

Instructional Booklet for Kids

4

PERSONAL TEE

Blue/Yellow Tee

LEVEL FOUR



U.S. Kids Golf

www.uskidsgolf.com.ua



The banner features the U.S. Kids Golf logo at the top left, which includes a stylized American flag. Below the logo is the text "U.S. Kids Golf" and "США - это игра". The main content is divided into three vertical panels. The first panel shows a man in a yellow shirt and a child in an orange shirt on a golf course, with the text "ОБУЧАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ" below. The second panel shows a large silver trophy, with the text "ТУРНИРЫ" below. The third panel shows a golf bag on a cart, with the text "ГОЛЬФ-ИНВЕНТАРЬ" below. At the top right, there is a green button with the text "ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИГРОВОЕ".

ОБУЧАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ

ТУРНИРЫ

ГОЛЬФ-ИНВЕНТАРЬ

U.S. Kids Golf Foundation является некоммерческой организацией, которая была основана в 2001 году. Фондация U.S. Kids Golf Foundation занимается в том, чтобы у детей и их семей была возможность играть в гольф. Каждый год эта организация проводит турниры в школах и университетах. Организация U.S. Kids Golf Foundation проводит более 400 турниров, соревнований, мероприятий в 48 штатах и 10 странах мира.

U.S. ТУРНИРЫ

Миссия U.S. Kids Golf – позволить детям играть в гольф. Мы не проводим турниры, а помогаем родителям найти свои собственные турниры, чтобы их дети могли участвовать в соревнованиях.

U.S. ИНВЕНТАРЬ

Фондация U.S. Kids Golf активно была вовлечена в процесс 1997 года в целях борьбы с детской бедностью, с которой были столкнуты ее основатели. Для Kids Golf (Kids Golf Inc.) игра является самым важным элементом в жизни детей. Она и ее мет, которая является в игре с инвентарем, но также имеет характерные черты.

«Для нас это не было простым решением проблемы, – делится основательница Kids Golf, – бедность, как правило, мешает в игре после школы 10 минут. В то время я не знала, что детям нужно больше времени. Они не только играют дома, детям необходимо приходить на занятия, но и у них есть время играть.»

ВВЕДЕНИЕ

В ПРОГРАММУ PERSONAL TEE

Брошюры Personal Tee являются частью уникальной программы постепенного улучшения игры в гольф, созданные профессионалами PGA и LPGA. Эта программа помогает соблюдать равновесие в тренировке гольф грамотности и помогает мотивировать начинающих гольфистов, развивает способности к гольфу. Каждая из брошюр предлагает не только действия в основных направлениях – паттинг, чиппинг, питчинг, игра из песка и полный замах, но и знания гольф-оборудования, правил, этикета, и нацелена на усовершенствование личности игрока. Каждый следующий уровень приносит, более трудные задачи.

Ты готов/готова на уровень Blue/Yellow Tee?

Не обращая внимания на твою возможность выигрывать, перед тем как ты начнёшь работать по программе Yellow Tee, ты должен успешно пройти все тесты Red Tee (уровень 3). Это поможет тебе лучше понимать термины, которые часто используются в программе Personal Tee, освоить основы паттинга, чиппинга, питчинга, игры из бункера и полного замаха, которые будут тебе нужны для Yellow Tee.





На идеальном гольф поле еще перед красным Ти выделены зеленая и золотая Ти, их примерные размеры приведены в табличке справа. Для каждой зоны существует своя брошюра.

Приблизительное расстояние 18 лунок	
Зеленая	2000 м.
Золотая	3400 м.
Красная	5400 м.
Синяя	5700 м.
Желтая	5900 м.

Эта брошюра является важным шагом в Personal Tee Learning программе. Если в предыдущих лекциях (Green, Gold, Red Personal Tee) мы сосредоточились на выполнении полного маха, короткой игре и паттинге, Yellow Tee брошюра основывается на ранее полученных знаниях и приносит новые пути, которые помогут тебе воспитать в себе настоящего игрока. Если ты поймешь эти ключевые принципы, то ты сможешь поднять свою игру на новый уровень.

Для чего повторения?

Ты наверняка заметил, что каждая лекция начинается повторением основ, которым мы уже научились на предыдущих трех уровнях Personal Tee программы. Это фундамент, который ты

должен освоить и он должен стать частью твоей игры. Если твои умения не натренированы должным образом или же тебе не хватает некоторых навыков, мы советуем тебе снова вернуться к предыдущим лекциям и очень хорошо их выучить. Твой инструктор также будет пользоваться основными элементами для построения твоей игры. Если ты не будешь владеть ими в совершенстве твое будущее гольфиста будет под угрозой. Не жалея времени и хорошо закрепи эти основы. Только это позволит тебе в последующем времени получать от гольфа намного больше, чем игрок среднего уровня.





Основы на тренировке

После повторения основ, которым мы научились в Red Tee брошюре, мы будем все больше и больше уделять внимание твоему удару, последовательности при ударе и самому удару.



Повторения

ИНСТРУКТОР: Испытайте игроков по следующим пунктам, в случае необходимости снова повторите их.

Подготовка к удару:

- Анализ поля

Последовательность перед ударом:

- Определите цель
- Целься по траектории

Стойка:

- Захват клюшки
- Держание Y
- Положение мячика
- Глаза над мячиком

Осуществление удара:

- Замах = мах



Тренировочные удары

В рамках построения своих последовательностей определи количество тренировочных махов, которые ты всегда делаешь перед каждым паттом.

Количество тренировочных махов в моем подготовительном ударе патт:





2

Чтение из 3 точек

Для прочтения поля обычно хватает одного взгляда из места за мячиком. Если ты не уверен, также хорошо проследи и за конечной траекторией патта. Если и сейчас ты неуверен, перейди за лунку и проследи за траекторией патта и оттуда.

3

Обрати внимание и на направление стебля

Стебель травы обычно наклонен в направлении склона поля. Трава, называемая Бердмуда обычно растет в направлении к востоку. Бердмуда замедляет мячик больше чем обыкновенная трава, если ты делаешь патт против стеблей.



5

Тело неподвижно, никаких отклонений

Во время патта твое тело ниже пояса должно оставаться неподвижным. Точно также и твоя голова должна быть неподвижна.

АТТЕСТАЦИЯ

Инструктор отметит тебе номер пройденного шага.

Инициалы Дата

- | | | | |
|---|-------------------------------------|-------|-------|
| ① | Повторения | _____ | _____ |
| ② | Чтение из 3 точек | _____ | _____ |
| ③ | Направление стебля | _____ | _____ |
| ④ | Тренировочные удары | _____ | _____ |
| ⑤ | Тело неподвижно, никаких отклонений | _____ | _____ |

ПАТТИНГ

ТЕСТ МАСТЕРСТВА



Позволь своим знаниям работать

Ты должен пройти через 5 задач в паттинге вместе с тренером и тренер должен отметить тебе результаты.



2,5 m



Линия отметки

На расстоянии 2,5 метра ты должен совершить 3 из 5 ударов так, чтобы мячик прокатился максимум в 6 миллиметрах от середины линии отметки.



2,5 m



Последовательность

При всех ударах ты должен использовать свою предупредательную последовательность, точно также как и тобой установленное количество пробных ударов.

4

Колесо в 6 метров

Расположи 5 мячииков по кругу вокруг лунки на расстоянии 6 м. **За 2 удара ты должен закатить все мячиики в лунку.**

5

Лэг дрил

Расположи мячик в 12м от лунки. **Ты должен сыграть 4 из 5 попыток так, чтобы мячик оказался максимум на расстоянии двух паттов от лунки.**

3

Колесо в 2,5 м

Расположи 5 мячииков вокруг лунки. **Хотя бы один из них ты должен закатить в лунку.**

12 м

АТТЕСТАЦИЯ



Инструктор отметит тебе номер пройденного шага.

Инициалы Дата

1	Повторения	_____	_____
2	Линия отметки	_____	_____
3	Колесо в 2,5 м	_____	_____
4	Колесо в 6 м	_____	_____
5	Лэг дрил	_____	_____





Вблизи лунки

Есть общее правило что чип используется на расстоянии не более 5 метров от лунки.



Повторения

ИНСТРУКТОР: Проверь игроков по следующим пунктам, в случае необходимости повторите их.

Последовательность перед ударом:

- Определи цель
- Целься по траектории

Сделай удар:

- Замах=мах
- Выдержка на финише

Держание стойки:

- Захват клюшки
- Держание Y
- Вес впереди

- Руки перед мячиком
- Положение мячика



Тренировочные махи

В рамках построения правильной последовательности определи количество тренировочных махов, которые ты будешь соблюдать перед каждым ударом. Это количество запиши в квадратик.

Количество тренировочных махов в последовательности подготовки к удару:



2**Чтение грина**

Используй последовательность, которую мы выучили при чтении поля при паттинге и целься по траектории на поставленную цель. Ты должен подстроить направление удара под склон поверхности поля.

**3****Обрати внимание на направление стеблей**

Стебли травы обычно наклонены в направлении спада поля. Трава называемая Бермуда, растет в направлении заходящего солнца. Если чипуешь против направления стеблей бермуды, ты должен считаться с более сильным замедлением чем у обычной травы.

**5****Длинный чип**

Даже при длинных чипах оставляй руки в позиции Y. Закончи удар с весом, перенесенным на переднюю ногу (на ту, которая ближе к лунке).

АТТЕСТАЦИЯ

Инструктор отметит тебе номер пройденного шага.

Инициалы Дата

- | | | | |
|----------|---------------------|-------|-------|
| 1 | Повторения | _____ | _____ |
| 2 | Чтение грина | _____ | _____ |
| 3 | направление стеблей | _____ | _____ |
| 4 | Тренировочные махи | _____ | _____ |
| 5 | Длинный чип | _____ | _____ |

ЧИППИНГ

ТЕСТ МАСТЕРСТВА



Ты должен пройти через 5 задач в чиппинге вместе с тренером и тренер должен отметить тебе результаты

1

Последовательность

При всех ударах используй свою предупредную последовательность, также как и выбранное тобой количество пробных махов.

2

Линия отметки

На расстоянии примерно полуметра-метра от области лунки и 6 метров от лунки коротким чипом ты должен забить 3 мячика из пяти максимум в 1,3 см от середины ударной поверхности.

3

Дрил целевой зоны - короткий чип

На расстоянии 6 метров от лунки ты должен забить 4 шарика из 5 при расстоянии максимально двух длин клюшек от лунки, из этого хотя бы одну не дальше чем к грипу.



4

Дрил целевой зоны - средний чип

На расстоянии 12 м от лунки ты должен забить 4 из 5 мячиков на расстоянии максимум трех длин клюшки от лунки.

5

14 комбо

Расположи 5 мячиков на разные места в 12 метрах от флага. Сделай чип, потом паттом забей все 5 мячей. Твоих общих очков должно быть меньше чем 14.

АТТЕСТАЦИЯ



Инструктор отметит тебе номер пройденного шага.

Инициалы Дата

- | | | | |
|---|----------------------------------|-------|-------|
| 1 | Повторения | _____ | _____ |
| 2 | Линия отметки | _____ | _____ |
| 3 | Дрил целевой зоны - короткий чип | _____ | _____ |
| 4 | Дрил целевой зоны - средний чип | _____ | _____ |
| 5 | 14 комбо | _____ | _____ |



“У” ПИТЧ

УПРАЖНЕНИЯ



“У” питч

Хорошо потренируй У питч с расстояния 3-25 метров от лунки.

Повторения

1

ИНСТРУКТОР: Проверь игроков по следующим пунктам, в случае необходимости повторите их.

Последовательность перед ударом:

- Определи цель
- Целься по траектории

Сделай удар:

- У в замахе
- Пупок в square

Держание стойки:

- Держание клюшки
- Положение мячика

5

Правое колено твердое как скала

При махе твое колено должно остаться согнутым и жестким.





2

Хорошая позиция мячика

У питч используй если мячик лежит в хорошей позиции.

4

Пробные махи

В рамках построения правильной последовательности определи количество пробных махов, которое ты будешь соблюдать перед каждым ударом.

Количество запиши в квадрат:

3

Узкая стойка

Поставь ноги на ширину плеч так, чтобы мячик лежал в середине твоей стойки.



6



Заканчивай удар на одной ноге

Заканчивай свой У питч с весом, перенесенным на ногу ближе к ямке. Ты должен уметь при этом отодвинуть ногу, которая дальше к лунке и при этом сохранить равновесие.

АТТЕСТАЦИЯ

Инструктор отметит тебе номер пройденного шага.

Инициалы Дата

- | | | | |
|----------------------------|---------------------------------|-------|-------|
| <input type="checkbox"/> 1 | Повторения | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> 2 | Хорошая позиция мячика | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> 3 | Узкая стойка | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> 4 | Пробные махи | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> 5 | Правое колено твердое как скала | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> 6 | Заканчивай удар на одной ноге | _____ | _____ |



“L” пИтч

У L пИтча есть два L - одно при замахе, второе - после замаха. Это основа большинства ударов, которые ты должен научиться использовать на расстоянии 20-30 метров од области лунки.



Повторения

ИНСТРУКТОР: Проверь игроков по следующим пунктам, в случае необходимости повторите их.

Последовательность перед ударом:

- Определи цель
- Целься по траектории

Сделай удар:

- Из Y в L

Держание стойки:

- Держание клюшки
- Положение мячика





2

Хорошая и плохая позиция мячика

Ты можешь использовать L питч как при хорошей так и не очень удачной позиции мячика.



3

Правое колено твёрдое как скала

И в вершине замаха твоё правое колено должно оставаться внутри относительно твоего правого ботинка.

4

Задний L = передний L

Замах и мах должны быть такими же длинными, как два отражения в зеркале.

5

L питч с задержкой клюшки

Грип (рукоятка) клюшки должна быть при ударе перед головкой клюшки. Результатом будет удар с низкой траекторией полёта и достаточной обратной подкруткой шарика. Задержанное положение головки клюшки при ударе поможет создать тебе ударный угол, который очень важен при достижении максимальной скорости головки клюшки.

АТТЕСТАЦИЯ



Инструктор отметит тебе номер пройденного шага.

Инициалы Дата

- | | | | |
|---|---------------------------------|-------|-------|
| ① | Повторения | _____ | _____ |
| ② | Хорошая и плохая позиция мячика | _____ | _____ |
| ③ | Правое колено твёрдое как скала | _____ | _____ |
| ④ | Задний L = передний L | _____ | _____ |
| ⑤ | L питч с задержкой клюшки | _____ | _____ |

ПИТЧИНГ

ТЕСТ МАСТЕРСТВА



Переходим на грин

После успешного завершения упражнений питчингу, мы можем приступить к тесту мастерства. В нём всего четыре задачи, которые ты должен пройти в присутствии своего тренера. Как только ты успешно пройдёшь тест, твой тренер подпишет тебе и эту страничку и подтвердит, что и эта часть Четвёртой ступени – Yellow Tee пройдена.



Последовательность

При каждом ударе в этом тесте используй последовательность удара, также как и установленное количество пробных махов.

2**Короткий Y питч**

При игре 9 айроном или ПВ на расстоянии приблизительно 20 метров, твой мячик должен остановиться в области лунки (на расстоянии 10 метров от цели на driving range).
Минимум 4 из 5 ударов.

3**Длинный L питч**

Сделай питч с расстояния приблизительно 10 метров от цели. Из пяти ударов четыре должны увенчаться успехом (не дальше 10 метров от цели на driving range).

4**Затянутый удар**

Сделай затянутый L удар любой клюшкой с расстояния приблизительно 20 метров от лунки. Мячик должен остановиться вблизи лунки (или максимум в 10 метрах от цели на driving range) при 4 попытках из 5.

АТТЕСТАЦИЯ

Инструктор отметит тебе номер пройденного шага.

Инициалы Дата

1	Последовательность	_____	_____
2	Короткий Y питч	_____	_____
3	Длинный L питч	_____	_____
4	Затянутый удар	_____	_____



Игра из бункера

Сначала снова повторим основы, которым мы научились, а потом добавим новые упражнения. Удар из песка (из бункера) похож на питч, но с некоторыми изменениями.

1

Повторения

ИНСТРУКТОР: проверь игроков по следующим пунктам и в случае необходимости их повторите:

Основы стойки:

- Мячик впереди
- Открытая стойка

Сделай удар

- С У на L
- Мах влево
- Песочный гейзер

4

Край и расстояние

При планировании удара всегда бери клюшку с достаточно большим люфтом, чтобы ты смог выбить шарик из бункера. Обрати внимание и на необходимую длину удара.

5

Удар из бункера на фэйрвее

Для получения большей стабильности топни ногой в песок и соверши полный замах как на фэйрвее.

6

Короткий У питч из песка

При игре из мелкого бункера вблизи лунки лучше всего использовать короткий У питч 9 айроном. Мячик лежит сзади от середины стойки. Результатом является низколетающий удар в направлении флага.





2

Последовательность при ударе из бункера

Пробные махи совершают вне бункера. Найди место на траве, склон которой соответствует месту, в котором лежит мячик, который ты должен сыграть.



3

Стань в четырехугольник

После принятия правильной открытой стойки перед разными ударами из бункера, начерти на песке четырехугольник. При этом мячик лежит в его углу. Стороны четырехугольника нацелена в цель. Потом соверши следующие шаги:

- Одну ногу поставь на переднюю линию четырехугольника или немного перед ней в направлении к лунке.
- Вторую ногу поставь во внутрь четырехугольника и подвинь ее немного вперед относительно стойки.
- Целься влево и при этом открой головку клюшки. Потом махни вдоль линии.



АТТЕСТАЦИЯ

Инструктор отметит тебе номер пройденного шага.

Инициалы _____ Дата _____

- | | | | |
|----------|------------------------------|-------|-------|
| 1 | Повторения | _____ | _____ |
| 2 | Последовательность при ударе | _____ | _____ |
| 3 | Стойка четырехугольник | _____ | _____ |
| 4 | Край и расстояние | _____ | _____ |
| 5 | Удар из бункера на фэйрвее | _____ | _____ |
| 6 | L питч из песка | _____ | _____ |



Уходим из бункера

После упражнений игры из песчаного бункера, мы можем приступить к тесту мастерства. Тест имеет две части, которую ты должен пройти в присутствии инструктора. Как только пройдёшь тест, тренер своей подписью подтвердит успешное окончание теста, и тем самым Вы закончите курс четвертой ступени – Yellow Tee.



Удар из бункера

Сделай удар на расстоянии примерно 12 метров от флага техникой с Y в L. При этом 4 из 5 мячиков должны оказаться в области лунки, из них хотя бы один должен остановиться на расстоянии максимум в 3 длины клюшки от лунки.



Короткий Y питч

Используй технику короткий Y питч в пяти ударах из мелкого бункера с низким краем с хорошей позиции мячика, на расстояние примерно 12 метров от флага. При этом хотя бы четыре мячика должны оказаться на траве.

АТТЕСТАЦИЯ



Инструктор отметит тебе номер пройденного шага.

Инициалы Дата

- | | | | |
|---|-----------------|-------|-------|
| ① | Удар из бункера | _____ | _____ |
| ② | Короткий Y питч | _____ | _____ |

ПОЛНЫЙ УДАР («FULL SWING»)

УПРАЖНЕНИЕ



Как выполнить полный удар

Прежде всего повтори и потренируй упражнения, которым мы научились в предыдущих частях, чтобы мы завершили эту главу, добавим ещё вертикальную стойку, угол патта, удержание правого колена, элементы плоскости маха и специальная стойка.

Повторения



ИНСТРУКТОР: Проверь игроков по следующим пунктам, в случае необходимости повторите их.

Последовательность перед ударом:

- Определи цель
- Целься по траектории

Сделай удар:

- Из Y в L
- Полный разворот плеч

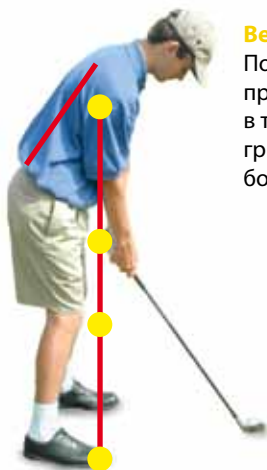
Держание стойки:

- Держание клюшки
- Положение мячика
- Стойка Y, наклон плеч



Вертикальное выравнивание

Положение тела должно придерживаться вертикали в таких точках - плечи, конец грипа клюшки, колени, носки ботинок.



Угол патта

Как только ты займёшь правильную стойку, угол твоего патта должен остаться таким же. Твоё тело поворачивается, но угол патта должен остаться неподвижным.





Выбор клюшки

При выборе клюшке, которой ты собираешься играть, обрати внимание на позицию мячика, склон на котором он лежит, на расстояние, которое должен мячик пролететь.



Тренировочные махи

В рамках построения последовательности определи для себя количество пробных ударов, которое ты будешь соблюдать перед каждым ударом. Это количество напиши в квадратик расположенный ниже:

Количество моих тренировочных махов в последовательности:



Правое колено твёрдое как скала

Во время замаха твоё правое колено должно оставаться внутри относительно твоего правого ботинка, чтобы достичь максимальной стабильности.

АТТЕСТАЦИЯ

Инструктор отметит тебе номер пройденного шага.

Инициалы Дата

- | | | | |
|----------------------------|---------------------------------|-------|-------|
| <input type="checkbox"/> 1 | Повторения | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> 2 | Выбор клюшки | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> 3 | Тренировочные махи | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> 4 | Вертикальное выравнивание | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> 5 | Угол патта | _____ | _____ |
| <input type="checkbox"/> 6 | Правое колено твёрдое как скала | _____ | _____ |

ПОЛНЫЙ УДАР («FULL SWING»)

УПРАЖНЕНИЕ



Траектория полёта мячика

На полёт мячика в воздухе влияет множество факторов. В продолжении этого урока полного маха мы объясним какое влияние оказывает на траекторию полёта направление движения клюшки и угол ударной плоскости.

7

Полёт твоего шарика

На рисунке справа отметь траекторию удара, которая больше всего соответствует твоему удару.



10

Удар верхом / открытая клюшка

Если ты ведёшь свою клюшку верхом к мячику, щека клюшки при ударе обычно открыта. Результатом будет слайс (slice).



11

Удар низом / закрытая клюшка

Если траектория маха ведёт под оптимальную плоскость, щека клюшки в моменте удара обычно закрыта. В таком случае будет хук (hook).



8

Плоскость маха в замахе

При вершине замаха твоя рука в перчатке должна быть на вершине красной линии или немного под ней.

9

В плоскости маха/square

Всё время по траектории движения маха (вверх относительно мяча) твои руки и клюшка должны оставаться между двумя линиями. Если у тебя это получится и твоя клюшка останется square (т.е. щека клюшки перпендикулярно направлению траектории клюшки, твои удары будут ровнее). „Draw“ или „Fade“ допустимы.



Инструктор: После успешного прохождения этой части ученик должен показать, что понимает проблематику траектории и угла щеки клюшки и то, как это связано с махом, который находится в плоскости маха, над или под ним.

АТТЕСТАЦИЯ

Инструктор отметит тебе номер пройденного шага.

Инициалы Дата

- | | | | |
|-----------|---------------------------------|-------|-------|
| 7 | Полёт твоего мячика | _____ | _____ |
| 8 | Плоскость маха в вершине замаха | _____ | _____ |
| 9 | В плоскости маха/square | _____ | _____ |
| 10 | Над плоскостью/открытая клюшка | _____ | _____ |
| 11 | Под плоскостью/закрытая клюшка | _____ | _____ |

ПОЛНЫЙ УДАР («FULL SWING»)

УПРАЖНЕНИЕ



Типы специальных стоек, надо приспособить свою стойку

Если мячик лежит не на ровной поверхности, а на склоне, ты должен приспособить свою стойку к этому. В этом упражнении мы нацелимся на удары, вдоль и со склона.

ТИПЫ СПЕЦИАЛЬНЫХ СТОЕК

Вдоль склона, мячик под уровнем стоп

Вдоль склона, мячик над уровнем стоп

Вверх по склону

Вниз со склона



14

Вверх против склона

Играй мячика с середины стойки, при этом используй клюшку с меньшим люфтом – так ты легче попадёшь в цель. Линию плеч наклони так, чтобы она копировала склон.

15

Вниз по склону

Мячик снова играй с середины стойки, но используй больший люфт чем при ударе из равнины. В этом случае тоже склони линию плеч, так чтобы она была параллельна со склоном.



12

Удар вдоль склона, мячик под уровнем стоп

Стань ближе к мячу, клюшку возьми за самый конец и согни ноги в коленях. Целься немного левее.



13

Удар вдоль склона, мячик над уровнем стоп

Стань более прямо, и сократи держание клюшки. Целься немного правее.

АТТЕСТАЦИЯ



Инструктор отметит тебе номер пройденного шага.

Инициалы Дата

- 12** Вниз по склону _____
- 13** Вверх против склона _____
- 14** Удар вдоль склона, мячик под уровнем стоп _____
- 15** Удар вдоль склона, мячик над уровнем стоп _____

ПОЛНЫЙ УДАР («FULL SWING»)

ТЕСТ МАСТЕРСТВА



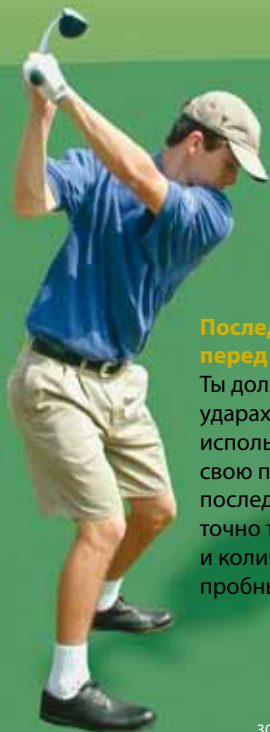
Дайте Вашему мастерству поработать

После достижения целей упражнения полного замаха можешь приступить к Тесту мастерства. Он имеет 4 части - тест нужно провести в присутствии инструктора. Как только пройдёшь тест, тренер своей подписью подтвердит успешное окончание теста. После окончания обоих тестов Вы закончите курс четвертой ступени – Yellow Tee.

2

Тренировочная лента

С тренировочной лентой на драйвере ты должен попасть хотя бы 3 из 5 ударов максимум в 1,5 см от середины линии (sweet spot)



1

Последовательность перед ударом

Ты должен во всех ударах в этом тесте использовать свою предупредную последовательность точно также как и количество пробных махов.

3

Длина и точность удара айроном

Сыграй мячик 7 айроном. Он должен лететь в воздухе минимум 70 метров и не может недолететь и перелететь 20 метров. Минимум 3 из 5 ударов.

70

110

4

Длина и точность удара драйвером

Сыграй мячик драйвером. Мячик должен пролететь хотя бы 110 метров, не более чем на 20 м от цели при 3 из 5 ударах.

АТТЕСТАЦИЯ



Инструктор отметит тебе номер пройденного шага.

Инициалы Дата

- | | | | |
|---|----------------------------------|-------|-------|
| 1 | Повторения | _____ | _____ |
| 2 | Тренировочная лента | _____ | _____ |
| 3 | Длина и точность удара айроном | _____ | _____ |
| 4 | Длина и точность удара драйвером | _____ | _____ |

Играй по правилам

В следующем тесте снова 10 вопросов с ответами Да либо Нет (на правильных стоит галочка). Ты должен правильно ответить на все 5 вопросов, которые из 10 следующих вопросов выберет твой тренер по своему усмотрению.

1

Если на поле есть песок для засыпки выбитого дерна, должен ли ты засыпать этим песком выбитый дерн?

ДА

Нет

2

Игрок, который закатил свой мячик предпоследним должен вернуть флаг в лунку после удара последнего игрока?

ДА

Нет

3

Если играешь на поле, правильно ли, что б козырек твоей кепки был спереди, а не на бок или назад?

ДА

Нет

4

Необязательно представиться остальным игрокам во флайте перед началом игры. Это задача стартера?

ДА

Нет

5

Грабли для выравнивания песка в бункере должны быть положены параллельно с направлением игры и вне бункера?

ДА

Нет



6

Если ты спешишь, не нужно ли после окончания игры пожать руку остальным игрокам во флайте?

ДА

Нет

7

Если кто-то из остальных игроков начнет готовиться к удару (последовательность перед ударом) должен ли ты стоять в месте, где мешаешь игроку следить за его мячиком и по возможности указывать ему место падения?

ДА

Нет

8

Можно ли согласно этикету похвалить чей-то хороший удар?

ДА

Нет

9

Будет ли правильным помогать противнику искать его потерянный мячик?

ДА

Нет

10

В строках по этим вопросам напиши своему инструктору два способа, которыми ты проявил хорошее отношение к другому игроку при последней твоей игре.

1.

2.

Хорошо выучи вопросы и твой тренер тебя проверит, когда ты будешь готов. Как только тест будет готов, тебе подпишут это свидетельство.

ЗАМЕТКА ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Этот тест проходите устно, выберите на ваше усмотрение 5 из 10 вопросов, которые приведены выше. Ученик должен правильно ответить на все 5 вопросов.

АТТЕСТАЦИЯ



Инструктор отметит тебе номер пройденного шага.

Инициалы

Дата

1

5 с 5 правильно

Заметки

Играй по правилам

Выучи все вопросы и ответы, касающиеся правил гольфа. Твой инструктор потом выберет 5 вопросов, для успешного окончания этой части ты должен правильно ответить на все 5 вопросов.

1

Вопрос: Что значит зона ремонта?

Ответ: Зона ремонта это та часть поля, которая была так отмечена по заявлению администрации поля. Материалы, которые предназначены на вывоз -например земля с ямы, отверстия сделанные гринкиперской службой считаются как зона в ремонте, если они не отмечены.

2

Вопрос: Если мячик игрока окажется вне поля, какие возможности есть у игрока?

Ответ:

1. Играть дальше
2. Игрок может играть из начального места с добавлением штрафного удара.

3

Вопрос: Что такое случайная вода?

Ответ: Случайная вода - какое-либо временное накопление воды на поле, которое видно перед или после занятия стойки игроком.

4

Вопрос: Что такое лунковая игра?

Ответ: В лунковой игре играют на лунки. Лунку выигрывает команда, которая сыграет мячик в лунку с наименьшим количеством ударов. Выигрывает команда, которая ведет на большее количество лунок, чем остается до конца.

5

Вопрос: Что такое игра на удары?

Ответ: Этот тип игры выигрывает тот, кто сыграет раунды на минимальное количество ударов.

6

Вопрос: Какие три возможности есть у игрока, который провозгласит свой мяч как неиграемый?

Ответ:

1. С добавлением одного штрафного удара играть мячик с места, которое как можно ближе к месту, с которого был сделан предыдущий удар,
2. с добавлением одного штрафного удара переместить мяч на расстояние двух длин клюшки, где лежит мячик, но не ближе лунки,
3. с добавлением одного штрафного удара вернуть мяч обратно за предыдущее место удара так, чтобы начальное место было между лункой и местом вбрасывания без ограничений, на сколько далеко назад мячик может спуститься.

7**Вопрос:** Что такое заводить за мячик?**Ответ:** Завести за мячик это когда принимаешь стойку и прикладываешь клюшку к земле.**8****Вопрос:** Что такое запасной мячик?**Ответ:** Запасной мяч - это мяч который играется по правилам относительно мяча, который может быть потерян не в воде или может находиться вне поля.**9****Вопрос:** Если мячик игрока окажется в водном препятствии, которое отмечено красными колышками, какие возможности есть у гольфиста с добавлением одного штрафного удара.

- Ответ:**
1. ударить мячик с места, которое ближе всего к месту, с которого был сыгран начальный мячик,
 2. Опустить мячик за водной границей так, чтобы место, где начальный мяч в последний раз пересек границу водного препятствия, было прямо между лункой и местом опустения без ограничения, или
 3. Опустить мячик вне этого водного препятствия на расстоянии до двух длин клюшки от места, где начальный мячик в последний раз пересек границу водного препятствия, но не ближе лунки или от места на противоположной границе водяного препятствия, которое отдалено от лунки также как и место, где начальный мячик пересек границу водяного препятствия, но ближе к лунке.

10**Вопрос:** Если мячик игрока окажется в водяном препятствии, которое отмечено желтыми колышками (напр. море, озеро, пруд, река и т.д.) какие возможности у игрока с добавлением одного штрафного удара?

- Ответ:**
1. Играть мячик с того места, которое является самым близким к месту, от которого был сыгран начальный мячик,
 2. Опустить мячик за водной границей так, чтобы место, где начальный мячик в последний раз пересек границу водного препятствия, было прямо между лункой и местом вбрасывания без ограничения.

ЗАМЕТКА ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Этот тест проходите устно, выберите на ваше усмотрение 5 из 10 вопросов, которые приведены выше. Ученик должен правильно ответить на все 5 вопросов.

АТТЕСТАЦИЯ



Инструктор отметит тебе номер пройденного шага.

Инициалы _____ Дата _____

1

5 с 5 правильно

Знай свои клюшки

Очень важным является играть клюшками, которые соответствуют твоему росту и силе, с соответствующим весом головки, правильным shaftом, правильной длиной и углом пятки. Следующий тест содержит 10 вопросов. Для успешного прохождения теста ты должен ответить на 5 вопросов, которые выберет тебе тренер.

1 **Вопрос:** Какая клюшка в беге является самой легкой?
Ответ: Драйвер.

2 **Вопрос:** Какая клюшка в беге является самой тяжелой?
Ответ: Sandwedge или lobwedge.

3 **Вопрос:** На сколько короче каждый айрон чем предыдущий в наборе айронов?
Ответ: На пол дюйма, следовательно, примерно 13 мм.

4 **Вопрос:** На сколько вуд является короче предыдущего вуда?
Ответ: Обычно на 1 дюйм, следовательно 25,4 мм или немного больше.

5 **Вопрос:** Какое влияние имеет колебание на удар айроном?
Ответ: Чем меньше колебание, тем больше клюшка погрузится в почву или в песок. Чем больше колебание, тем сильнее клюшка отразится от поверхности.

6 **Вопрос:** Все ли айроны имеют колебание? Какой величины?
Ответ: Да, обычно 5 градусов.

7 **Вопрос:** Если шарик лежит на голом месте, является ли Lobwedge хорошим выбором и почему?
Ответ: В большинстве случаев да. Lobwedge имеет колебание с 4 градусами или меньше, благодаря этому нижняя грань клюшки лучше пройдет под мячиком. Низкая упругость снижает шанс отскакивания клюшки от твердой поверхности перед ударом по мячику.

8

Вопрос: Когда колебание клюшки составляет 12 градусов, угрожает ли он возможности игрока правильно попасть по мячу?

Ответ: Когда мячик находится на твердом песке либо лежит на открытом месте.

9

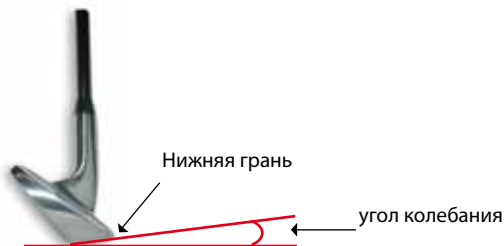
Вопрос: Какое отличие в люфте у большинства клюшек в беге от предыдущей клюшки?

Ответ: 4 градуса.

10

Вопрос: Если люфт у питчинг wedge (PW) будет 48 градусов, какой должен быть люфт в следующих клюшках: Gap Wedge, Sand Wedge, Lob Wedge?

Ответ: Gap Wedge = 52 градусов
Sand Wedge = 56 градусов
Lob Wedge = 60 градусов



ЗАМЕТКА ДЛЯ ИНСТРУКТОРА

Этот тест проходите устно, выберите на ваше усмотрение 5 из 10 вопросов, которые приведены выше. Ученик должен правильно ответить на все 5 вопросов.

АТТЕСТАЦИЯ



Инструктор отметит тебе номер пройденного шага.

Инициалы _____ Дата _____

1

5 с 5 правильно

Заметки

Как развиваться в игрока

Умный игрок не совершает те же ошибки снова и снова. Твое развитие в настоящего игрока требует времени и сил.

Обучение

На этом этапе игры очень важно получить правильные практические навыки.

1. Сделай из обучения забаву - найди друга который будет тренироваться вместе с тобой.
2. Создавай планы тренировок. План включает в себя, что ты будешь тренировать и как часто.
3. Наилучшими являются частые и точно нацеленные короткие уроки направленные на все части твоей игры.

Примерная модель тренинга

Эта модель направлена на то, что тренировка твоей короткой игры вокруг лунки является таким же важным как и отработка полного замаха. Например, если ты уделяешь 30 минут тренировке полного маха на драйвинге, то не меньшее время ты должен уделять и тренингу короткой игры. Табличка справа показывает разделение типов ударов, которые делают игроки PGA и LPGA в обычном раунде. Патты и короткие удары вблизи лунки представляют 50% ударов, удары с полным замахом остальные 50%. Всегда начинай свой тренинг паттингом. Этой части удели примерно 15 минут. Начни с длинных приближающих паттов (лаг пут),

12 или больше метров от лунки и сделай 15 паттов. Затем

перейди на короткий паттинг (4 метра или меньше

от лунки) и снова сыграй 15 паттов. Тренировка

закончится паттингом на 9 лунках на тренировочной

площадке, не забудь записать свои очки. После

этого короткой на другую тренировочную площадку

для короткой игры, например, для чиппинг, питчинг

или игра из песка. За эту четверть часа совершай

любые удары, которые ты выберешь - дальние или

короткие, из лучшей или худшей позиции шарика, и потренируй минимум

40 ударов из 2 разных дистанций. Важно сыграть 20 коротких Y и 20 с L в

L питчей. Тренировка закончится 30 минутами на драйвинге отработкой

полного маха. Всегда сосредоточься правильной стойке, держание, мах,

всегда определи цель. Начни 10 ударами SW или PW. Потом сыграй 10

шариков 7 или 8 айроном. Потом возьми 3 или 5 вуд, сделай 10 ударов, а

тренинг заверши 10 ударами драйвером.



В этих строках напиши свой тренировочный план и покажи его своему инструктору. Инструктор может помочь тебе с оптимизацией программы тренировок, которая включает в себя короткую и длинную игру. Не забудь пометить, как часто ты будешь тренироваться.

Табличка ударов

Следующая табличка показывает процент разных ударов, которые в среднем делают игроки PGA и LPGA в одном турнирном круге. Это может помочь тебе в планировании тренинга:

Паттинг	40%
Вокруг области лунки	10%
Драйв с колышка	25%
Айрон	25%
		<hr/>
		100%



Перед тем как начнешь играть

Научись пить только воду и избегай напитков с большим содержанием сахара. Перед тем как выйти на поле съешь яблоко и возьми с собой в сумку банан.

Перед ударом всегда хорошо разогрейся.

Перед приходом на место удара посчитай свои клюшки и пометь свой шарик.



ИГРА НА ПОЛЕ

ТЕСТ ОЧКОВ

Yellow Tee очки - 48 9 лунок/ 95 18 лунок

Перед тем как ты перейдешь на следующую зону ты должен уметь безпроблемно сыграть с желтых зон 9 лунок минимально 2 раза на 48 ударов или меньше, и минимально раз 18 лунковую на 95 ударов или меньше. Если кто-то подтвердит и подпишет твой результат, то ты можешь считать этот тест пройденным.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1									
2									
3 FRONT 9									
3 BACK 9									



Всего	Дата	Поле	Подпись

Пожалуйста, запишите свои очки в табличку, лунка за лункой, дату, поле, а потом дайте подписать тому, кто может подтвердить результат.

АТТЕСТАЦИЯ



Инструктор поставит тебе галочку, когда ты выполнишь все предыдущие тесты в этой брошюре, а также и этот тест.

Инициалы _____ Дата _____

- 1 Два очка по 48 или лучше на 9 лунках _____
- 2 Одно очко 95 или лучше на 18 лунках _____

Заметки

Характер настоящего чемпиона

В этой части брошюры, которая касается спортивного поведения, описана одна черта характера, которая должна быть у настоящего чемпиона а значит и у тебя. В конце этой книги Yellow Tee, студент должен вкратце сказать своему инструктору хотя бы три способа, которыми гольфист может:



СПОСОБСТВОВАТЬ ХОРОШЕЙ ИГРЕ

Эта черта гольфиста развивается благодаря опыту, полученному при игре и соревнованиях. Твоя манера поведения в течение турнира является основой для получения хорошей репутации среди гольфистов. Как только ты воспитаешь такие качества, они одновременно начнут повышать твою психологическую устойчивость и помогут тебе стать лучше. Хорошие черты имеет каждый настоящий чемпион. Можешь способствовать хорошей игре тем, что будешь помогать остальным игрокам в группе соблюдать правила гольфа, это возможно достигнуть несколькими способами, которые описаны ниже. Помни что играть по правилам намного важнее чем выиграть.

Способствую хорошему течению игры тем, что:

1. Помогаю определить, где в последний раз шарик игрока пересек границу препятствия.
2. Помогаю определить, если мяч игрока попал в случайную воду.
3. Помогаю определить, если кажется, что шарик игрока находится вне границ поля.
4. Сообщи игроку, что он замаркировал положение мяча вне разрешенного расстояния от камней еще до того, как он сделает удар.
5. Помогаю игроку, чтобы он не вбрасывал и не бил шарик из неправильного места.

Возможно, ты придумаешь еще способы.

Инструктор спросит тебя о пяти примерах, как проявить свое уважение к остальным игрокам на поле.

АТТЕСТАЦИЯ

Инструктор поставит тебе галочку, когда ты выполнишь все предыдущие тесты в этой брошюре, а также и этот тест **спортивного поведения.**



Инициалы _____ Дата _____



СПОРТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ:
способствует
хорошей игре _____





U.S. KIDS GOLF CERTIFICATE

Сдал экзамен по программе обучения U.S.KIDS GOLF

_____ (имя и фамилия игрока)

«U.S. KIDS GOLF РТР программа обучения в Украине» и закончил

уровень _____ РТР программы.



GOLF CLUB in Ukraine

GOLF PRO

Дата экзамена: _____



U.S. Kids Golf

...Leading the world in kids golf

Дети учатся совершенно иначе, чем взрослые.

Кроме правильной экипировки, они нуждаются прежде всего в правильных советах, которые удержат их внимание и интерес к игре.

Однако большое количество советов и наставлений может лишить их тяги к гольфу. Но и нехватка наставлений может способствовать получению ошибочных навыков и потере интереса.

Это руководство даёт сбалансированные инструкции и вдохновляет молодых гольфистов для использования всех их возможностей. Руководство составлено совместно с профессионалами из PGA и LPGA. Ближайшего тренера Вы можете найти на www.uskids-golf.com.ua, или позвонив по телефонному номеру, указанному на веб-страничках U.S. Kids Golf на Украине.



Personal Tee
Golf Learning Program
www.uskidsgolf.com.ua