

Zaļās kartes kurss 4 nodarbības.

1. nodarbība: Ievads golfa spēles pamatos

Zaļās kartes kursa informācija	5 min	Iepazīstināšana ar drošības noteikumiem un golfa spēles pamatelementiem - inventāru, laukumu. Izniedz golfa noteikumu grāmatiņu un informāciju par kursa norisi.
Praktizēšana	40 min	Trīs golfa pamatsitienu pamatprincipu apgūšana: īsās distances sitienu apguve īsās spēles laukumā, tālās distances sitienu apguve treniņlaukumā, ripināšanas laukumā ripināšanas sitienu apguve.
Aktuālā informācija	5 min	Nodarbības izvērtējums - kas apgūts, ko svarīgi atcerēties, turpmāko treniņnodarbību rezervācija.

2. nodarbība: Spēle uz laukuma

Iesildīšanās	5 min	Iesildīšanās - informē par sagatavošanās procesu spēlei uz laukuma.
Sitienu atkārtošana	30 min	Trīs golfa pamatsitienu - ripināšana, īsais un tālais sitienu tehnikas atkārtošana un nostabilizēšana.
Praktizēšana	70 min	Spēle laukumā (4-6 bedrītes), golfa spēles pamat principu etiķetes un noteikumu apguve.
Aktuālā informācija	5 min	Nodarbības izvērtējums. Tiek izsniegta Iesācēju karte, kura dod iespēju spēlēt Golfa laukumā (2 reizes bezmaksas)

3. nodarbība: Nostabilizēšana

Iesildīšanās	5 min	Iesildīšanās - golfa pamatsitienu tehnikas atkārtošana.
Golfa tehnikas nostabilizēšana	40 min	Golfa vēziena nostiprināšana. Dažādu situāciju sitienu tehnikas apmācība- sitieni no smiltīm, garas zāles, dažādos slīpumos un novietojumos pret reljefu.
Aktuālā informācija	5 min	Nodarbības izvērtējums - kas apgūts, ko svarīgi atcerēties, turpmāko treniņnodarbību rezervācija.

4.nodarbība: Zaļās kartes kursa eksāmens

Eksāmena teorētiskā daļa	20 min	Teorētiskā daļa - 55 testa jautājumi par noteikumiem, etiķeti un spēles tempu.
Iesildīšanās	20 min	Iesildīšanās - golfa pamatsitienu tehnikas atkārtošana.
Eksāmena praktiskā daļa	60 min	Praktiskā eksāmena daļa golfa spēle uz laukuma -jāspēj izspēlēt 6 bedrītes (no 6 bedrēm 3 bedres jānospiē trīs sitieni virs PAR), jāievēro spēles temps, kā arī noteikumu pārbaude dažādu situāciju iespējamie risinājumi.
Aktuālā informācija	10 min	Kursa izvērtējums. Tiek izsniegta sertifikāts, kurš dod tiesības spēlēt Golfa laukumā, kā arī atlaides karte - inventāra iegādei.