

# SRGL ratagolfkoulu

## 1. Oppitunti: Perusteet ja oikeaoppinen lyönti

### Esittäytyminen:

- kurssin vetäjät esittäytyvät.
- kurssin tavoitteet kerrotaan.
- mailat ja pallot.
- osanottajat ilmoittautuvat ja antavat yhteystietonsa
- kerrotaan koulun ohjelmasta.

### Rataesittely:

- esitetään radat
- perussäännöt
- käytöstavat
- siirtoviivat, jatkoviivat yms.
- Selvitetään mitä eroa on radalla kävelemisen ja seisomisen välillä

### Ohjattu lyöntiharjoittelu:

Jaetaan osallistujat yhtä moneen ryhmään kun on ohjaaja. Ryhmät menevät eri radoille, mieluiten helpoille suoralyöntiradoille. Ohjaaja näyttää ensin ja opastaa sitten vuorotellen jokaista pelaajaa.

Pelaaja valitsee itse kummalta puolelta peltiä lyö. Jos ei itse tiedä mikä puoli on parempi, voi kokeilla kääntää vartaloa molemmille puolelle. Jos tuntuu luonnollisemmalta kääntyä oikealle, tulee seisoa pellin oikealla puolella ja päinvastoin

### Näytä oikea:

- Asento  
Jalat, lantio ja olkapäät yhdensuuntaisia lyöntilinjan kanssa.
- Käsiote  
Kädet seuraavat toisiaan ja koskettavat. Pelaaja valitsee itse mikä käsi on alhaalla tunteen perusteella.
- Lyönti  
Taka-svingi lähtee suoraan taaksepäin 40-60 cm, jatkuu suoraan eteenpäin ”läpi” pallon ja pysähtyy aikaisintaan polven korkeudella. Liike on tasainen. Pää pysyy paikallaan koko lyönnin aikana, katse kiinni pallossa.

Tämän jälkeen pelaajat jaetaan kolmen hengen ryhmiin eri ratoihin harjoittelemaan lyöntiä esim. 15 minuutin ajan. Ohjaajat kiertävät ryhmästä toiseen ja opastavat. Tämän jälkeen vapaa harjoittelu.

### Lopetus / Yhteenveto:

Kokoonnutaan yhtenä ryhmänä. Pelaajat saavat esittää kysymyksiä. Jaetaan mahdollinen materiaali seurasta, lajista yms. Muistetaan seuraavan tapaamisen ajankohta.