



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

GOLF

Los cursos serán impartidos por monitores de la Federación Vizcaína de Golf en distintos clubes de golf de Bizkaia.

El Nivel I tiene una duración de 12 horas distribuidas en 6 sesiones de 2h al día y el Nivel II de 10 horas distribuidas en 5 sesiones de 2h al día.

PROGRAMA NIVEL I

- Conceptos básicos del golf: concepto del juego, reglas básicas, agarre, stance.
- Juego Largo: orden de colocación, posiciones del cuerpo y de la cara del palo, BackSwing, impacto, DownSwing (equilibrio), utilización de los distintos palos.
- Juego corto: orden de colocación, posición del cuerpo y del palo en el Putter, control del movimiento, técnicas de approach y de bunker.
- Visita a un hoyo del recorrido, explicándose las diferentes partes del campo.

PROGRAMA NIVEL II

1ª SESIÓN

- A. Puttingren, colocación, control del péndulo para la dirección y distancias con ejercicios de círculos de 2 pies de radio al hoyo, 3 pies y 4 pies y 10 mts
- B. Chip, rodados con el híbrido, alrededor de green y después con el piching



- C. Jugar en el pich an putt, repasando las reglas de etiqueta y de juego

2ª SESIÓN

- A. Cancha de practicas, repasando el grip y la colocación
- B. Practicar golpes de bunker alrededor de green y reglas de etiqueta y juego del bunker
- C. Jugar en el pich an putt y en individual stablefor (explicando la modalidad)

3ª SESIÓN

- A. Cancha de prácticas, repasando el backswing con ritmo y al final equilibrio
- B. Practicar el chip a 15 mts del green
- C. Salir al pich and putt y se juega individual

4ª SESIÓN

- A. Cancha de prácticas, haciendo ejercicios de grenes cogidos a 40, 60 y 80 mts
- B. Bunken de calle (largo)
- C. Salir al p&p y hacer una evaluación individual de cada jugador

5ª SESIÓN

- A. Calentar 15 minutos en la cancha de práctica
- B. Chip durante 15 minutos
- C. Repaso de lo aprendido

PARTICIPACIÓN

Podrán participar escolares nacidos y nacidas en los años
2011/12/13/14/15/16



ACTIVIDADES DE INICIACIÓN

FECHAS

Se impartirán los fines de semana durante el curso escolar:

- Golf invierno (de octubre a enero).
- Golf primavera (de febrero a mayo).

INSCRIPCIÓN Y CUOTA

- La inscripción podrá realizarse en la web: <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola> a través de una entidad o bien de forma individual (inscripción paterno/materna).
- Se realizará sorteo entre todas y todos los inscritos en caso de que la inscripción supere el número de plazas ofertadas.
- La cuota de inscripción del curso de Nivel I y de Nivel II es de 20 euros por persona, debiendo realizarse el abono en la Federación Vizcaína de Golf o por cta. bancaria.

OBSERVACIONES

- Por condiciones climatológicas o por otra causa de fuerza mayor se podrán aplazar.
- Si se hubiera de suspender alguno de los cursos, se reintegraría el importe de las cuotas abonadas.

INFORMACIÓN

Si se desea más información dirigirse a:

Oficina central de Deporte Escolar

C/ Martín Barua Picaza kalea nº 27. 48003 Bilbao

Tfno: 944 410 900