



Golftennis (Slå højt - svær at starte med)

Formål:

Træner evnen til at få bolden op at flyve samt evnen til at gribe.

Man skiftes til at slå og gribe. Den der først når 20 point har vundet.

Organisation:

- Deltagere:** Hele klassen, to elever på hvert hold
- Bane:** Skolens idrætshal eller gymnastiksal
- Materialer:** Golfjern, måtter, tennisbolde, skumbolde, hockeybolde

Husk:

Brug tennisbolde eller blødere bolde, da de ikke rammer så hårdt.

Tips:

Placer eleverne på hver sin side af et badmintonnet og lad dem skiftevis slå en bold over nettet.

Sådan gør du:

Del eleverne op i to lige store hold. Alle elever skal udstyres med golfjern, måtte og tennisbold. Eleverne skal være sammen to og to. Den ene elev skal slå en bold, og den anden skal gribe den. Griber man bolden, får man to point. Griber man den ikke, får den der slog bolden to point, hvis bolden vel og mærke er inden for banens markeringer. Slår man bolden ud for banen, får modstanderen et point. Modstanderen slår nu til bolden med sit jern.