

## L'attività didattica

### Parte Teorica

Introduzione: Campo da golf e attrezzature; i bastoni; la scelta dei bastoni; la palla; abbigliamento e accessori;

Etichetta e Regole: Etichetta; regole generali; l'handicap;

### Parte Pratica

Lo Swing: posizione sulla palla; il backswing; il downswing; piano dello swing; il volo della palla

Sviluppo del gioco: che bastone usare; colpi corti; colpi media distanza; colpi lunga distanza; legni da prato; putting; colpi dal bunker; lie problematici; hook e slice intenzionali; correzione degli errori

Pratica: Riscaldamento; apprendimento delle tecniche di allenamento individuale; acquisizione delle tecniche per il controllo ed il superamento delle tensioni emotive in gara



Le Rovedine Golf Club - Via Karl Marx, 18 - 20090 Noverasco di Opera (MI)  
Tel. +39/02/57606420 - Fax +39/02/57606405 - E.mail [eventi@rovedine.com](mailto:eventi@rovedine.com) - <http://www.rovedine.com>

## Le Sessioni

Le sessioni hanno durata settimanale dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 18.

Settimane:  06 - 10 Giugno     13 - 17 Giugno     20 - 24 Giugno  
 26 - 01 Luglio     04 - 08 Luglio     05 - 09 Settembre

## Attività giornaliera

### Inizio Corso

Arrivo individuale ogni mattina, dalle ore 8.30 alle ore 9.00.  
Ritrovo presso il Clubino.

09:00 - 09:30	Esercizi di stretching e di miglioramento del tono muscolare
09:30 - 10:00	Ginnastica a corpo libero
10:00 - 12:30	Lezioni pratica golfistica con Professionista PGAI - FIG
12:30 - 13:00	Relax, piscina e giochi di gruppo
13:00 - 14:00	Pranzo
14:00 - 16:00	Lezioni pratica golfistica con Professionista PGAI - FIG
16:00 - 17:00	Piscina e giochi di gruppo
17:00 - 18:00	Conversazione in lingua inglese

### Fine Corso

Il ritiro dei ragazzi potrà essere effettuato fino alle ore 18:00.