Zajęcia rewalidacyjne- golf

Liczba godzin -3 godz. -19.06.2020

Temat lekcji: Pole golfowe

Poproś rodzica o pomoc w przeczytaniu podstawowych zasad gry w golfa

**Pole golfowe** – obszar o powierzchni od kilkunastu do kilkudziesięciu [hektarów](https://pl.wikipedia.org/wiki/Hektar), porośnięty przystrzyżoną [trawą](https://pl.wikipedia.org/wiki/Wiechlinowate) o różnej wysokości, służący do gry w [golfa](https://pl.wikipedia.org/wiki/Golf) wedle obowiązujących w niej zasad. Znajduje się na nim 9 (*pole małe*) lub 18 (*pole pełnowymiarowe*) kolejno ponumerowanych i odpowiednio rozmieszczonych dołków. Każdy dołek ma określoną liczbę wymaganych uderzeń (tzw. *PAR*), które wynosi (w zależności od długości dołka) 3, 4 lub 5. Liczbę *PAR* poszczególnych dołków sumuje się w *PAR* danego pola. Każdy z dołków ma przydzielony tzw. Stroke Index (zakres od 1 do 18), czyli liczbę określającą różnicę w trudności rozgrywania pomiędzy graczem *scratch* a graczem *bogey*.

Standardowe pole golfowe składa się z kilku różnych części służących do gry[[1]](https://pl.wikipedia.org/wiki/Pole_golfowe#cite_note-1), charakteryzujących się innym poziomem przystrzyżenia trawy:

* *rough* - obszar "dzikiej trawy" poza obszarem gry,
* *semi-rough* - obszar trawy średniej długości, zwanej po prostu "uregulowanym *roughem* " w postaci wąskich pasów wzdłuż *fairwaya*",
* *fairway* - trawa mająca zwykle od 0,5 do 2 cm długości, będąca głównym torem gry.
* *fringe* - trawa o połowie długości trawy fairway a dłuższa od green, zwykle pierścień szer. ca 2' wokół greenu.
* *green* - obszar charakteryzujący się bardzo krótko przystrzyżoną trawą (mniej niż 5 mm), na którym znajduje się flaga i dołek.
* *tee* - obszar startowy na początku każdego dołka.

Wokół pola golfowego i na jego terenie, biegną zazwyczaj dróżki dla [wózków golfowych](https://pl.wikipedia.org/wiki/W%C3%B3zek_golfowy) i pojazdów typu [melex](https://pl.wikipedia.org/wiki/Melex), którymi poruszają się golfiści i obsługa pola. Obszar gry urozmaicany bywa różnego rodzaju przeszkodami dla grających, do których należą:

* *sand bunkers* - przeszkody z piaskiem,
* *water hazards* - przeszkody wodne.

Obejrzyj:

# Temat: Najlepsze Ćwiczenie Na Full Swing i Poprawę Kontaktu

<https://youtu.be/D6dI0D5ndG4>

# Temat: Pitching krótki - Technika podstawowego uderzenia

<https://youtu.be/T1pEdw9UVuU>