



KAVA ISESEISVAKS HARJUTAMISEKS

Talvehooaeg. Alates vanuserühm U15.

Kus harjutada: kodus ja sisegolphi ruumides.

Vajalikud abivahendid: putimatt, hüppenöör, kitsas kummilint, golfirätik.

- **Üldkehalise ettevalmistuse kava** kestvus u 20-30 minutit, teha 3-5 korda nädalas. Kui mõne harjutuse puhul on alguses jõudu vähem, kui ette antud korduste arv, siis alusta sellest, mis on jõukohane.
- **Puttamist** teha igapäevaselt, kestvus u 30 minutit.
- **Sisegolphi soojendusharjutusi** teha sisetreeningute päeval.

Golfi kõige olulisem, ajaliselt kõige aeganõudvam, tugevat vundamenti ehitav harjutamine on see, mida teised sageli ei näe ehk **individuaalne treening**. Väikesed igapäevased tegevused viivad suurte tulemusteni. Iseisva treenimise käigus kinnistub treeneriga koos tehtu ning arengulised edusammud tulevad palju kiiremini.

Soovituslik on üldkehalisi harjutusi kodus teha paljajalu. Jälgi, et hingamine toimuks rahulikult läbi nina, mitte suu. Harjutusi tehes on oluline kvaliteet ja täpsus, mitte kiirus.

Pane treeningpäevikusse kindlasti kirja tagasiside, kui teed kava esimest korda ning tagasiside kui oled teinud kava 30 korda. Millised harjutused on muutunud lihtsamaks? Millised on sinu jaoks kõige keerulisemad? Kui midagi on liiga lihtne - küsi treenerilt kuidas saaks seda raskemaks teha.

ÜLDKEHALINE TREENING KODUS (Neile, kes regulaarselt jõusaalis ei käi).

Rüht, koordinatsioon, tasakaal, üla- ja alakeha teineteisest eraldi liigutamine, jõud

1. **Õlaringid sirgete kätega päri- ja vastupäeva** - väike 5, keskmine 5, suur 5, suur 5, keskmine 5, väike 5 - peopesad üleval, all. <https://youtu.be/cq6gqiTj-TA>
2. **Harjutused rühile.** 4 harjutust. Seinä ääres, käte libistamisega mööda seinä. Pea, käsivarred, peopesad, käeseljad libistavad vastu seinä.

- a) Käte nurk 90° kukal vastu seinu 10x. <https://www.youtube.com/shorts/Uf4zbK5nRQM>
- b) Käte nurk 90° otsaesine vastu seinu 10x. <https://www.youtube.com/shorts/YQYsaM8Qezc>
- c) Käed saavad üleval ja all kokku, kukal vastu seinu, poole peal peopesa suund muutub 10x. <https://www.youtube.com/shorts/FvPi--SgnQs>
- d) Käed saavad üleval ja all kokku, otsaesine vastu seinu 10x. <https://www.youtube.com/shorts/meYqKTYnl-E>

3. Tasakaal ja liikuvus. Mõlema jalaga 2 korda. <https://www.youtube.com/shorts/KCQrKqv9NEw>

4. Uss. 3-5 kordust. <https://www.youtube.com/shorts/pWk5lsllytnk>

5. Ühe jalaga kükid toolile. Aeglaselt alla, kiiresti üles, 2x10. <https://www.youtube.com/shorts/vPOIPINURml>

6. Kükid kummilindi ja/või golfikepiga. Alusta 3x10. Kummilint põlvest üleval pool. Käed rinnal risti või sirgelt üleval koos golfikepiga.

Ilma abivahenditeta: https://www.youtube.com/shorts/N_xTuqjAf7Q

Golfikepiga: <https://www.youtube.com/shorts/8d43NXBigl8>

Kummilindiga: <https://www.youtube.com/shorts/rVhQqkAoOUQ>

7. Küljele astumised kummilindiga. 2x8 (edasi-tagasi 16 sammu on 1 kordus) - **lihtsam:** kummilint põlvest üleval pool, **raskem:** kummilint pahklude ümber. Pikem samm alguses, lühem samm järgi. Kummilindis peab pinge koguaeg säilima.

Eest: <https://www.youtube.com/shorts/YgTEpA8VCu8>

Küljelt: https://www.youtube.com/shorts/4w4it_khcm8

* Veel raskem - algasendis kõverda põlvist veelgi rohkem allapoole ja püsi kogu harjutuse vältel.

8. Golfiasendi võtmine selliselt, et puus liigub taha ja selgroo asend on neutraalne (abivahend golfikepp) 1 minut. <https://www.youtube.com/shorts/-ae-328isHg>

9. Küljeplank puusa tõstmisega (lihtsam: alumine jalg maas, keskmine: puus ja põlved koguaeg õhus, kõige raskem: jalg õhus) Mõlemale küljele alustada 3x8, kui liiga kerge, siis lisa kordusi.

Lihtne: <https://www.youtube.com/shorts/P8iADIQRqL4>

Keskmine: <https://www.youtube.com/shorts/Ug8ZXLZ8Oow>

Raskem: https://www.youtube.com/shorts/rio_cNa-H3c

10. Sild 2x10 mõlema jalaga. <https://www.youtube.com/shorts/q1R2vZVBizw>

11. Kätekõverdused - käed õlgade all (lihtsam: põlvede peal, raskem: põlved õhus) alustada 3x8, kui jaksu rohkem võib ise kordusi lisada. Õlgadelaiune käteasend ja jälgi, et küünarnukk liiguks kõverdades suunaga taha, mitte küljele.

Lihtne: https://www.youtube.com/shorts/Fo1K_j_22FE

Raskem: <https://www.youtube.com/shorts/VDgGrS7hw-Q>

12. Rullimine. Rullimist alusta tundega, nagu tahaks ninaga kaenlaauku puudutada ehk rullimist alustavad käed ja pea, mitte alakeha. 12x (6 ühele ja 6 teisele poole). <https://www.youtube.com/shorts/4bO4ge5hJHU>

*Koordinatsiooni ja osavuse arendamiseks: kõksimine golfikepiga ca 5-10 minutit päevas

PUTIHARJUTUSED KODUS (ca 30min.)

1. **Putteri värav.** Ehita klotsidest või pallidest kitsas värav. Löö 20 1,5-2m pikkust putti selliselt, et putterilaba väravat ei puuduta.



2. **Pallidest värav** - 3 palli: 1 löömiseks, 2 värava ehitamiseks. Pall, gripi pikkuse kaugusel pallidest kitsas värav. 20 putti puhtalt läbi värava lüüa. Puttipikkus 1,5-2m.



2. **Golfirätik kaenla all.** 20 putti.

3. **Ühe käega puttamine.** Putta 1m kauguselt ainult parema käega 25 palli sisse, korda sama ainult vasaku käega. Kui 1m kauguselt on liiga lihtne, liigu 1,5-2m kaugusele.

4. **Silmad kinni puttamine.** 15 putti. Erinevatelt kaugustelt. Tee kõik nii nagu tavapäraselt ja kui oled valmis puttama pane silmad kinni. Treeningpäevikusse pane kirja, kas eksisid pigem pikaks või lühikeseks?

Iganädalaselt end testida:

1. Löö 10 putti 2m kauguselt. Kui eksid, kas paremalt või vasakult? Pane treeningpäevikusse kirja. Tee harjutust 3 korda.

2. Aseta pallimärkija 2m kaugusele august. Mitu putti suudad 2m kauguselt järjest sisse lüüa? Tee harjutust 3 korda ning treeningpäevikusse pane kirja oma rekord ja kummalt poolt eksisid.

SISEGOLFI SOOJENDUSHARJUTUSED (rüht, koordinatsioon, plahvatuslik jõud, tasakaal)

1. **Hüppenööriga hüppamine** 3-5 minutit järjest. https://www.youtube.com/shorts/_oaEAHg8W7M
2. **Tasakaal ja liikuvus.** 1x mõlema jalaga. <https://www.youtube.com/shorts/KCQRkqv9NEw>
3. **Kükid golfikepiga** (kepp sirgete kätega üleval või turjal) 15x.
https://www.youtube.com/shorts/aQTzvT_T37l
4. **Küljele astumised kummilindiga** 2x16. <https://www.youtube.com/shorts/YgTEpA8VCu8>
5. **Hüpped külg ees** tõukamine ühelt jalalt, käte hoog kaasa, maandumine kahel jalal 2x10.
<https://www.youtube.com/shorts/clOTEX1Uowo>
6. **Hoota kaugushüpped** 10 kordust. <https://www.youtube.com/shorts/moWLGzZ2Png>
7. **Etteasted golfikepiga**, eesoleva jala poole, mõlemale jalaga 8 kordust, kokku 16.
<https://www.youtube.com/shorts/9b1ssaoHRTk>
8. **Vasakult poolt (paremakäelised) swingi tegemine.** 15-20 swingi. Vasakukäelised paremalt poolt.