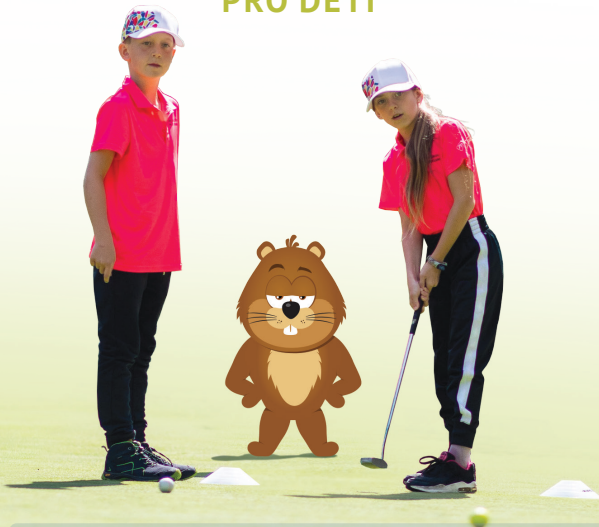




se ŠKOLOU  
na GOLF

# MANUÁL

NÁCVIKU DOVEDNOSTNÍCH SOUTĚŽÍ  
PRO DĚTI



Každý sportovec dobře ví, že osobní příprava je velice důležitá. Zvláště dnes, v době pandemie, je motivace k osobnímu tréninku nezbytná.

Chceš se s námi připravit na soutěž v dovednostních úkolech a reprezentovat svoji školu?

**Připravili jsme pro tebe návod, jak na to.**

# POJĎ SI S NÁMI ZAHRÁT GOLF

*Patování je nedůležitější úder golfisty. Golf je hra na dlouhou vzdálenost, ve které ale rozhodují milimetry.*

*Proto jsme pro tebe připravili tři úkoly v patování, dva v krátké a jeden v dlouhé hře. Zvládneš tak všechny dovednosti, které musí ovládat správný hráč.*

## CO K TOMU BUDEŠ POTŘEBOVAT?

**Golfové míčky, týčka, ale také svinovací metr a dlouhý provázek.** To když si budeš muset změřit prostor, do kterého budeš hrát. Pokud k sobě nemáš kamaráda, který ti s měřením pomůže, vždy si měřenou vzdálenost rozděl do několika kratších úseků a označ týčkem.

*Tak to pro tebe bude jednodušší. Vše ti v návodu názorně vysvětlíme.*

A samozřejmě budeš potřebovat **golfové hole**, které si můžeš od hřiště zapůjčit. Hřiště totiž spolupracuje s Nadací Hanuše Goldscheidera pro český golf, která dětem hole zajišťuje.

Začni tak, že oslovíš ve škole svého učitele tělocviku, nebo na golfovém hřišti trenéra, který bude mít tvoji přípravu na starost.

Že jsi s golfem ještě pořádně nezačal? Víš, že jsme pro děti připravili učebnici Golf pro děti, která popisuje krok za krokem, jak začít hrát golf?

*Tuto knihu můžeš získat **zdarma**, pokud o ni požádáš.*

NADACE  
HANUŠE  
GOLDSCHIEDERA  
PRO ČESKÝ GOLF



# NÁCVIK DOVEDNOSTNÍHO ÚKOLU ČÍSLO 1

Zahraj pat do jamky ze vzdálenosti 1 metru

## Postup přípravy:

Najdi si na jamkovišti co nejrovnější místo. Od kraje jamky změř přesně 1 metr. Změřené místo označ svým týčkem.

Do blízkosti týčka, tak aby míček byl vždy za týčkem směrem od jamky, umísti svůj míček.



## Provedení úkolu:

Zahraj 5 míčků po sobě z vybraného místa. Za každý míček, který spadne do jamky, si započti bod. Požádej kamaráda, aby ti vždy vytáhl míček z jamky, nebo ho před dalším úderem odstranil z dráhy patu, abys nemusel opustit své zvolené místo.

# NÁCVIK DOVEDNOSTNÍHO ÚKOLU ČÍSLO 2

Zahraj pat do jamky ze vzdálenosti 3 metrů

## Postup přípravy:

Najdi si na jamkovišti co nejrovnější místo. Od kraje jamky změř přesně 3 metry (vždy po 1 metru si zapíchni týčko a změř od něho další metr; tato pomocná týčka před hrou odstraň). Změřené místo označ svým týčkem. Do blízkosti týčka, tak aby míček byl vždy za týčkem směrem od jamky, umísti svůj míček.



## Provedení úkolu:

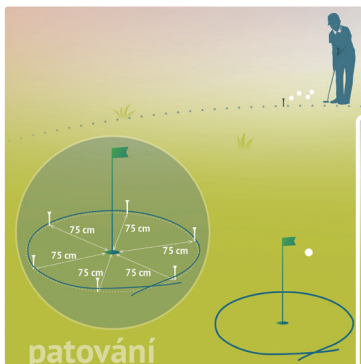
Zahraj 5 míčků po sobě z vybraného místa. Za každý míček, který spadne do jamky, si započti bod. Požádej kamaráda, aby ti vždy vytáhl míček z jamky, nebo ho před dalším úderem odstranil z dráhy patu, abys nemusel opustit své zvolené místo.

# NÁCVIK DOVEDNOSTNÍHO ÚKOLU ČÍSLO 3

Zahraj pat do výšece ze vzdálenosti 10 metrů

## Postup přípravy:

Od kraje jamky udělej cca 18 kroků. To by mělo odpovídat zhruba 10 metrům. Pak kolem jamky udělej kruh o průměru 1,5 metru. To zvládneš tak, že na 6 místech od jamky naměříš 75 cm a zapícheš tam týčko. Kolem týček pak natáhni provázek a uprav ho do kruhu.



## Provedení úkolu:

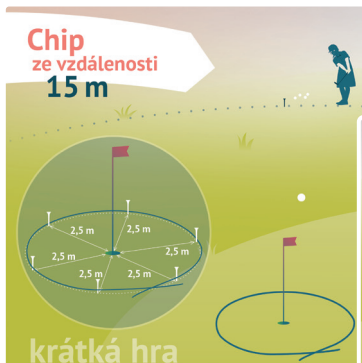
Zahraj 5 míčků z vybraného místa do vytvořené kružnice. Pouze za míček, který zůstane uvnitř kruhu, si připočti bod.

# NÁCVIK DOVEDNOSTNÍHO ÚKOLU ČÍSLO 4

Zahraj do výšece ze vzdálenosti 15 metrů

## Postup přípravy:

Od kraje jamky udělej cca 27 kroků směrem ven z jamkoviště (cca 15 metrů). Vyber si vhodné místo pro snadný chip. Pak kolem jamky na jamkovišti udělej kruh o průměru 5 metrů. To zvládneš tak, že na 6 místech od jamky naměříš 2,5 m a zapíchneš tam tyčko. Kolem tyček pak natáhni provázek a uprav ho do kruhu.



## Provedení úkolu:

Zahraj 5 míčků z vybraného místa do vytvořené kružnice. Pouze za míček, který zůstane uvnitř kruhu, si připočti bod.

# NÁCVIK DOVEDNOSTNÍHO ÚKOLU ČÍSLO 5

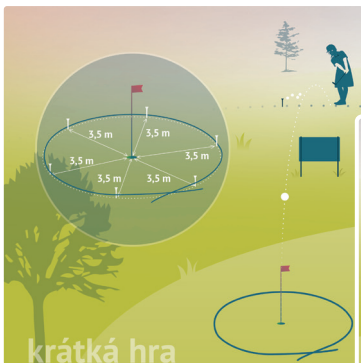
Zahraj do výšece přes překážku ze vzdálenosti 20 m

## Postup přípravy:

S přípravou tohoto úkolu ti pomůže hřiště, kde trénuješ.

Postupuj stejně jako při přípravě úkolu *chip na 15 m*. Odkrokuj od jamky 36 kroků a vytvoř kružnici kolem jamky o průměru 7 metrů.

To zvládneš tak, že na 6 místech od jamky naměříš tentokrát 3,5 m a zapíchneš tam týčko. Kolem týček pak natáhni provázek a uprav ho do kruhu. Do dráhy rány ti hřiště připraví reklamní banner, přes který budeš hrát.



## Provedení úkolu:

Zahraj 5 míčků z vybraného místa do vytvořené kružnice.

Počítá se každý míček, který dopadne ze vzduchu dovnitř kruhu.

Za takový si připočti bod.

# NÁCVIK DOVEDNOSTNÍHO ÚKOLU ČÍSLO 6

Zahraj plnou ránu do výšeče ze vzdálenosti 50 m

## Postup přípravy:

I s tímto úkolem ti pomůže hřiště, kde trénuješ. Tvým úkolem je odehrát plnou ránu do prostoru o velikosti 10 m, který je od tebe vzdálený 50 metrů. Tento úder zahraj na cvičném odpališti z místa, které ti určí hřiště.



## Provedení úkolu:

Zahraj 5 míčků z vybraného místa do vytvořené kružnice. Počítá se každý míček, který dopadne ze vzduchu dovnitř kruhu. Za takový si připočti bod.



# SCORE CARD

Svůj výsledek si zapiš do tabulky:

## DOVEDNOSTNÍ ÚKOLY

## TVOJE BODY:

1. Pat ze vzdálenosti 1 m

2. Pat ze vzdálenosti 3 m

3. Pat ze vzdálenosti 10 m

4. Chip ze vzdálenosti 15 m

5. Pitch ze vzdálenosti 20 m

6. Rána ze vzdálenosti 50 m

Celkový počet bodů

Před odevzdáním svého výsledku  
ho nezapomeň podepsat.



Připravila © Česká golfová federace 2021.

STAY  
SAFE  
PLAY  
GOLF.