

**Opleiding GPA1: Golf-Physio-Trainer**

**=================== Vrijdag ====================**

08.30 – 09.00 u. Ontvangst.  
Theorielokaal boven.

09.00 – 10.00 u. Kennismaking / Doelstellingen cursus / Inleiding golf in Nederland.  
*werkboek GPA1\_Golf-Physio-Trainer, Introductie p. 1 – 8*Theorielokaal

10.00 – 11.00 u. Workshop 0-meting.  
Driving-range

11.00 – 12.00 u. Polair model houdingsprincipes.  
*Uitreiking: poster fysiek junioren NGF / PGA W. van Lier (2006)  
werkboek GPA1\_Golf-Physio-Trainer, Polair swing analyse model p. 11 en p. 22 – 28*Theorielokaal

12.00 – 13.00 u. Lunch.  
Restaurant

13.00 – 14.00 u. Workshop houdingsprincipes.  
Driving-range

14.00 – 15.00 u. Polair model bewegingsprincipes 1 (swing).  
*werkboek GPA1\_Golf-Physio-Trainer, Polair swing analyse model p. 29 – 32*Theorielokaal

15.00 – 16.00 u. Polair model bewegingsprincipes 2 (swing).  
*werkboek GPA1\_Golf-Physio-Trainer, Polair swing analyse model p. 32 – 35*Theorielokaal

16.00 – 17.00 u. Workshop bewegingsprincipes.  
Driving-range

17.00 – 18.30 u. Workshop: drive, swing, chip en put.  
Driving-range / oefengreen / golfbaan

18.30 – 20.00 u. Diner.  
Restaurant

20.00 – 21.00 u. Opdracht: golf-gerelateerde blessures (zie zelfstudie).  
*werkboek GPA1\_Golf-Physiotrainer Blessures: knie tot teen / heup / wervelkolom / CWK tot schouder / elleboog tot duim p. 71- 115*Theorielokaal

21.00 u. – 21.30 u. bewegingsanalyse aan de hand van videobeelden / afsluiting-evaluatie.  
Theorielokaal

**=================== Zaterdag ===================**

08.45 – 09.00 u. Ontvangst.  
Theorielokaal boven

09.00 – 10.00 u. Polair model wetmatigheden 1 (biomechanica van de impact).  
*werkboek GPA1\_Golf-Physio-Trainer, Polair swing analyse model p. 11 – 15*Theorielokaal

10.00 – 11.00 u. Workshop wetmatigheden – impact en balvlucht.  
Driving-range

11.00 – 12.00 u. Polair model wetmatigheden 2 (biomechanica van de balvlucht).  
*werkboek GPA1\_Golf-Physio-Trainer, Polair swing analyse model p. 16 – 21*Theorielokaal

12.00 – 13.00 u. Lunch.  
Restaurant

13.00 – 15.00 u. Presentaties: golf-specifieke-blessures; selectie uit spier- en gewrichtsblessures.  
*werkboek GPA1\_Golf-Physio-Trainer, Blessures: knie\_tot\_teen / heup / wervelkolom / CWK tot schouder / elleboog tot duim p. 71 – 115*Theorielokaal

15.00 – 17.00 u. Introductie clubfitting evaluatie workshop balvlucht.  
Theorielokaal

17.00 – 18.30 u. Workshop drive, swing, chip en put.  
Driving-range / oefengreen / golfbaan

18.30 – 20.00 u. Diner  
Restaurant

20.30 – 21.30 u. Bewegingsanalyse / Polair model voorkeuren / swingfouten, afsluiting-evaluatie.  
*Werkboek GPA1\_Golf-Physio-Trainer, Polair swing analyse model p. 36 – 38*Theorielokaal

**=================== Zondag ====================**

08.45 – 09.00 u. Ontvangst  
Theorielokaal

09.00 – 10.00 u. Swingfouten / Observatie  
*Werkboek GPA1\_Golf-Physiotrainer\_Swingfouten p. 43 – 49*Theorielokaal

10.00 – 11.00 u. Workshop ‘ voorkeuren / swingfouten’  
Driving-range

11.00 – 12.30 u. Workshop ‘ golfgerichte weerstandstraining’  
Theorielokaal

12.30 – 13.00 u. Evaluatie / Certificaat uitreiking  
Theorielokaal

12.50 u. – 13.00 u. Afsluiting  
Theorielokaal

**===============================================**