

BĒRNU NODARĪBAS PLĀNS

Norises vieta: Salienas golfa laukums
(Egļuciems, Babītes novads, Rīgas rajons)

Nodarbību laiks: otrdienās, ceturtdiena
(jūnijs, jūlijs, augusts).

bērni ar priekšzināšanām golfā no 10:00 – 13:00;
bērni bez priekšzināšanām golfā no 11:30 – 13:00.

Maksa par nodarbību: 1 Ls;

„Salienas” golfa kluba biedru bērniem bez maksas.

Iepriekš piesakoties: pa tel. + 371 6716 0300 vai e-pastu
golf@saliena.com.

Nodarbības plānojums:*

**Pirmā grupa – bērni ar golfa spēles
priekšzināšanām(10:00 – 13:00)****

09:50 - 10:00 /Ierašanās golfa laukumā, sagatavošanās
nodarbībai.

10:00 – 10:10 /Nodarbības plāna izklāsts, aktuālā
informācija, inventāra izsniegšana.

10:10 – 10:20 / Drošības instrukcija, iesildošie
vingrinājumi.

10:20 – 11:25 / Golfa spēles tehnikas apguve –
ripināšanas un dažādu golfa sitienu apguve.

11:30 – 12:50 / Spēle Dārza laukumā.

12:50 – 13:00 / Nodarbības kopsavilkums, aktuālā
informācija.

**Otrā grupa – bērni bez priekšzināšanām golfā (11:30 –
13:00)****

11:20 – 11:30 / Ierašanās golfa laukumā, sagatavošanās
nodarbībai.

11:30 – 11:40 / Nodarbības plāna izklāsts, aktuālā
informācija, inventāra izsniegšana.

11:40 – 12:10 / Golfa spēles tehnikas apguve –
ripināšanas un dažādu golfa sitienu apguve.

12:25- 12:30 / Nodarbības kopsavilkums, aktuālā
informācija.

Piezīmes:

* Treniņa nodarbības plāns var mainīties atkarībā no laika
apstākļiem – lietaina, nelabvēlīga laika apstākļos
nodarbības notiek telpās - golfa noteikumu un etiķetes
pamatprincipu apguve.

** Apģērbs – atbilstošs laika apstākļiem un golfa etiķetei
(ieteicami polo krekli; ieteicams izvairīties no džinsa
apģērba) vējaina laikapstākļos – vējjakas, atbilstoši apavi;
saulaina un karsta laikapstākļos – cepures, ūdens.

Saliena Golf Pro – Valdis Liepiņš Tel. 29272767

ПЛАН ЗАНЯТИЙ ДЕТЕЙ

Место происхождения: Гольф поле Салиена
(Еглюциемс, Бабитский край, Рижский район)

Время занятий: вторник, четверг
(июнь, июль, август).

дети с начальными знаниями гольфа с 10:00 – 13:00;
дети без начальных знаний гольфа с 11:30 – 13:00.

Плата за занятие: 1 Лс;

детям членов гольф клуба „Saliena” бесплатно.

Заранее записаться: по тел. + 371 6716 0300 или по е-
почте golf@saliena.com.

Планировка занятий:*

**Первая группа-дети с начальными знаниями
гольфа(10:00 – 13:00)****

09:50 - 10:00 / Прибытие на гольф поле, подготовка к
занятиям.

10:00 – 10:10 / Разказ плана занятий, актуальная
информация, выдача инвентаря.

10:10 – 10:20 / Инструкция по безопасности,
разминка.

10:20 – 11:25 / Усваивание техники игры в гольф –
катание и удары по мячику.

11:30 – 12:50 / Игра на садовом поле.

12:50 – 13:00 / Резюме занятий, актуальная
информация.

**Вторая группа –дети без начальных знаний гольфа
(11:30 – 13:00)****

11:20 – 11:30 / Прибытие на гольф поле, подготовка к
занятиям.

11:30 – 11:40 / Разказ плана занятий, актуальная
информация, выдача инвентаря.

11:40 – 12:10 / Усваивание техники игры в гольф –
катание и удары по мячику.

12:25- 12:30 / Резюме занятий, актуальная
информация.

Замечания:

* План занятий может меняться в зависимости от
прогноза погоды – в неблагоприятный прогноз
погоды, занятия происходят в помещении –
усваивание правил гольфа и основных принципов
этикета.

** Одежда – соответствующая погоде и правилам
этикета (желательно поло маячки; желательно
избегать джинсовую одежду) В ветренную погоду –
соответствующую обувь, куртку; в солнечную и
жаркую погоду – кепку, воду.

Салиена Гольф Про – Валдис Лиепиньш Тел. 29272767