

VALIKAINED

GOLFIÕPETUS

Ainekava Kuressaare Gümnaasiumi 10. klasside õpilastele

1. Üldalused

2. Golfimäng on maailmas üks levinumaid harrastusi, millega tegeleb umbes 60 miljonit inimest. Golfiprogrammi eesmärgiks on noorte teadlikkuse arendamine ja kasvatamine, mitte pelgalt golfilöögi tehnika. Kursus keskendub golfimängu kui spordiala teadmiste arendamisele nii teoreetiliselt kui praktiliselt.

Valikkursuse maht on 35 tundi.

2. Õppe-eesmärgid

Kindlad algteadmised ja efektiivne löögitehnika on vundamendiks, millele üha spetsiifiliseimaid ja põhjalikemaid teadmisi rajada.

Kursusega taotletakse, et õpilane:

- on kursis golfimängu ajaloo ja mängu reguleerivate organisatsioonidega
- teab golfimängu reegleid, etiketti, mängutempo põhimõtet ja peamisi definitsioone
- on hästi kursis ohutu mängu põhimõtetega
- teab alustõdesid - hoie ehk grip, algasend ja suuna võtmine
- on kursis golfivarustuse eripäradega
- teab ja oskab järgmisi tehnilisi elemente: puttamine, *chippamine*, lähestumised, bunkrilöök ja golfilöök ehk *swing*.
- oskab lugeda oma lööke ja täita tulemuskaarti

3. Õppesisu

3.1 Golfimängu ajalugu, golfi reguleerivad organiatsioonid, golfiklubid, amatöör- ja profigolf.

3.2 Golfiväljak, harjutusalade ja väljaku hooldus (meeskond), väljaku märgistamine, keskkond.

3.3 Definiitsioonid.

3.4 Mängureeglid: takistused, kadunud pall/aut, mittemängitav pall, remondiala/juhuvesi, reeglid griinil ja mänguvormid.

3.5 Tulemuse märkimine.

3.6 Etikett: ohutus, väljaku eest hoolitsemine, mängutempo, viisakus kaasmängijate vastu.

3.7 Löögitehnika: puttamine, chippamine, lähestumised, bunkrilöök, golfilöök.

3.8 Golfimängija üldkehaline ettevalmistus.

3.9 Golfimängija mentaalne ettevalmistus.

4. Hindamine

Teooria koosneb kirjalikust 30 küsimusega eksamist (20 - golfi reeglid, 10 - etikett). Edukaks läbimiseks on vaja vastata õigesti 25 küsimusele.

Praktika eksam - mängida kolm rada, kus kaks rada tuleb läbida tulemusega topelt-par või paremini.

Bunkrilöögid - 5 lööki, millest vähemalt 2 peavad tulema bunkrist välja griinile

Chippamine - 5 lööki, millest vähemalt 3 augu ümber (5m)

Puttamine - 4 erinevalt asukohalt ja kauguselt, mitte lähemalt kui 5m august ja mitte kaugemalt kui 20m august. Maksimum tulemus 14 lööki.