



# GOLFO

PAMOKOS MOKYKLOSE

METODINĖ MEDŽIAGA KŪNO KULTŪROS MOKYTOJAMS



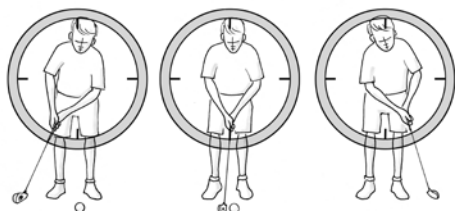


# Laikrodhis ir abėcėlė

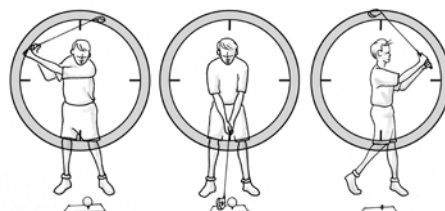
Norėdami supaprastinti instrukcijas taisyklingo mosto mokymui naudosime keturias abėcėlės raides ir laikrodžio pavyzdį. Tai paprasčiausios gairės, kurios nėra labai griežtos ir sudėtingos – treneris gali pademonstruoti šiuos modelius, o mokiniai juos atlikti.

## LAIKRODIS

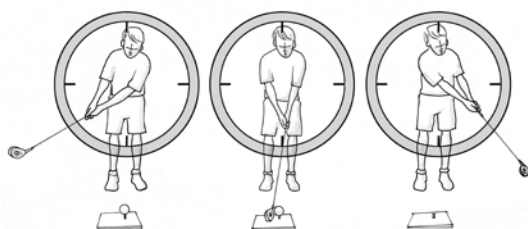
Kai aiškinamas mostas naudojant laikrodžio pavyzdį, mokiniai įsivaizduoja, kad jie yra gyvas laikrodis, kuriame rankos ir lazda yra laikrodžio rodyklė. Kiekvienas iš keturių paveikslėlių parodo rankų padėtį pagal laikrodžio pavyzdį skirtingo mosto metu. Tai yra labai svarbu mokant mokinius teisingos stovėsenos ir teisingo mosto.



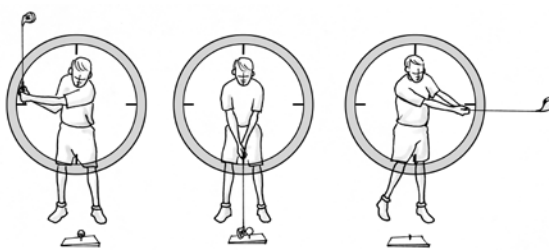
Ridenimas



Pilnas smūgis



trumpas žemas smūgis



trumpas aukštas smūgis

## ABĖCĖLĖ

Raidžių (A, Y ir L) modeliai sukurti tam, kad padėtų mokiniams tiek įsivaizduoti, tiek ir pajusti taisyklingą stovėseną, į kurią reikia atsistoti prieš atliekant smūgį. Mes raginame instruktorius panaudoti šias raidžių užuominas, kad mokiniai lengviau įsidėmėtų teisingas stovėsenas.

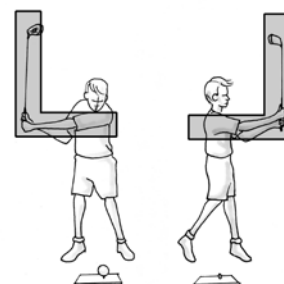
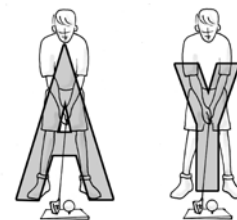
1. Kūno padėčiai apibūdinti naudojame didžiąją „A“ raidę. Siekdami išmokyti teisingai stovėti, šią stovėseną vadinsime „didžiąja A“. Tokių vaizdingų būdvardžių naudojimas padeda vaikams:

- išmokti teisingai stovėti lengvai sulenkus kelius,
- pritūpti, išsitiesti, suvesti pečius atgal, pakelti smakrą. Taip, kaip ir taisyklingai sėdint mokyklos suole.

2. Kai kalbėsime apie „Y“ stovėseną, kurią sudaro rankos ir lazda, sakysime „laisvai kabanti Y“. Ji naudojama tik atliekant pilną ir trumpą aukštą smūgį. Norime, kad mokinio rankos laisvai kabėtų nuo pečių, kad jis nebūtų per daug įsitempęs ar atsipalaidavęs prieš smūgiuojant. Atliekant trumpą žemą smūgį, „Y“ yra „ilgoji Y“, kurioje lazda su ranka sudaro tiesią liniją iki kamuoliuko prieš pradėdant judesį ir išlaikoma tokia viso mosto metu nuo 8 iki 4 val.

Ridenant alkūnės su lazda sudaro „plačiąją Y“.

3. Raidė „L“ naudojama parodyti riešo ir rankos padėtį abiejose mosto pusėse atliekant pilną smūgį. Ši raidė suformuojama atliekant išmušimo mostą, kur priekinė ranka laikoma tvirtai ir sudaro kampą su lazdos kotu. „L“ vėl suformuojama jau atlikus mostą, kur įtempžiama galinė ranka ir sudaro kampą su lazdos kotu. Atliekant trumpą aukštą smūgį, „L“ suformuojama tik atliekant išmušimo mostą, kurio pabaigoje sulaikoma.



# Stovėsena

Pėdų padėtis ruošiantis pilnam smūgiui ar ridenimui yra labai svarbi. Teisinga stovėsena padeda mokiniui atlikti norimą smūgį. Neskubėkite aiškindami mokiniams apie šias svarbias padėtis. Atlikus keletą kartojimų tai taps natūraliu įpročiu.

## PILNAS SMŪGIS

1. Pėdos suglaustos, kojų pirštai nukreipti į kilimėlio vidurį.
2. Ženkite mažą žingsnį į šoną tiksline (kairiaja) pėda.
3. Ženkite didelį žingsnį į šoną išorine (dešiniąja) pėda.



## TRUMPAS AUKŠTAS SMŪGIS

1. Pėdos suglaustos, kojų pirštai nukreipti į kilimėlio vidurį.
2. Ženkite mažą žingsnį į šoną tiksline (kairiaja) pėda.
3. Ženkite mažą žingsnį į šoną išorine (dešiniąja) pėda. Kamuoliukas turi būti stovėsenos viduryje.



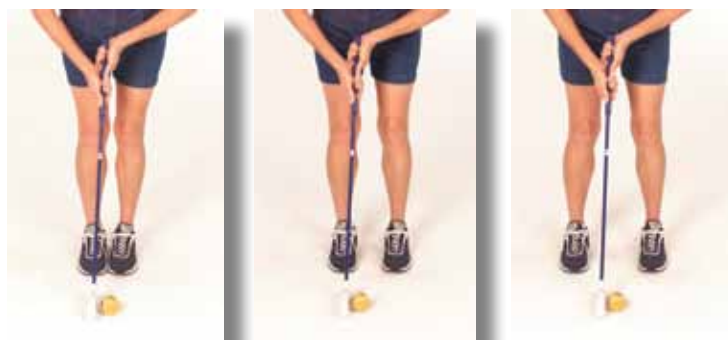
## TRUMPAS ŽEMAS SMŪGIS

1. Pėdos suglaustos, kojų pirštai nukreipti į kilimėlio vidurį.
2. Ženkite trumpą šoninį žingsnį tik kairiaja (tiksline) pėda. Išorinės (dešinėsios) pėdos judinti nereikia. Kai žengiamas žingsnis link taikinio, suformuojama taisyklinga „ilgoji Y“. Kamuoliukas guli ties dešinėsios (išorinės) pėdos vidine puse.



## RIDENIMAS

1. Pėdos suglaustos, kojų pirštai nukreipti į kamuoliuką.
2. Ženkite mažą žingsnį į šoną su tiksline (kairiaja) pėda.
3. Ženkite mažą žingsnį į šoną su išorine (dešiniąja) pėda. Kamuoliukas turi būti stovėsenos viduryje.



# Suėmimas

## PILNAS SMŪGIS



Toks pats suėmimo būdas naudojamas 3 smūgiams – pilnam, trumpam aukštam ir trumpam žemam. Toliau aprašyta, kaip mokiniai turi suimti rankomis lazda ruošdamiesi smūgiui.

1. Dešinės (išorinės) plaštakos pirštais apimkite lazdos kotą prieš save tokiu kampu, kad lazdos apačia būtų nukreipta į kulkšnis.
2. Kairiosios plaštakos pirštais apimkite apatinę lazdos rankenos dalį ir nykštį uždėkite ant geltonų taškelių.
3. Nuleiskite dešinę (išorinę) plaštaką kotu ir rankena žemyn ir priglauskite prie kairiosios rankos pirštų.
4. Kairiosios plaštakos nykštį paslėpkite po dešinės (išorinės) plaštakos delnu ir dešinį nykštį uždėkite ant raudonų taškelių.



### Žodinė užuomina:

*“Kairė ant geltonos – dešinė ant raudonos”*



## RIDENIMAS

Toks pats suėmimas, kaip ir trims išvardintiems smūgiams, tik su mažais pakeitimais. Toliau aprašyta, kaip mokiniai turi suimti rankomis lazda ruošdamiesi ridenimui.

1. Dešinės (išorinės) plaštakos pirštais apimkite lazdos kotą prieš save tokiu kampu, kad lazdos apačia būtų nukreiptas į kulkšnis.
2. Kairiosios plaštakos pirštais apimkite apatinę lazdos rankenos dalį ir nykštį uždėkite ant geltonų taškelių.
3. Nuleiskite dešinę (išorinę) plaštaką kotu ir rankena žemyn ir priglauskite prie kairiosios (tikslinės) rankos pirštų laikydami nykštį ant raudonų taškelių. (Tikslinės rankos nykštys nebus apgaubtas, o lazda bus suimta daugiau abiejuose delnuose). Tokia plaštakų padėtis padės teisingiau atlikti “plačiosios Y” padėtį.



### Žodinė užuomina:

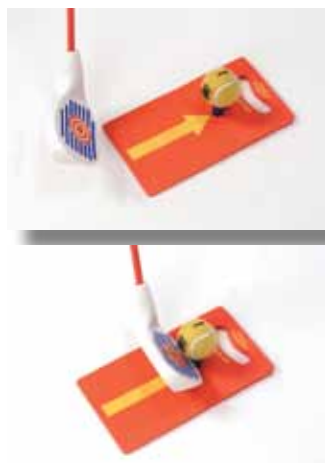
*“Kairė ant geltonos – dešinė ant raudonos”*

# Pasiruošimas

Ypatingas dėmesys turi būti skiriamas kiekvieną kartą pasiruošimui smūgiuoti. Visi žemiau išvardinti žingsniai padės mokiniams išmokti teisingai stovėti.

## PILNAS SMŪGIS

1. Kilimėlį padėkite ant grindų taip, kad geltona rodyklė būtų nukreipta į taikinį.
2. Padėkite kamuoliuką ant kamuoliuko laikiklio taip, kad taškelis būtų išorinėje pusėje, o rodyklė ant viršaus būtų nukreipta į taikinį.
3. Stovėdami suglaustomis pėdomis nukreiptomis į kamuoliuką, kuris yra padėtas ant kilimėlio, teisingai suimkite lazdą. "Kairė ant geltonos – dešinė ant raudonos"
4. Pasilenkite link kamuoliuko, sulenkite kelius ant lazdos galvutės esantį taikinį padėkite už kamuoliuko, ties taškeliu, esančiu ant jo.
5. Praplėskite pėdas, suformuodami "aukštąją A".
6. Tikslinė ranka ir lazda turi suformuoti "laisvai kabančią Y"
7. Dabar esate "pasiruošęs".



### Žodinės užuominos:

*"Kairė ant geltonos – dešinė ant raudonos"*

*"Pasilenkite link kamuoliuko, sulenkite kelius"*

*"Laisvai kabanti Y"*

## RIDENIMAS

1. Kamuoliuką padėkite ant žemės taip, kad taškelis būtų išorinėje pusėje, o rodyklė nukreipta į taikinį.
2. Stovėdami suglaustomis pėdomis, nukreiptomis į kamuoliuką, esantį ant kilimėlio (šiuo momentu mokiniai turėtų laikyti lazdą delnuose), teisingai suimkite lazdą. "Kairė ant geltonos – dešinė ant raudonos"
3. "Pasilenkite link kamuoliuko, sulenkite kelius" ant lazdos galvutės esantį taikinį padėdami už kamuoliuko ties taškeliu, esančiu ant jo. Ant lazdos galvutės esanti linija turi lygiuotis su rodykle, esančia ant kamuoliuko.
4. Praplėskite pėdas, suformuodami "aukštąją A".
5. Alkūnes nukreipkite į šonus, suformuodami "plačiąją Y".
6. Dabar esate "pasiruošęs".



### Žodinės užuominos:

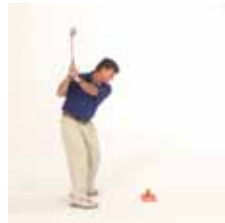
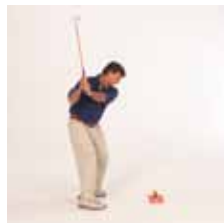
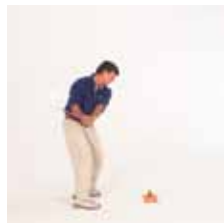
*"Kairė ant geltonos – dešinė ant raudonos"*  
*"Pasilenkite link kamuoliuko, sulenkite kelius"*  
*"Plačioji Y"*

# Pilnas smūgis

Ypatingas dėmesys turi būti skiriamas kiekvieną kartą pasiruošimui smūgiuoti. Visi žemiau išvardinti žingsniai padės mokiniams išmokti teisingai stovėti.

## PAGRINDAI

1. Atsistokite į padėtį „pasiruošęs“.
2. Atmokite rankas iki 9 val.
3. Užlenkite riešus į „L“ padėtį.
4. Mokite rankas iki 10 val. ir sustokite.
5. Mokite į priekį, išmušdami kamuoliuką, iki 3 val.
6. Riešai vėl sustabdomi „L“ padėtyje.
7. Rankos sustabdomos padėtyje maždaug ties 2 val.





# Trumpas aukštas ir trumpas žemas smūgis

## TRUMPAS AUKŠTAS SMŪGIS

Trumpas aukštas mostas atliekamas tada, kai reikia išgauti smūgį, kurio metu kamuoliukas ore juda ilgiau, nei ant žemės. Smūgis panašus į mostą – kai išmuštas kamuoliukas juda lanku, nukrenta aikštelėje ir rieda link duobutės.

### PAGRINDAI

1. Atsistokite į padėtį „pasiruošęs“ („aukštoji A“, „laisvai kabanti Y“).
2. Atmokite rankas iki 9 val.
3. Užlenkite riešus į „L“ padėtį.
4. Mokite į priekį iki 3 val., išlaikydami „Y“ padėtį.



### Žodinė užuomina:

„Nuo 9L iki 3 – išlaikykite Y!“

## TRUMPAS ŽEMAS SMŪGIS

Trumpas žemas mostas atliekamas tada, kai reikia išgauti smūgį, kurio metu kamuoliukas ore juda trumpiau, nei ant žemės. Judesys primena boulingo judesį. Tokia padėtis, kai kamuoliukas pastatomas ties išorine pėda, o tikslinė ranka su lazda sudaro tiesią liniją, leidžia mokiniui išgauti žemai skrendantį smūgį. Kadangi tikslinė pėda pastatoma į šoną link taikinio, ši tiesi linija susiformuoja savaime. Riešų padėties keisti nereikia. „Ilgoji Y“ turi išlikti tokia pati viso mosto metu.

### PAGRINDAI

1. Atsistokite į padėtį „pasiruošęs“ („aukštoji A“, „ilgoji Y“).
2. Atmokite rankas iki 8 val.
3. Mokite į priekį išmušdami kamuoliuką iki 4 val., išlaikydami ilgosios „Y“ padėtį.



### Žodinė užuomina:

„Nuo 8 iki 4 – Tik Tak!“

# Ridenimas

## RIDENIMAS

Ridenimo mostas tiksliai atkartoja laikrodžio švytuoklės judesį. Mokiniai skatinami treniruotis, kartodami „TIKTAK“, atmodami ir modami į priekį. Rankos suformuoja „plačiąją Y“, o ridenimo lazda išlieka tokioje pačioje padėtyje viso mosto metu.

### PAGRINDAI

1. Atsistokite į padėtį „pasiruošęs“ („aukštoji A“, „plačioji Y“).
2. Atmokite iki 7 val. – TIK.
3. Mokite į priekį iki 5 val. – TAK.



### Žodinė užuomina:

„Švytuokite nuo 7 iki 5 – Tik Tak“

## PASIKEITĘS RIEDĖJIMAS

Kai vėliavėlė yra nuokalnėje, mokiniai turi nustatyti, kaip pasikeis riedėjimas. Kamuoliuką reikia padėti taip, kad priekinė lazdos galvutės dalis ir kūno linijos bus nukreiptos riedėjimo kryptimi. Svarbiausia yra ridenti tiesiai į nusitaikytą vietą, leidžiant nuokalnei privesti kamuoliuką iki vėliavėlės.

1. Kamuoliuką padėkite taip, kad taškelis būtų išorinėje pusėje, o ant kamuoliuko esanti rodyklė būtų nukreipta į aukščiausią riedėjimo trajektorijos vietą.
2. Atsistokite prie kamuoliuko į padėtį „pasiruošęs“.
3. Lazda pariskite kamuoliuką ir tegu nuokalnė priveda jį iki vėliavėlės.









# **TRENERIO UŽRAŠAI**

**MĖLYNOJI SERIJA**  
**RAUDONOJI SERIJA**



# Smagiai ir linksmi mokome žaisti golfą

### Įranga:

#### Lazdos

Skirtingoms amžiaus grupėms - 4-7, 7-11, 11-14 metų ir suaugusiems yra skritos skirtingo dydžio golfo lazdos. Kiekviena iš jų yra suderinta, užtikrintas galvutės judėjimo greitis, pradedantiesiems leidžiantis laisvai išmušti kamuoliuką į orą.

Yra dvi pagrindinės golfo lazdos: išmušimo lazda, skirta visiems smūgiams iš išmušimo aikštelės, ir ridenimo lazda, kuri yra skirta ridenimui. Abiejų lazdų rankenos suėmimas yra iš penkių pusių, o kad lazda būtų suimta teisingai, rankenos pažymėtos skirtingų spalvų taškeliais.

#### Kamuoliukai

Kamuoliukai, kurie sveria panašiai kaip ir golfo kamuoliukai, yra mažo suslėgimo ir skrenda daugiausiai 40 metrų. Dėl šios priežasties SNAG golfą galima žaisti tiek uždaroje, tiek ir atviroje erdvėje. Tikimybė kažką sužeisti ar išmušti langą yra labai maža.

#### Kilimėlis

Visi smūgiai atliekami nuo kilimėlio. Jo privalumas yra tas, kad pradedantieji išmoksta teisingai padėti ir lygiuoti kamuoliuką. Smūgiuojant nuo kilimėlio nuo šalutinio poveikio apsaugomas dangos paviršius. O jei žaidžiama ant kieto betoninio paviršiaus, nuo išorinių pažeidimų apsaugoma lazda.

#### Taikiniai

Apvalūs (bullseye) ir horizontalūs (rollerama) taikiniai naudojami trumpiems aukštiems, trumpiems žemiems smūgiams ir ridenimui. Vėliavėlė, prie kurios stovėlio limpa kamuoliukai, atstoja duobutę.

Kad pradedantiesiems žaidėjams būtų linksmiau, smagiai ir įdomiau žaisti, abiejų rūšių taikiniai turi taškų zonas.



## MOKYTOJO UŽRAŠAI

### Saugumas:

SNAG golfo žaidimo įranga (toliau SNAG) yra sukurta žaisti saugų žaidimą kontroliuojamoje aplinkoje. Įranga yra stipri, tvirta, tačiau lengva. Kamuoliukai yra žemo suslėgimo ir toli neskrenda, tuo sumažindami sužalojimų ir sudaužymų tikimybę. Visa tai yra puiki sistema pradedantiesiems.

Stebint SNAG žaidimą, pirmiausia visada reikia kreipti dėmesį į saugumą. Žemiau pateiktos taisyklės yra sukurtos tam, kad padėtų užtikrinti saugų žaidimą:

- Užtikrinkite, kad visiems žaidėjams būtų pakankamai vietos;
- Užtikrinkite, kad visi pradedantieji, kurie tuo metu nesmūgiuoja, būtų nutolę per saugų atstumą;
- Pademonstruokite galimus pavojus. Pavyzdžiui, kaip pavojinga yra stovėti atliekančio smūgį žaidėjo mosto trajektorijoje arba būti sužeistam kamuoliuko;
- Žaidėjai kamuoliuką smūgiuoti gali tik su išmušimo arba ridenimo lazda.

### Pagrindai:

#### Smūgiams iš aikštelės naudoti kilimėlį ir išmušimo lazda

- Kilimėlį padėkite taip, kad geltona rodyklė būtų nukreipta į taikinį.
- Kamuoliuką ant kilimėlyje esančio kamuoliuko laikiklio padėkite taip, kad taškelis būtų išorinėje pusėje, o rodyklė ant viršaus būtų nukreipta į taikinį.
- Išmušimo lazdos rankena turi suėmimą iš penkių šonų. Laikydami ją, pradedantieji turi kairės rankos nykštį uždėti ant šono su geltonais taškeliais, o dešinės rankos nykštį – ant šono su raudonais taškeliais.
- Kai kamuoliukas dedamas ant žemės, taškelis turi būti išorinėje pusėje, o rodyklė ant viršaus nukreipta į taikinį.
- Ridenimo lazdos rankena turi suėmimą iš penkių šonų. Ją laikydami, pradedantieji turi kairės rankos nykštį uždėti ant šono su geltonais taškeliais, o dešinės rankos nykštį – ant šono su raudonais.





### **Pagrindinės technikos**

#### **Ridenimas (putting/rolling)**

- Suimkite lazda uždėdami kairįjį nykštį ant geltonų taškelių, o dešinįjį – ant raudonų.
- Rodyklę, esančią ant SNAG kamuoliuko, nukreipkite į taikinį. Kamuoliuko padėtis – tarp pėdų.
- Atmokite lazda atgal iki 7 val. ir atlikite mostą iki 5 val.
- Laikykite lazda pastovioje padėtyje.
- Atlikdami smūgį imituokite ritmą „tik“ „tak“.

#### **Trumpas žemas smūgis (chipping)**

- Kilimėlį padėkite taip, kad geltona rodyklė būtų nukreipta į taikinį.
- Kamuoliuką padėkite ant kamuoliuko laikiklio taip, kad taškelis būtų išorinėje pusėje, o rodyklė būtų nukreipta į taikinį.
- Suimkite lazda uždėdami kairįjį nykštį ant geltonų taškelių, o dešinįjį – ant raudonų.
- Atmokite lazda atgal iki 8 val. ir atlikite mostą iki 4 val.
- Neskubėkite.



# MĖLYNOJI SERIJA

## 1 Savaitė

### Paiškinkite saugumo taisykles

Išdėstykite pagrindus, įvesdami golfo terminus:

Ridenimas, aikštelė, duobutė, vėliavėlė.

### Apibūdinkite ridenimo lazda

Apie ką kalbėti:

Ridenimo lazdos galvutė yra plokščia.

Ridenimo lazda naudojama ridenti kamuoliuką žeme.

Ridenimo lazda naudojama "ridenimo aikštelėje".

Ridenimo lazda naudojama įridenti kamuoliuką į „duobutę“

### Suėmimas

Apie ką kalbėti:

Pirma suimama kaire ranka. Kairysis nykštys uždedamas ant geltonų taškelių.

Suimama dešine ranka. Dešinysis nykštys uždedamas ant raudonų taškelių.

Rankos suglaudžiamos kiek įmanoma labiau, bet kad mokiniui būtų patogiu.

### Tikslas

Mokiniai turi žinoti, kad į taikinį taikomasi lazdos galvutės priekine dalimi. Pėdos statomos lygiagrečiai su taikymo linija.

### Technika

Pagrindinis mostas susideda iš atmojimo ir mojimo į priekį. Mokiniai turi bandyti, kartoti trumpą, vidutinį ir ilgą ridenimo smūgį, kad sužinotų, kokį nuotolį nurieda kamuoliukas atliekant skirtingo stiprumo smūgius. Kai treniruojamasi uždaroje patalpose, mokinius raginti atlikti mostus iki juosmens, ne aukščiau.



# MĖLYNOJI SERIJA

## 1 Savaitė

### Apšilimo žaidimas

#### Apžvalga:

Ridenimo estafetė.

Mokiniai padalinami į keturias komandas. Jei skaičius nevienodas, pirmasis mokinyš eina du kartus.

Mokiniai ridena nuo starto vietos iki vėliavėlės.

#### Taisyklės:

Norint dar kartą paridenti kamuoliuką nereikia laukti, kol jis sustos. Kamuoliukas turi prilipti prie vėliavėlės ir tik tada perduodamas sekančiam žaidėjui. Laimi ta komanda, kurios visi žaidėjai sužaidžia pirmi.

Ridenimo lazda turi būti laikoma abiem rankomis.

#### Paruošimas:

Ko reikia: starto žymeklio ir vėliavėlės.

Vėliavėlė pastatoma prieš starto žymeklį už 5-10 metrų

### Laikrodis – mokymasis ridenti

#### Apžvalga:

Mokiniai turi sustoti 2 m atstumu aplink vėliavėlę. Svarbu pabrėžti, kad mostas nebūtų per platus – atmojimas iki 7 val. ir mostas į priekį iki 5 val.

#### Taisyklės:

Kiekvienas žaidėjas iš eilės bando pataikyti kamuoliuką į vėliavėlę. Kai kiekvienas žaidėjas pabandys, didinkite apskritimą - atstumą iki vėliavėlės.

#### Paruošimas:

Ko reikia: vėliavėlės



## MĖLYNOJI SERIJA

### 1 Savaitė

#### 'Vėliavėlės ataka!'

- Ridenimo žaidimas

#### Apžvalga:

#### Ridenimo estafetė

Vaikai gali atlikti vieną ridenimą link vėliavėlės. Jei nepasiseka pataikyti į vėliavėlę, kamuoliukas paimamas ir perduodamas kitam žaidėjui.

Jei pasiseka, žaidėjas paima iš krūvelės vieną diską ir perduoda ridenimo lazda ir kamuoliuką kitam žaidėjui.

Kai pirmo lygio diskai surinkti, vėliavėlė perkeliama į sekantį lygį.

#### Taisyklės:

Žaidėjai iš eilės atlieka po vieną ridenimą.

Diską galima paimti tik tada, kai kamuoliukas prilimpa prie vėliavėlės.

Laimi pirmoji komanda, surinkusi visus savo diskus. Sulyginkite rezultatus, tada vėl perkeltkite vėliavėlę toliau.

#### Paruošimas:

Ko reikia: starto žymeklių, 9 diskų ir vėliavėlės

Vėliavėlė pastatoma už 2m, 4m , tada už 6m.



## MĖLYNOJI SERIJA

### 2 Savaitė

#### Paiškinkite saugumo taisykles

Paiškinkite ridenimo pagrindus įvesdami golfo terminus:

Ridenimo lazda, aikštelė, duobutė, vėliavėlė, išmušimo lazda.

#### Apibūdinkite išmušimo lazda:

Apie ką kalbėti:

Išmušimo lazdos galvutės smūgiuojamasis paviršius pasviręs tam tikru kampu.

Išmušimo lazda naudojama išmušti kamuoliuką į orą.

Išmušimo lazda naudojama išmušti kamuoliuką į "aikštelę".

#### Suėmimas:

Lazda pirma suimama kaire ranka.

Kairysis nykštys uždedamas ant geltonų taškelių.

Suimama dešine ranka.

Dešinysis nykštys uždedamas ant raudonų taškelių.

Rankos suglaudžiamos kiek įmanoma labiau, bet kad mokiniui būtų patogų.

#### Tikslas:

Mokiniai turi žinoti, kad į taikinį taikomas lazdos galvutės priekine dalimi, pagal rodyklę ant kilimėlio. Pėdos statomos lygiagrečiai su taikymo linija.

#### Technika:

Pagrindinis mostas susideda iš vienodo atmojimo judesio ir judesio į priekį – žr. Pagrindinės technikos – Trumpas žemas smūgis.

Mokiniai turi bandyti kartoti trumpą, vidutinį ir ilgą artimąjį žemą smūgį, kad sužinotų, kokį nuotolį nuskrenda kamuoliukas atliekant skirtingo stiprumo smūgius. Kai treniruojamasi uždaroje patalpoje, mokinius raginti atlikti smūgius iki juosmens, ne aukščiau.



## MĒLYNOJI SERIJA

### 2 Savaitē

#### „Didysis ridenimas“

- Ridenimo žaidimas

#### Apžvalga:

Ridenimo į taikinį žaidimas.

Vaikai ridena taikydami į horizontalius taikinius.

Taškai skiriami, kai kamuoliukas prilimpa prie horizontalių taikinių.

Žaidėjo rezultatai sudedami, jis perduoda ridenimo lazda ir kamuoliuką sekančiam žaidėjui.

Raundas baigiamas, kai sužaidžia visi komandos žaidėjai.

Kitam raundai horizontalūs taikiniai perkeliama į kitą poziciją.

#### Taisyklės:

Kiekvieno raundo metu kiekvienas žaidėjas ridena po 2 kartus.

Kad taškai būtų užskaityti, kamuoliukas turi prilipti prie horizontalių taikinių.

Kai kamuoliukas atsimuša į kitą kamuoliuką, esantį ant taikinio, skiriama tiek pat taškų.

Laimi komanda po trijų raundų surinkusi daugiausia taškų

#### Paruošimas:

Ko reikia: starto žymeklio, 6 diskų ir horizontalių taikinių.

Taikiniai sustatomi už 2m, 4m, tada už 6m.



## MĖLYNOJI SERIJA

### 2 Savaitė

#### Paaškindite saugumo taisykles

##### „Aukštai ir sausai“

- Trumpo žemo smūgio žaidimas

##### Apžvalga:

Žemas smūgis į taikinius. Vaikai išmuša kamuoliukus taip, kad jie nusileistų tarp dviejų „upių“.

Taškai skiriami, kai kamuoliukas nukrenta į „aikštelę“ tarp „upių“ arba pataikomas į apvalų taikinį.

Raundas baigiasi, kai sužaidžia visi komandos žaidėjai.

Raundai pasibaigus supažindinama su naujais taikiniiais.

##### Taisyklės:

Kiekvieno raundo metu visi žaidėjai atlieka po vieną smūgį.

1 Raundas: Tik "upės"

2 Raundas: "aikštelė" ir "upės"

3 Raundas: apvalus taikiny, „aikštelė“ ir "upės"

Kad būtų skiriami taškai, pirmiausia kamuoliukas turi nukristi tarp taikinių.

Kaip skiriami taškai:

Kamuoliukas nukrenta tarp "upių" – 10 taškų.

Kamuoliukas nukrenta į „aikštelę“ – 20 taškų.

Kamuoliukas pirmiausia nukrenta ant apvalaus taikinio – 50 taškų.

Laimi komanda, kuri po trijų raundų surenka daugiausia taškų.

##### Paruošimas:

Ko reikia: starto žymeklių, diskų ir apvalių taikinių.

„Upės“ sudėliojamos už 5m ir 15m.



## MĖLYNOJI SERIJA

### 3 Savaitė

#### „Įnirtingi smūgiai“

- Ridenimo žaidimas

#### Apžvalga:

Vaikai ridena kamuoliukus link prilimpamų diskų.

Raundas baigiasi, kai surinkti visi diskai.

#### Taisyklės:

Kiekvienas žaidėjas ridena po kartą.

Žaidėjai turi teisę ridenti vieną kartą link prilimpamų diskų. Jei kamuoliukas neprilimpa, jį reikia paimti ir perduoti kitam žaidėjui. Jei prilimpa – paimti prilipusį diską, o ridenimo lazda ir kamuoliuką perduoti sekančiam žaidėjui. Diską galima paimti tik tada, kai prie jo prilipo kamuoliukas.

Laimi komanda, kuri raundo pabaigoje surenka daugiausia diskų.

Norėdami paskatinti taikymą skirtingomis kryptimis, diskus įvertinkite skirtingai.

#### Paruošimas:

Ko reikia: Starto žymeklių, prilimpamų diskų.





## MĒLYNOJI SERIJA

### 3 Savaitē

#### „Pasiimk daļā aikštelēs“

- Trumpo žemo smūgio žaidimas

#### Apžvalga:

Vaikai išmuša kamuoliukus link prilimpamų diskų, kurie yra tarp „upių“.

Raundas baigiamas, kai surinkti visi diskai.

#### Taisyklės:

Kiekvienas žaidėjas smūgiuoja paeiliui po vieną kartą. Jei kamuoliukas neprilipo prie disko, kamuoliuką reikia paimti ir perduoti kitam žaidėjui. Jei prilipo – žaidėjas paima diską, prie kurio prilipo kamuoliukas ir perduoda lazda ir kamuoliuką sekančiam žaidėjui.

Kad taškai būtų įskaityti, kamuoliukas turi perskristi per "upę".

Laimi komanda, kuri raundo pabaigoje turi surinkusi daugiausia diskų. Arba galima skirtingų spalvų diskams suteikti skirtingas vertes, kad paskatinti taikymąsi skirtingomis kryptimis.

#### Paruošimas:

Ko reikia: starto žymeklių, mėlynų žymeklių, prilimpamų diskų.



## MĖLYNOJI SERIJA

### 4 Savaitė

#### YMG/SNAG Mažieji iššūkiai

- Varžybų savaitė

1 žaidimas: "Apšilimo žaidimas"

2 žaidimas: "Vėliavėlės ataka"

3 žaidimas: "Didysis ridenimas"

4 žaidimas: "Įnirtingi smūgiai"

5 žaidimas: "Pasiimk dalį aikštelės"

Apibendrinkite viską, ką išmokote per pastarąsias tris savaites:

Saugumo taisyklės

Golfo terminus

Ridenimo lazdos savybės

Ridenimo techniką

Išmušimo lazdos savybės

Išmušimo techniką



### **RAUDONOJI SERIJA**

#### **Trumpas žemas smūgiavimas**

#### **Paašškinkite saugumo taisykles:**

Įveskite golfo terminus:

Išmušimo lazda, ridenimo lazda, aikštelė, duobutė, vėliavėlė, kliūtis, bunkeris, vanduo

#### **Apibūdinkite išmušimo lazdą:**

Apie ką kalbėti:

Išmušimo lazdos galvutės paviršiaus pasvyrimo kampas.

Išmušimo lazda skirta išmušti kamuoliuką į orą.

Išmušimo lazda naudojama smūgiams iš "aikštelės".

Išmušimo lazda naudojama trumpu žemu smūgiu permušti kamuoliuką į "aikštelę".

#### **Suėmimas:**

Lazda pirma suimama kaire ranka.

Kairysis nykštys uždedamas ant geltonų taškelių.

Suimama dešine ranka.

Dešinysis nykštys uždedamas ant raudonų taškelių.

Rankos suglaudžiamos kiek įmanoma labiau, bet kad mokiniui būtų patogiu.

#### **Tikslas:**

Mokiniai turi žinoti, kad į taikinį taikomasi lazdos galvutės priekine dalimi. Pėdos statomos lygiagrečiai su taikymo linija.

#### **Technika:** *taip pat žr. psl. Pagrindinės technikos*

Pagrindinis mostas susideda iš vienodo užsimojimo judesio ir judesio į priekį.

Mokiniai turi bandyti kartoti trumpą, vidutinį ir ilgą artimajį žemą smūgį, kad sužinotų kokį nuotolį nuskrenda kamuoliukas atliekant skirtingo stiprumo smūgius. Kai treniruojamasi atvirose erdvėse, mokinius raginti atlikti platesnius smūgius.



### **RAUDONOJI SERIJA**

#### **Trumpas žemas smūgiavimas – 1 žaidimas**

##### **"Numesk ir sustok"**

##### **Apžvalga:**

Vaikai smūgiuoja tris kamuoliukus į „aikšteles“ esančias už 10m, 15m ir 30m.

##### **Taisyklės:**

Vaikai padalinami į tris komandas.

Žaidėjai smūgiuoja paeiliui po tris kartus, taikydami į aikštelę priešais jų starto vietą.

Kad būtų įskaityti taškai, kamuoliukas turi sustoti aikštelėje.

Kai visi žaidėjai atlieka smūgius, pereinama prie kitos starto vietos ir raundas pakartojamas.

Laimi komanda po 3 raundų surinkusi daugiausia taškų.

##### **Paruošimas:**

Ko reikia: starto žymeklių, mėlynų žymeklių, geltonų žymeklių, prilimpamų diskų, vėliavėlės.

##### **Kaip skiriami taškai:**

10 taškų už kiekvieną kamuoliuką, sustojusį aikštelėje.

Atimami 5 taškai už kiekvieną kamuoliuką sustojusį „kliūtyse“.



### **RAUDONOJI SERIJA**

#### **Trumpas žemas smūgiavimas – 2 žaidimas**

##### **"Zonoje"**

##### **Apžvalga:**

Vaikai muša po 3 kamuoliukus į „aikštelę“ esančią už 30m.

##### **Taisyklės:**

Žaidėjai paeiliui smūgiuoja po tris kartus į „aikštelę“.

Kad būtų įskaityti taškai, kamuoliukas turi sustoti aikštelėje.

Kai visi žaidėjai atlieka smūgius, pereinama prie kitos starto vietos ir raundas pakartojamas.

Laimi komanda po 3 raundų surinkusi daugiausia taškų.

##### **Paruošimas:**

Ko reikia: starto žymeklių, mėlynų žymeklių, geltonų žymeklių, prilimpamų diskų, vėliavėlės.

##### **Kaip skiriami taškai:**

10 taškų už kiekvieną kamuoliuką, kuris sustoja aikštelėje.

50 taškų už kiekvieną kamuoliuką, kuris prilimpa prie vėliavėlės.

Atimami 5 taškai už kiekvieną kamuoliuką, kuris sustoja „kliūtyse“.



### **RAUDONOJI SERIJA**

Šioje dalyje reikėtų supažindinti su mažaisiais kamuoliukais

#### **Ridenimas – 1 žaidimas**

„Rokenrolas“

#### **Paiškinimai apie mažuosius kamuoliukus:**

Reikia paminėti:

Kamuoliukai yra panašaus dydžio, kaip ir tikrieji golfo kamuoliukai  
Kamuoliukai gali nuskrietiti tokį patį atstumą, kaip ir didieji kamuoliukai.

#### **Apžvalga:**

Ridenimo į taikinius žaidimas.

Vaikai ridena į horizontalius taikinius.

Taškai skiriami kai kamuoliukas prilimpa prie horizontalių taikinių. Suskaičiuojami žaidėjo taškai, tada jis perduoda ridenimo lazda ir kamuoliuką sekantiam žaidėjui.

Raundas baigiasi, kai sužaidžia visi komandos nariai.

Raundai pasibaigus horizontalūs taikiniai perkeliama į sekantį lygį.

#### **Taisyklės:**

Kiekvienas žaidėjas kiekvieno raundo metu ridena po tris kartus.

Jei kamuoliukas atsimuša į kitą kamuoliuką, esantį ant taikinio, skiriama tiek pat taškų.

Laimi komanda po 3 raundų surinkusi daugiausia taškų.

#### **Paruošimas:**

Ko reikia: starto žymeklių, 6 diskų ir horizontalių taikinių.

Taikiniai sustatomi už 3m, 5m, tada už 10m.



## **RAUDONOJI SERIJA**

### **Ridenimas – 2 žaidimas**

“Ridenk dėl PAR\*”

*\*PAR – skaičius parodantis, kiek smūgių lauke turi atlikti žaidėjas, kol pataiko į duobutę*

#### **Apžvalga:**

##### **Ridenimas**

Vaikai turi ridenti link vėliavėlės.

Žaidimas susideda iš 3 raundų

#### **Taisyklės:**

Žaidėjai ridena tol, kol kamuoliukas prilimpa prie vėliavėlės.

Suskaičiuojama, kiek kartų ridenta.

Laimi komanda, kuri po kiekvieno raundo atliko mažiausiai ridenimų.

#### **Paruošimas:**

Ko reikia: diskų ir vėliavėlės.

Vėliavėlė pastatoma už 10m.



### **RAUDONOJI SERIJA**

#### **SNAG golfo aikštynas**

##### **Įveskite golfo terminus:**

Starto vieta, išmušimo lazda, ridenimo lazda, aikštelė, duobutė, vėliavėlė, kliūtis, bunkeris, vanduo, žaidimo takas.

##### **Apibūdinkite golfo duobutę:**

Apie ką kalbėti:

SAUGUMAS... kur stovėti

Starto vieta

Žaidimo takas

Kliūtys

Aikštelė

Ridenimo vieta

##### **Pademonstruokite, kaip žaidžiama su duobute, kai yra kliūčių**

##### **Apžvalga:**

Žaidimas su SNAG duobute.

Vaikai išmoksta, kaip yra žaidžiama su duobute atliekant skirtingus smūgius – trumpi žemi smūgiai atliekami tol, kol kamuoliukas atsiduria ridenimo „aikštelėje“.

##### **Taisyklės:**

Žaidėjai naudoja išmušimo lazda, kol kamuoliukas atsiduria ridenimo „aikštelėje“.

Žaidėjai ridena (su ridenimo lazda), kol kamuoliukas prilimpa prie vėliavėlės.

Suskaičiuojamas bendras smūgių skaičius.

Laimi komanda, kuri po kiekvienos duobutės atliko mažiausiai smūgių.

##### **Paruošimas:**

Ko reikia: diskų ir vėliavėlės.

Aikštelė suformuojama už 20-30m





### **RAUDONOJI SERIJA**

#### **SNAG golfo aikštyno varžybos**

##### **Apžvalga:**

Jei yra pakankamai vietos, vaikai žaidžia 4 duobučių "aikštyne".

Vaikai išmoksta, kaip registruoti rezultatą rezultatų kortelėje.

##### **Taisyklės:**

Žaidėjai naudoja išmušimo lazda, kol kamuoliukas atsiduria ridenimo „aikštelėje“.

Žaidėjai ridena, kol kamuoliukas prilimpa prie vėliavėlės.

Suskaičiuojamas bendras smūgių skaičius.

Laimi žaidėjas, kuris atliko mažiausiai smūgių.

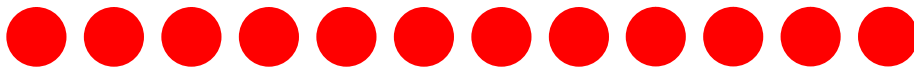
##### **Paruošimas:**

Ko reikia: diskų ir vėliavėlės.

Aikštelė suformuojama už 20-30m.



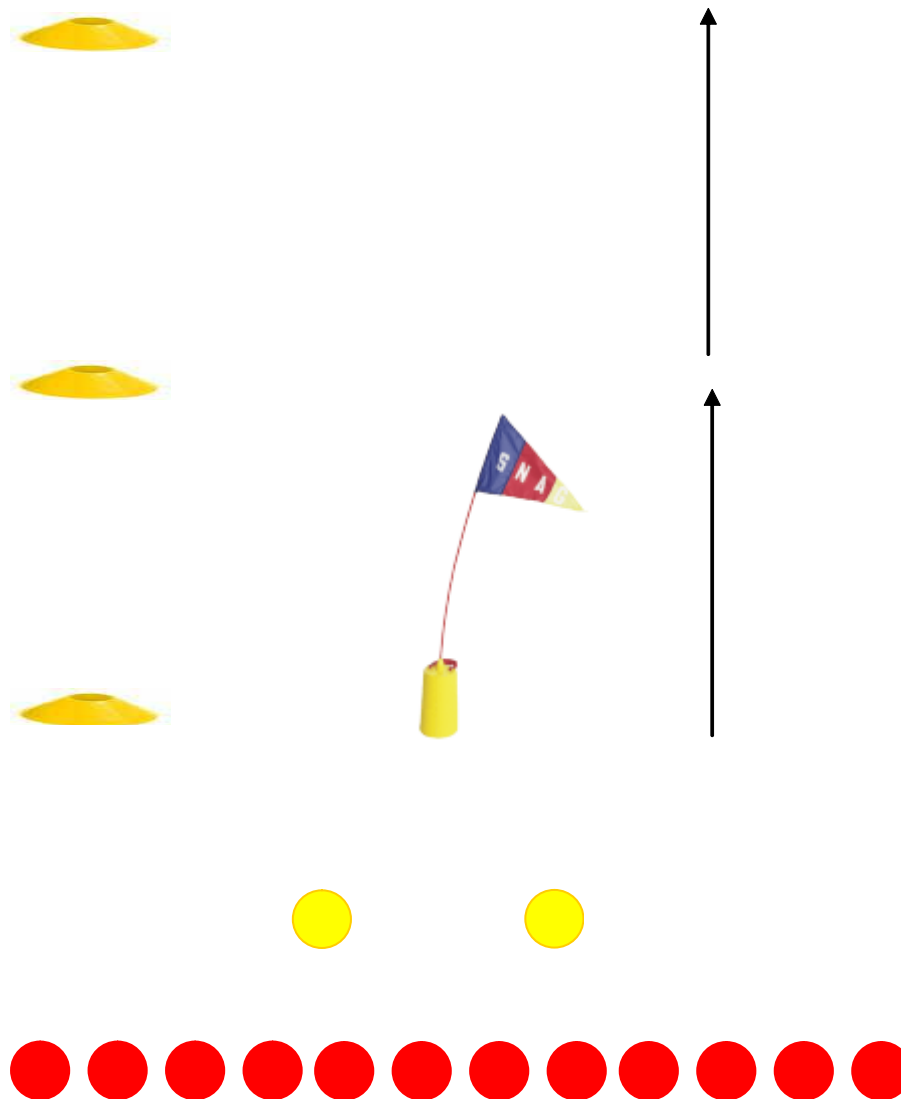
**Apšilimo žaidimas**



## MĖLYNOJI SERIJA

1 savaitė - ridenimo žaidimas

“Vėliavėlės ataka”



## MĖLYNOJI SERIJA

2 savaitė - ridenimo 1 žaidimas  
"Didysis ridenimas"



Raundas 3 - 6m



Raundas 2 - 4 m



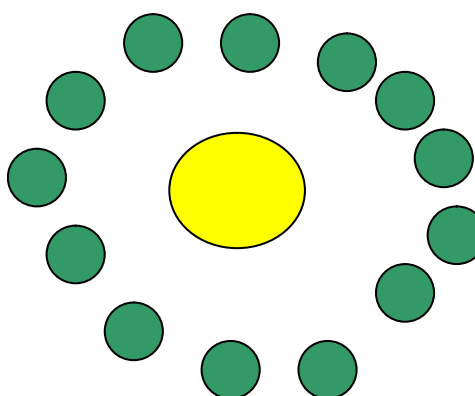
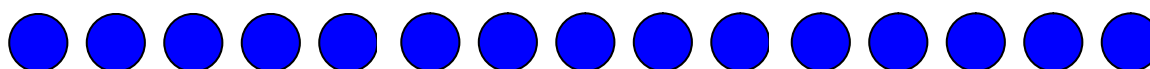
Raundas 1 - 2 m



## MĒLYNOJI SERIJA

2 savaitē - trumpo žemo smūgio 2 žaidimas

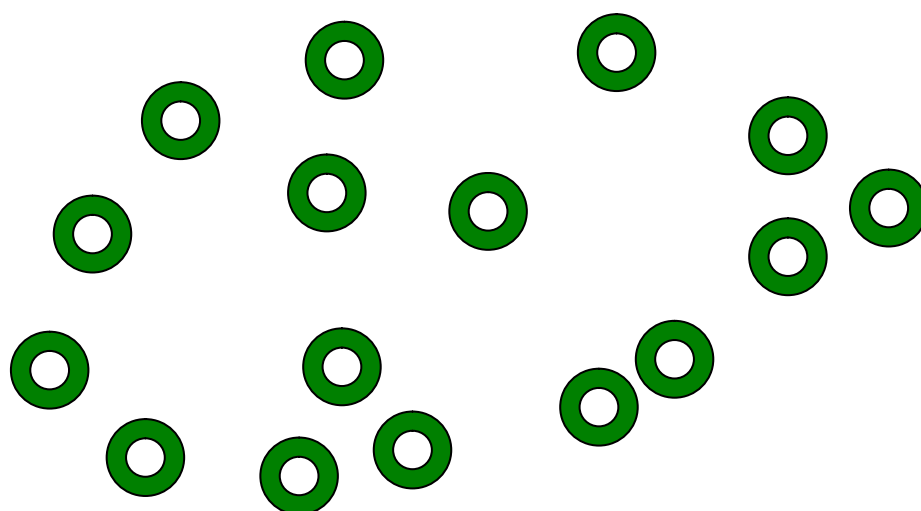
"Aukštai ir sausas"



## MĒLYNOJI SERIJA

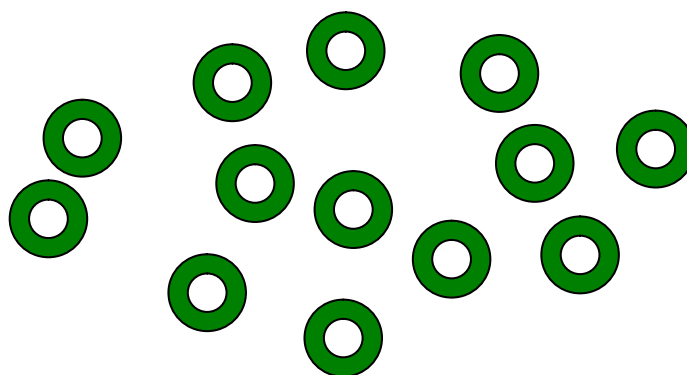
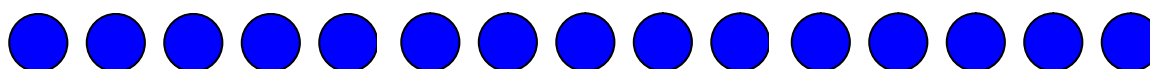
3 savaitē - ridenimo 1 žaidimas

„Ļirtingi smūgi“



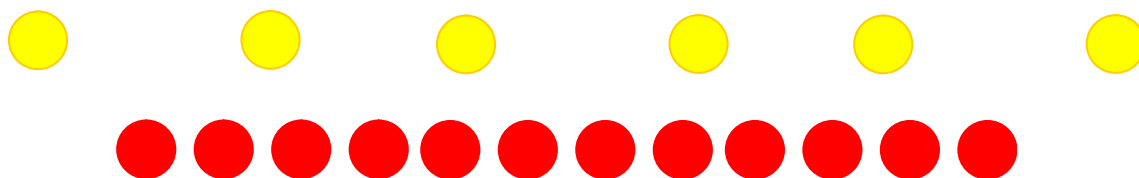
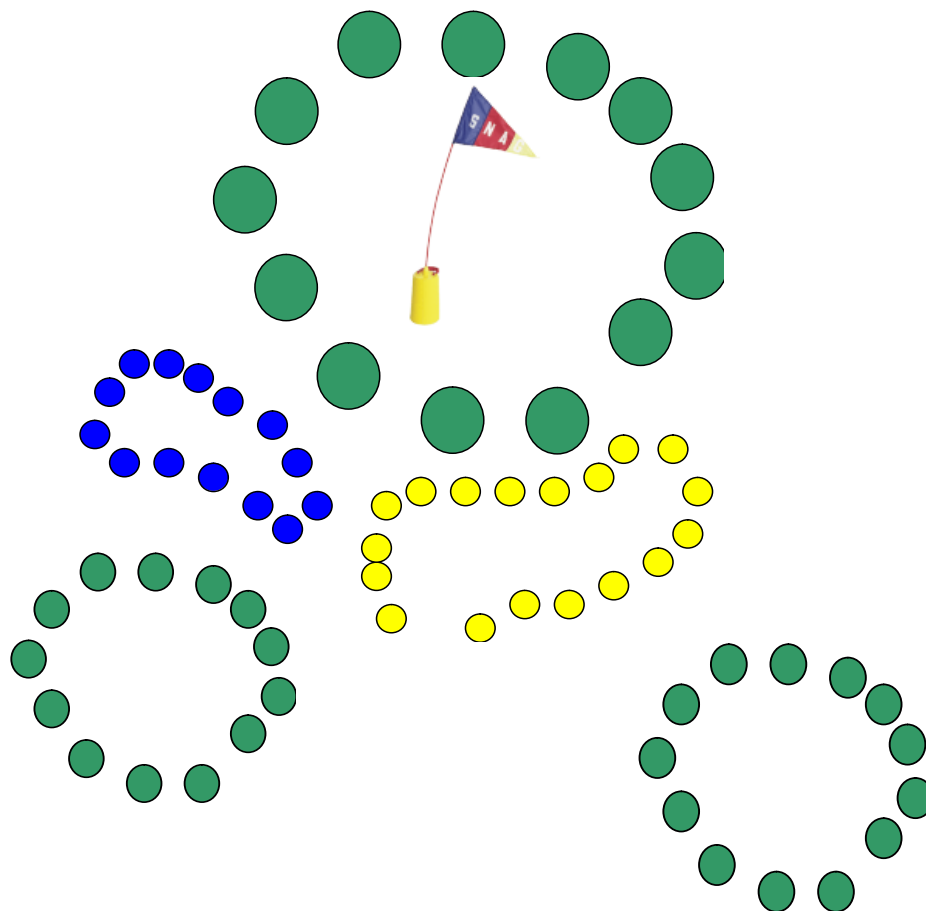
## MĒLYNOJI SERIJA

3 savaitē - trumpo žemo smūgio 2 žaidimas  
„Pasiimk daļi aikštelēs“



## RAUDONOJI SERIJA

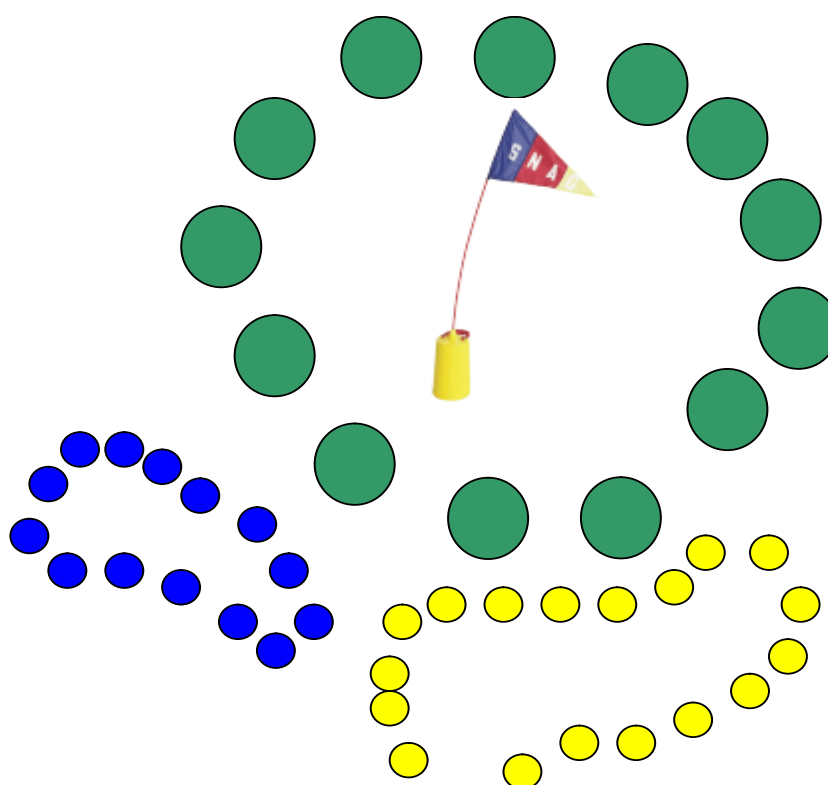
1 savaitė- trumpas žemas smūgiavimas 1 žaidimas  
„Numesk ir sustok“





## RAUDONOJI SERIJA

1 savaitė - trumpos žemas smūgiavimas 2 žaidimas  
"Zonoje"



## RAUDONOJI SERIJA

2 savaitė - ridenimo 1 žaidimas  
„Rokenrolas“



3 metrai



5 metrai

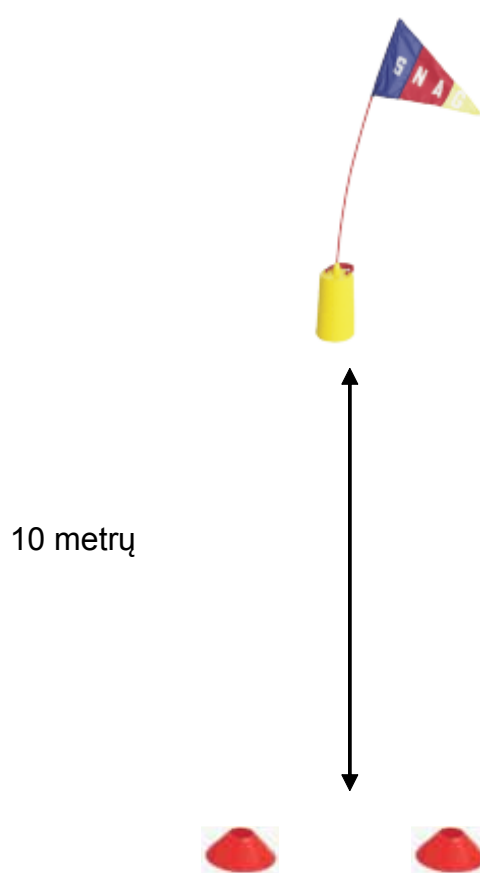


10 metrų

## RAUDONOJI SERIJA

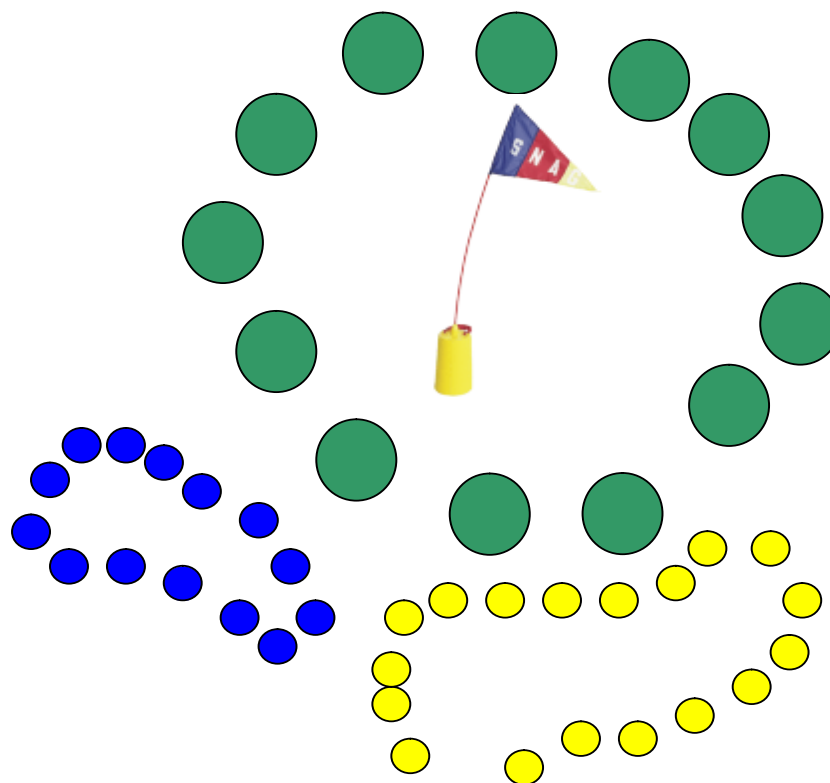
2 savaitė - ridenimo 2 žaidimas

„Ridenk dėl PAR“



## RAUDONOJI SERIJA

3 savaitė - Žaidimas su SNAG duobute



20 - 30 metry



## RAUDONOJI SERIJA

4 savaitė - Žaidimas su SNAG golfo aikštyne

