



## 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.

---