



**CHERVÒ SAN VIGILIO**  
**GOLF ACADEMY**

**BEGINNER PROGRAM 1st STAGE**



**PROGRAMMA:**

- Introduzione ai fondamentali del Golf (swing-put-gioco corto)
- Introduzione alle regole del golf
- L' obiettivo principale di questo programma è quello di far conoscere, avvicinare ed appassionare il neofita al golf in tutti i suoi aspetti
- 5 Ore di Lezione Individuale Personalizzata

**REGOLAMENTO:**

- Ha una scadenza di 8 settimane a partire dalla prima lezione
- Le lezioni non disdetto 24 ore prima saranno segnate
- Attrezzatura inclusa durante il periodo di corso

**Il costo del corso è di Euro 300,00**

**Chervò San Vigilio Golf Academy**  
presso **Chervò Golf Hotel Spa & Resort San Vigilio**  
Loc. San Vigilio, 1 - 25010 Pozzolengo (BS)

## **LE LEZIONI:**

### **I° LEZIONE:**

#### **THE FIVE FUNDAMENTALS OF GOLF**

Richiesta all' allievo di:

- anamnesi sportiva;
- lato corporeo dominante (destra/mancino);
- eventuali rotture di arti o semplicemente di difficoltà motorie.....

Introduzione per spiegare che cosa è il Golf: obiettivo del gioco; golf è sport di situazione (= ad ogni diversa situazione occorre dare una diversa risposta); diverse distanze (vedi score del campo) e diversi par (spiegazione par); diversi bastoni (ferri, legni e putter – spiegazione).

Bastoni con lunghezze diverse per ottenere distanze diverse e quindi metodo per trovare con ogni bastone la propria posizione davanti alla palla.

Dimostrazione pratica dell'applicazione del metodo esposto.

Dimostrazione pratica del movimento avvertendo:

a) occhi fissi sulla palla

b) suddivisione del movimento in tre fasi per esigenze didattiche, in realtà trattasi di un unico swing unito e non diviso.

Introduzione dei concetti base dello swing: il cerchio composto da centro fisso (lo sterno o la testa) - raggio costante (braccio sinistro disteso). Esercizi motori.

Grip: un metodo preciso e funzionale (possibilità di semplificazione futura).

Esercitazione pratica: max 50 palline; utilizzo del Pitching Wedge.

Ripresa video dello swing con il Programma VI Golf Swing Analysis.

**2° LEZIONE:**  
**THE LONG GAME**

Sessione di pratica (max 75/100 palline) con ridefinizione e costruzione del proprio sistema motorio golfistico. Inizio a praticare con la pallina non più supportata dal tee. Sessione svolta con l'utilizzo sempre del PW.

Ultima mezza ora: introduzione del gioco corto da vedere come gioco lungo in miniatura e quindi utilità anche per il miglioramento del sistema completo.

**3° LEZIONE:**  
**DRIVE FOR SHOW, PUTT FOR MONEY**

Il Putting principi basilari:

- differenze con il gioco lungo (= velocità ridotta) e importanza quindi della posizione della faccia del bastone:
  - come mira: spiegazione della lettura del green;
  - al momento dell'impatto e quindi necessità di un grip diverso
- postura corporea e quindi putter con lunghezza max di 33 inches, per facilità di esecuzione del movimento square to square e impatto più ripetitivo nello sweet spot;
- principi fondamentali dello swing: square to square con faccia sempre dritta
- necessità di concentrazione sulla forza, distanza e meno sulla direzione.

Obbiettivo max 2 putt a buca.

**4 LEZIONE:**

**THE SHORT GAME**

CHIPPING vs PITCHING vs SAND

Introduzione del gioco corto da vedere come gioco lungo in miniatura e quindi utilità anche per il miglioramento del sistema completo

**5° LEZIONE:**

**LET'S PLAY**

Spiegazione di cosa è il campo, il percorso, l'area di partenza.  
Swing di pratica fuori dall'area di partenza e posizionamento di sé stessi e della propria attrezzatura durante il gioco.

Divots replacements, rastrellare la sabbia nei bunker, alzare i pitch marks.  
Precedenza sul percorso e velocità di gioco.

Norme di comportamento sul green (asta della bandiera e marcare la posizione della propria palla).  
Obiettivo della lezione: insegnare a comportarsi bene sul percorso.