

ESCUELA DE COMPETICIÓN

ESCUELA DE LA FEDERACIÓN DE GOLF DE MADRID

TEMARIO JUEGO CORTO

BUNKER

TÉCNICA

COLOCACION (NEUTRO)

1 ORDEN DE COLOCACIÓN (PALO, MANOS, CUERPO)

MATERIAL

VARILLAS

CEREBRO

2 EL PALO (POSICIÓN NEUTRA)

MATERIAL

CEREBRO

3 LAS MANOS

MATERIAL

ROTULADORES

CEREBRO

4 EL CUERPO Y LA POSICIÓN DE LA BOLA

MATERIAL

VARILLAS

5 EL BOUNCE

MATERIAL

CEREBRO

SWING

NEUTRO

1 BACKSWING 1 INICIO SWING

MATERIAL

VARILLAS LASERS TEES

2 BACKSWING 2 FINAL SUBIDA

MATERIAL

VARILLAS PINZAS CEREBRO

3 DOWNSWING 1 INICIO BAJADA

MATERIAL

VARILLAS 1/2 PELOTAS TENIS

4 GOLPEO

MATERIAL

PLANTILLAS PLANCHA MADERA

5 FINAL DE SWING

MATERIAL

TEES VARILLAS

6 ANGULO DE ATAQUE

MATERIAL

CEREBRO

7 DYNAMIC LOFT

MATERIAL

IMAN TEES

LOS PALOS

1 DIFERENTES LOFTS

MATERIAL

CEREBRO

2 EL BOUNCE DEPENDIENDO DE LA ARENA

MATERIAL

CEREBRO TABLAS MADERA

LA ARENA

1 DÓNDE GOLPEAR

MATERIAL

CEREBRO ARENA

2 CÓMO GOLPEAR

MATERIAL

CEREBRO

ARENA

PLANCHA MADERA

HABILIDADES

CONTROL DISTANCIAS

1 TAMAÑO SWING

MATERIAL

VARILLAS

AROS

2 RITMO Y TEMPO

MATERIAL

VARILLAS

METRÓNOMO

CONTROL ALTURAS

1 ALTA/BAJA

MATERIAL

VARILLAS

VALLAS

REDES

CONTROL ÁNGULO DE ATAQUE

1 AOA SUPERFICIAL

MATERIAL

PLANCHAS MADERA

CÉSPED

CEREBRO

2 AOA DESCENDENTE

MATERIAL

ARENA

ESTRATEGIA

1 ZONA DE BOTE

MATERIAL

AROS

CUERDAS

TEES

INCLINACIONES

1 MAS ALTA QUE LOS PIES

MATERIAL

CEREBRO

OJOS

2 MAS BAJA QUE LOS PIES

MATERIAL

CEREBRO

OJOS

3 CUESTA ARRIBA

MATERIAL

VARILLAS

4 CUESTA ABAJO

MATERIAL

VARILLAS

LIES

1 CLAVADA

MATERIAL

CEREBRO

2 PEGADA TALUD DETRÁS

MATERIAL

CEREBRO

OJOS

3 PEGADA TALUD DELANTE

MATERIAL

CEREBRO

4 CHIP DESDE BUNKER

MATERIAL

CEREBRO

5 GOLPE DE 50 METROS

MATERIAL

CEREBRO

6 PIES FUERA DE BUNKER (BOLA DENTRO)

MATERIAL

CEREBRO

OTROS

ESTADÍSTICAS PGA TOUR

1 POR DISTANCIAS

MATERIAL

CEREBRO

2 APRENDER A ENTRENAR

MATERIAL

CEREBRO