час: Чипинг. Какво е чипинг удар? Контрол на посока и дистанция.

4 час: Пичинг. Какво е пичинг удар? Стойка и контрол на посока и дистанция. Игра с драйвър – начален удар.

5-6 час: Правила и етикет. Игра на голф игрището.

ВТОРО НИВО

Второто ниво е за всички, успешно преминали първо и придобили смелост да навлязат в гъстите треви на голфа. Тук се затвърждават научените досега неща и се добавят няколко нови елемента. Увеличават се и часовете на игрището, за да изпитате истинско удоволствие от играта, която е съвсем различна от тази на драйвинг рейнджа.

ПРОГРАМА ВТОРО НИВО:

1 час: Затвърждаване на основния удар суинг. Захват, стойка, баланс.

2 час: Пичинг удар. Динамичен баланс и рилийз на клъба.

3 час: Игра на игрището.

4 час: Къса игра – чип и път. Контрол на посока и дистанция.

5 час: Дълъг удар – пълен суинг и игра с уудове от трева.

6 час: Игра на игрището.

7 час: Игрище. Преговор върху правила и етикет.

ТРЕТО НИВО

Ако сте стигнали дотук, значи голфът със сигурност е вашият спорт. В трето ниво се покриват всички останали елементи от играта, включително и един от най-трудните – игра от пясъчен бункер. Набляга се на часовете на игрището, за да се затвърдят правилата и тактиката. След трето ниво вече сте напълно готови да изкарате курса за Зелена карта, да станете член на клуба и да участвате в турнири.

ПРОГРАМА ТРЕТО НИВО:

1 час: Суинг с различни клъбове. Упражнение върху посока и дистанция.

2 час: Бункер. Особености на играта от пясък (правила, клъб, изпълнение на движението).

3 час: Игра на игрището.

4 час: Къса игра – чип и път. Игра от различни дистанции.

5 час: Игрище. Преговор върху правила и етикет.

6 час: Игра на игрището. Индивидуална игра.

7 час: Изпит върху основни правила и етикет с игра на игрището.
