



## BEGINNER STAGE



Il corso ha la durata di 4 settimane, con cadenza di venerdì, dalle 18.00 alle 19.30 per un totale di 4 lezioni di gruppo (minimo 5 - max 8 allievi).

Verrà fornita attrezzatura completa (bastone e palline di pratica); è richiesto abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica.

Al termine di ogni corso si svolgerà una gara di mini-golf con premi e gadget a tutti i partecipanti.

Il costo di partecipazione è fissato in € 100,00 per Persona e comprende l'ingresso presso il Golf Club Villa Schiarino nel mese di Giugno.

- **1 Sessione: The swing**  
**Venerdì 8 Giugno 2012**  
**Ore 18:00/19:30**

Introduzione per spiegare che cosa è il Golf: obiettivo del gioco; golf è sport di situazione (= ad ogni diversa situazione occorre dare una diversa risposta); diverse distanze (vedi score del campo) e diversi par (spiegazione par); diversi bastoni (ferri, legni e putter - spiegazione). Bastoni con lunghezze diverse per ottenere distanze diverse e quindi metodo per trovare con ogni bastone la propria posizione davanti alla palla.

Dimostrazione pratica dell' applicazione del metodo esposto.

Dimostrazione pratica del movimento avvertendo:

a) occhi fissi sulla palla

b) suddivisione del movimento in tre fasi per esigenze didattiche, in realtà trattasi di un unico swing unito e non diviso.

Introduzione dei concetti base dello swing: il cerchio composto da centro fisso (lo sterno o la testa) - raggio costante (braccio sinistro disteso).

Esercizi motori.

Grip: un metodo preciso e funzionale (possibilità di semplificazione futura).

- **2 Sessione: Il gioco corto e Bunker shot**  
**Venerdì 15 Giugno 2012**  
**Ore 18:00/19:30**

Sessione di pratica (max 75/100 palline) con ridefinizione e costruzione del proprio sistema motorio golfistico.

Inizio a praticare con la pallina non più supportata dal tee.

Sessione svolta con l'utilizzo sempre del PW.

Introduzione del gioco corto da vedere come gioco lungo in miniatura e quindi utilità anche per il miglioramento del sistema completo.

Introduzione del gioco dalla sabbia con ridefinizione e costruzione del proprio sistema motorio golfistico.

- **3 Sessione: Il Putting**  
**Venerdì 22 Giugno 2012**  
**Ore 18:00/19:30**

Il Putting principi basilari:

differenze con il gioco lungo (= velocità ridotta) e importanza quindi della posizione della faccia del bastone:

1. come mira: spiegazione della lettura del green;
2. al momento dell'impatto e quindi necessità di un grip diverso

postura corporea e quindi putter con lunghezza max di 33 inches per facilità di esecuzione del movimento square to square e impatto più ripetitivo nello sweet spot;

principi fondamentali dello swing: square to square con faccia sempre dritta  
necessità di concentrazione sulla forza, distanza e meno sulla direzione.

Obbiettivo max 2 putt a buca.

- **4 Sessione: Il gioco in campo**  
**Venerdì 29 Giugno 2012**  
**Ore 18:00/19:30**

Spiegazione di cosa è il campo, il percorso, l'area di partenza.

Swing di pratica fuori dall'area di partenza e posizionamento di sé stessi e della propria attrezzatura durante il gioco.

Divots replacements, rastrellare la sabbia nei bunker, alzare i pitch marks.

Precedenza sul percorso e velocità di gioco.

Norme di comportamento sul green (asta della bandiera e marcare la posizione della propria palla).

Obbiettivo della lezione: insegnare a comportarsi bene sul percorso.

Per informazioni:

Edoardo Nobili

Professional golfer PGAI and TPI certified

Phone: 340/9209699

Mail: edoardonobili@bisazzagolf.com