

# SRGL ratagolfkoulu

## 2. Oppitunti: Suoralyönti, vauhti ja puttaaminen

Jaetaan pelaajat yhtä moneen ryhmään kun on ohjaajia. Ryhmät menevät eri radoille harjoittelemaan. Jokaisen vaiheen jälkeen pidetään tauko tai vapaa harjoittelu.

### Suoralyönti:

Radan tulisi olla jatkettava, esim. portti tai näköharha. Käytetään aluksi yleisöesteitä. Tarvittaessa rata voidaan vielä helpottaa ottamalla näköharhan esteitä pois.

Lyödään ensin 3 kovaa lyöntiä, sitten 3 löysää ja lopuksi 3 sopivaa lyöntiä.

Kova lyönti:	Pallon tulisi osua takalaitaan ja tulla takaisin ulos greenistä.
Löysä lyönti:	Pallon tulisi jaksaa kuppiin mutta ei takalaitaan
Sopiva lyönti:	Pallon tulisi osua takalaitaan ja jaksaa sopivasti kuppiin

Otetaan uusiksi ja vaikeutetaan tarvittaessa.

### Vauhtiharjoittelu:

*Iso tippari tai muu vastaava mäkirata:*

Tehdään kolme eri aluetta teipillä. Yritetään saada pallot jaksamaan sopivasti alueille. Ensin lyödään kolme lyöntiä ensimmäiselle alueelle, sitten toiselle, sitten kolmannelle ja lopuksi yritetään läpi.

*Saksalainen:*

Pitää saada pallon pysähtymään mahdollisimman lähelle mäkeä.

*Suorarata, esim portti tai näköharha:*

Otetaan esteet pois. Pitää saada pallon pysähtymään mahdollisimman lähellä takalaitaa.

### Puttaaminen:

Pelaajat menevät omille greeneille. Putataan greenin kaikista kahdeksasta nurkasta. Greeniä saa vaihtaa kun on mennyt jokaisesta pisteestä sisään.

### Pieni loppukilpailu:

Pidetään kolmen radan kilpailu. Suoralyönti, vauhtirata ja puttausgreeni. Pisteet saa seuraavasti:

Suoralyöntirata:	5 lyöntiä, läpilyönnistä 2 pistettä
Vauhtirata:	5 lyöntiä, läpilyönnistä 2 pistettä
Puttausgreeni:	8 puttia eri nurkista, onnistuneesta putista 1 piste

Sen jälkeen vapaa harjoittelu.