



HASTAPEN JARDUERAK

GOLFA

Ikastaroak, Bizkaiko Golf Federazioko begiraleek emango dituzte Bizkaiko golf-klub ezberdinetan.

I. Mailako ikastaroen iraupena 12 orduakoa izango da, 6 saiotan banatuta, bi ordu egun bakoitzean eta II. Mailakoa 10 orduakoa izango da, 5 saiotan banatuta, bi ordu egun bakoitzean.

EGITARAUA I. MAILA

- Golfari buruzko oinarrizko kontzeptuak: jokia, oinarrizko arauak, heldukera, jaurtiketa.
- Joko luzea: kokatzeko ordena, makilaren gorpu eta aurpegiaren kokaera, BackSwing, kolpea, DownSwing (oreka), makila ezberdinen erabilera.
- Joko laburra: kokatzeko ordena, makilaren gorpu eta aurpegiaren kokaera “putter”ean, mugimenduaren kontrola, hurbiltze-teknikak eta bunker-teknikak.
- Ibilbideko bat ikusi, zelaiko alde ezberdinak azalduz.

EGITARAUA II. MAILA

1. SAIOA

- A. Puttingren, kokatzea, pendulu-mugimendua kontrolatzea noranzkorako eta distantziarako, zulotik 2 oin, 3 oin eta 4 oin eta 10 metroko erradioko zirkuluen ariketak eginez.
- B. Chip, hibridoarekin errodatuak, green inguruan eta gero pitching-arekin.
- C. Pitch and putt-ean jokoan aritzea, eta etiketa- eta joko-arauak errepasatzea.



HASTAPEN JARDUERAK

2. SAIOA

- A. Praktika-jokalekua: grip eta kokatzea erreparasatzea.
- B. Bunker kolpeak praktikatzea green inguruan eta etiketa-arauak eta bunker jokoa.
- C. Pitch and putt eta banakako stablefor jokoetan aritzea (modalitatea azalduta).

3. SAIOA

- A. Praktika-jokalekua: backswing erritmoarekin eta amaieran oreka erreparasatzea.
- B. Chip-a praktikatzea green-etik 15 metrora.
- C. Pitch and putt-era irtetea eta banaka jokatzeko da.

4. SAIOA

- A. Praktika-jokalekua: 40, 60 eta 80 metrora hartutako green-ariketak egitea.
- B. Kaleko bunker-a (luzea).
- C. p&p-ra irtetea eta jokalariei bakoitzaren ebaluazioa egitea.

5. SAIOA

- A. 15 minutuz berotzea praktika-jokalekuan.
- B. chip 15 minutuz.
- C. Ikasitakoa erreparasatzea.

PARTAIDETZA

2011/12/13/14/15/16 urteetan jaioetako haur guztiek har dezakete parte.



HASTAPEN JARDUERAK

DATAK

Ikastaroak asteburuetan izango dira, ikasturtean zehar:

- Golf neguan (urritik urtarrilera).
- Golf udaberrian (otsailetik maiatzera).

IZEN-EMATEA ETA KUOTA

- Inskripzioa <http://www.bizkaia.eus/eskolakirola> web orriaren bidez egin daiteke, erakunde baten bitartez edo norberaren kabuz (izen-ematea amak edo aitak egitea).
- Eskainitako plaza-kopurua nahikoa ez bada, inskribatu diren guztien artean zozketa egingo da.
- I. eta II. Mailako kurtsoetan izena ematearen kuota pertsona bakoitzeko 20 eurokoa izango da. Ordainketa Bizkaiko Golf Federazioan edo bankuaren bitartez egin beharko da.

OHARRAK

- Eguraldia edo ezinbesteko kasuren bat dela medio bisitak beste egun baterako utzi ahal izango dira.
- Ikastaroren bat bertan behera utzi behar bada, ordaindutako kuoten zenbatekoa itzuli egingo da.

INFORMAZIOA

Argibide gehiagorik nahi izanez gero, hona jo:

Eskola Kiroleko bulego nagusia

K/ Martín Barua Picaza kalea n° 27

Tfnoa: 944410900