



2022海逸高尔夫学院夏令营

“海逸高尔夫球会青少年高球夏令营”

开始招募学员。详情如下：

日期：2022年7月11日 - 7月15日（共5天）

类别：主要针对初学学员，培养高球兴趣。同时招收有高球经历基础的学员，帮助提升球技。

人数：最少3位一班，每班5-8位时，会由两位教练带领指导；若达到8以上，就会由3位或以上教练陪同训练。学员的年龄段可在7-15岁之间（如申请学员年龄低于7岁，学院会根据该学员相关信息评估考虑是否接受报名）

教练：邓李樂 胡国辉 徐琦

装备：球会免费提供球杆，学员自备球鞋和手套及下场时使用的高尔夫球

收费：球会会员：RMB 3,988/位，
山庄业主：RMB 4,588/位，
嘉 宾：RMB 4,988元/位。

（含教练费、打位费、入场费、租杆费、击球费、球场实地体验、午餐费、饮品费，奖品，等活动费用）

附加：学员课程结束后，球会将赠送毕业礼相片及毕业证书。

日程安排

第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
9:15 球会练习场集合	9:15 球会练习场集合	9:15 球会练习场集合	8:30 球会练习场集合	8:30 球会练习场集合
9:30 高尔夫安全，及理论知识讲解：高球由来，涉及的各类用品	9:30 体能训练：身体控制姿势的关键训练	9:30 体能训练：运动能力训练（臀部激活）	场地教学	场地比赛
10:00至12:00 球杆的识别及用途，学习基础挥杆（握杆，准备动作，基础挥杆摸底）	10:15 挥杆基本动作与身体的关系，教练逐一讲解指导	10:15 挥杆技巧与身体结合训练，推杆/短杆距离掌控练习	场地教学	场地比赛
12:00 午餐时间	12:00 午餐时间	12:00 午餐时间	12:00 午餐时间	13:00 球场实地演练结束，安排小学员到更衣室梳洗整理
13:00 餐后休息	13:00 餐后休息/游戏时间	13:00 餐后休息/游戏时间	13:00 餐后休息/游戏时间	
13:30 练习场集合，复习巩固上午的学习内容（测试身体功能）	13:30 练习场集合，运动链在功能训练中的应用	13:30 推杆，切击球巩固训练，增加长距离练习	赛前指导	13:30 午餐时间
15:00 针对性身体训练与挥杆相结合	15:30 推杆基本动作讲解示范，指导练习	15:00 练习场模拟下场训练（讲解下场注意事项）	场地教学	14:15 本次暑假班愉快的完成，颁发海逸高尔夫学院证书，及奖杯，合影留念
17:00 愉快的活动结束，家长在练习场接小学员回家	17:00 愉快的活动结束，家长在练习场接小学员回家	17:00 愉快的活动结束，家长在练习场接小学员回家	17:00 愉快的活动结束，家长在练习场接小学员回家	14:30 愉快的结束了暑假班的所有活动，家长在练习场接小学员回家



海逸高尔夫球会学院
 报名热线：0769-8581 8080
 莫兴军：136 4285 8599
 邮箱地址：mozmo@hpgclub.com
 苏家媚：135 6084 8364
 邮箱地址：dianasu@hpgclub.com

