



Ajuntament de Lleida

Esport per a adults

INICIACIÓ AL GOLF

QUÈ ÉS EL GOLF:

El golf és un esport a l'aire lliure que té per objectiu introduir una bola a cadascun dels 18 forats que formen un camp de joc utilitzant per a cada cop un dels pals configurats especialment per això.

A més a més el golf és un esport que té molts beneficis per a la nostra salut, és desestressant, ajuda a controlar el pes corporal ja que es caminen de 8 a 10 km per partit, millora la tonificació muscular i la flexibilitat. És excel·lent per a la nostra ment, ja que ajuda en la concentració, l'estratègia i en la relació amb altres jugadors.

És un esport adreçat a totes les persones sigui quina sigui la seva edat o la seva condició física. És un esport apte per a tothom.

Objectius generals

- Passar una estona a l'aire lliure practicant un esport.
- Aprendre a utilitzar tots els cops de golf: joc llarg, joc curt, approach i putt.
- Aprendre els diferents moviments que fa el cos "swing" en cada cop.
- Socialitzar amb els companys de joc
- Conèixer les regles bàsiques del joc.

Continguts bàsics

- Pràctica del swing
- Treball dels diferents cops de golf, joc llarg, joc curt, approach i putt.
- Pràctica del swing amb els diferents pals, driver, fustes, ferros, putt...
- Coneixement de les regles bàsiques del joc.
- Treball de concentració i socialització amb els altres.

A qui va adreçada l'activitat

A totes les persones majors de 30 anys.



Ajuntament de Lleida

Instructor de l'activitat

Mestre Instructor de l'acadèmia de golf del Raimat Golf Club

Material necessari

- El material el posarà el Club.
- Cal anar vestit amb roba còmoda (polo, pantaló tipus "xino" i sabatilla esportiva)
- Les boles de pràctiques per les classes de joc llarg hauran de ser adquirides pels alumnes a la màquina expenedora (monedes de 2€).

Dia, horari i lloc de l'activitat

Grup 1: Dimarts, de 10:30 a 12h, de l'1 al 29 de març, al Raimat Golf Club

Grup 2: Dilluns, de 16 a 17:30h, de l'1 al 29 de març, al Raimat Golf Club.

Preu de l'activitat

40 €

Places

6 places per cada grup