


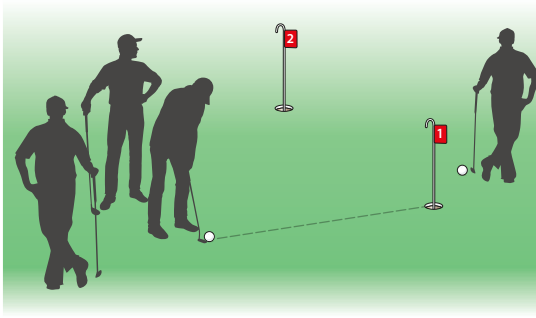

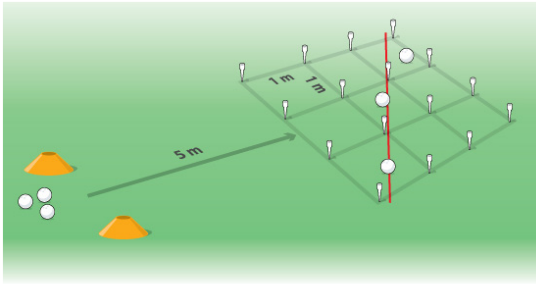

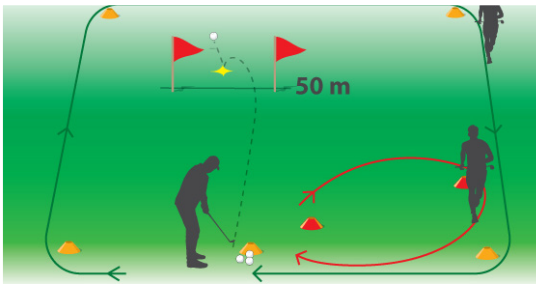

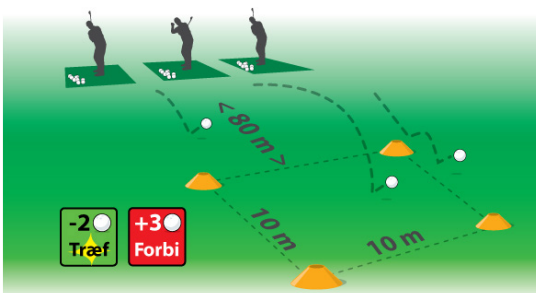


# UGENS ØVELSER



Trin 3

	ØVELSER		
1	<b>Stikbold</b> Fokus: Opvarmning, afrundingsleg, sammenhold, konkurrence	 Se video	
2	<b>Puttekonkurrence Shoot out</b> Fokus: Putt, længdekontrol, pres på hver gang, konkurrence	 Se video	
3	<b>Tre på stribe- putt</b> Fokus: Putt, sigte, længdekontrol, taktik, konkurrence	 Se video	
4	<b>Speedgolf</b> Fokus: Lange slag, lange indspil, præ- cision, puls, pres på hvert slag, konkurrence	 Se video	
5	<b>Plus 3 minus 2</b> Fokus: Spillignende træning, pres på hver gang, konkurrence	 Se video	

## Stikbold



## LAD OS KOMME I GANG

Et område på x antal kvadratmeter markeres med kegler. Børnene samles i området. Bolden kastes op i luften. Når bolden har ramt jorden må bolden tages. Det gælder om at ramme de andre børn. Børnene må ikke løbe ud af det markerede område. Bliver man ramt står man stille. Man bliver levende ved at få fat i bolden eller hvis vedkommende der skød en selv bliver ramt eller et andet barn kravler gennem benene.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

4 kegler og en blød bold

### Jern og bolde:

-

### Antal:

Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

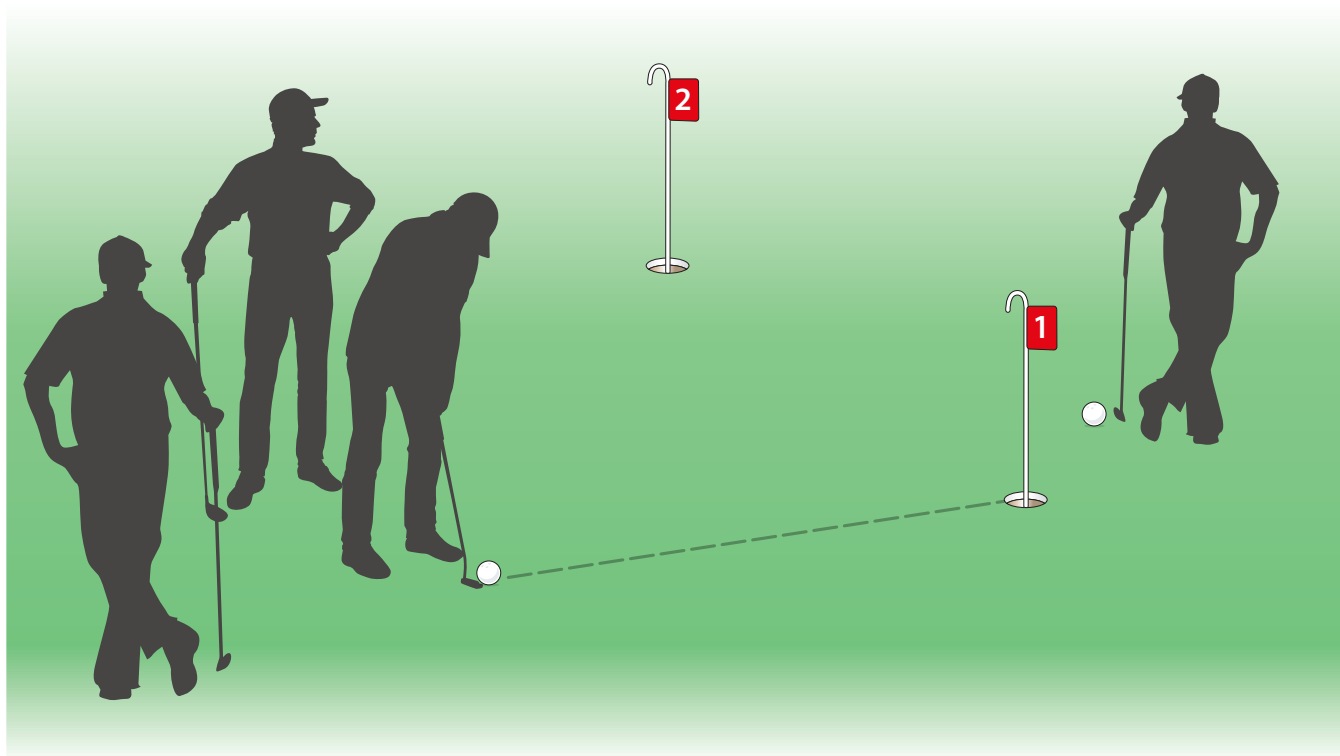
- ændre størrelsen på banen
- spil med flere bolde
- man er levende når man har udført en motorisk øvelse

# UGENS ØVELSER



Se video

## Puttekonkurrence Shoot out



### LAD OS KOMME I GANG

Alle spillere starter ved samme hul på putting green. Alle spillere putter mod næste hul. De spillere, der bruger færrest slag på hullet, går videre til næste hul. Er der en spiller, der bruger færre slag end alle andre, er denne vinderen af shoot out'en.

### DET SKAL VI BRUGE

**Rekvisitter:**

-

**Jern og bolde:**

En putter og en bold

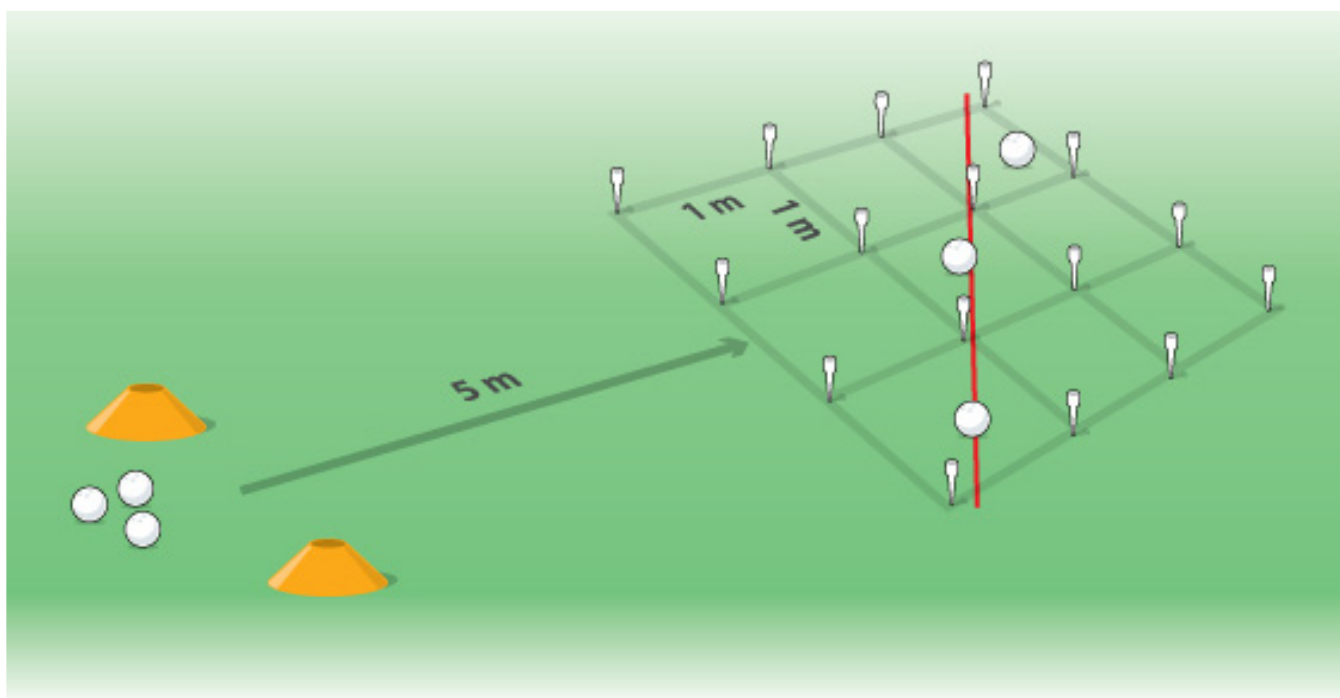
**Antal:**

Alle

**Sådan kan øvelsen ændres:**

- Skift hul efter hver runde, så det bliver forskellige putts fra gang til gang

## Tre på stribe – putt



## LAD OS KOMME I GANG

Ni firkanter optegnes eller markeres med tees. Startstedet markeres 3, 4 og 5 meter fra firkanterne med spray eller tees. Der spilles efter at få tre på stribe. Hver spiller har tre ensfarvede. Man skiftes til at putte sine bolde mod firkanterne. Opnås tre på stribe får spilleren et point og går evt. længere væk.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Spray, 16 tees og snor

### Jern og bolde:

Tre bolde og en putter pr. spiller

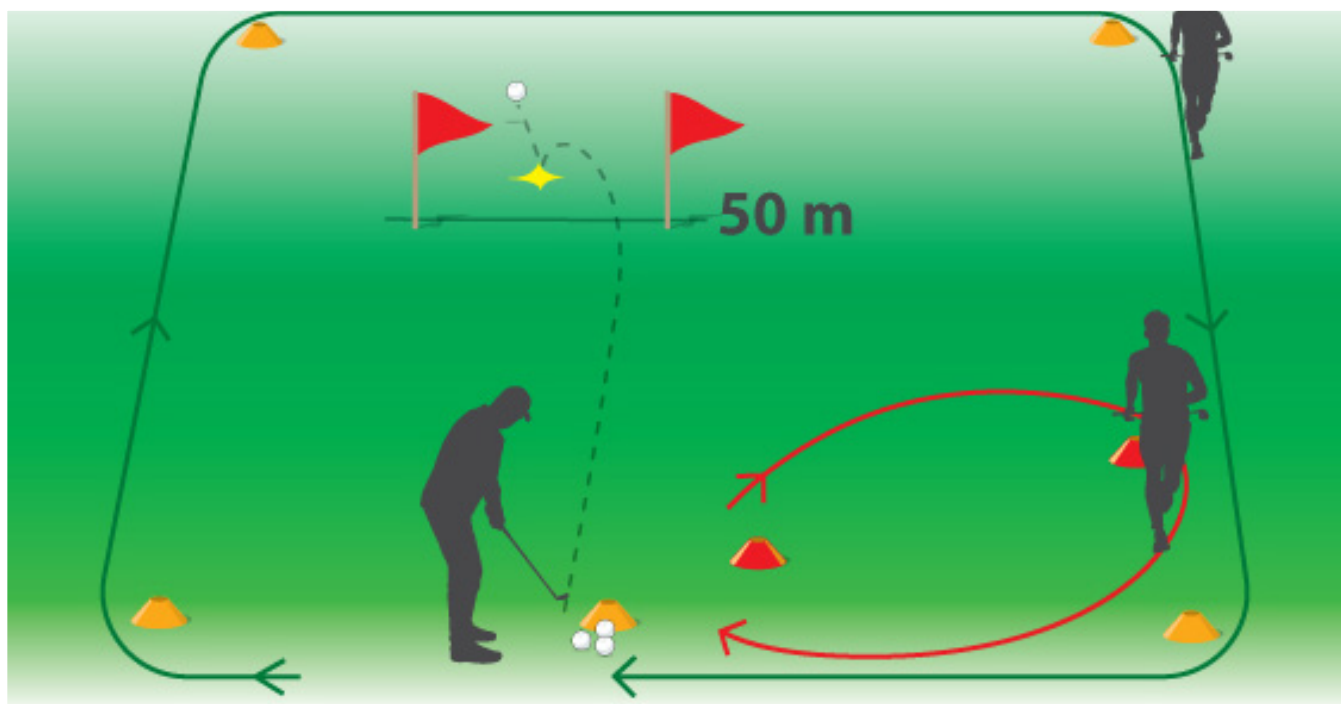
### Antal:

2-6 spillere

### Sådan kan øvelsen ændres:

- Felterne kan gøres større eller mindre,
- øvelsen kan afvikles hold mod hold (maks. tre på hvert hold – en bold til hver)
- spilleren lader sine bolde ligge, mens modstanderen putter sine bolde
- når den ene får 3 på stribe, går denne længere væk, mens den anden bliver stående ved samme sted, hvorefter der spilles igen. Nu fra to forskellige steder.

## Speedgolf



## LAD OS KOMME I GANG

En lille løberute på klubbens anlæg udpeges og løbes igennem. Løberuten skal starte og slutte ved driving range. Når spilleren passerer driving rangen, skal hver spiller slå tre bolde over halvtreds m i carry (en linje markeres med kegler eller flag). Spillerne vælger selv jern. Klarer spilleren alle tre bolde, må man fortsætte løberuten. Ved hver bold, der misses, skal der løbes en lille (meget lille) ekstra runde, markeret med kegler ved siden af driving rangen, inden man igen skal ud på løberuten. Hver spiller skal løbe tre runder og slå fra den samme udslagsmåtte, hvor spillers jern ligger. Man starter og slutter med at slå bolde og løber derefter. Man dyster alle mod alle.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Kegler eller flag

### Jern og bolde:

Hockeybolde, tennisbolde, golfbolde, SNAG jern

### Antal:

Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre løberutens længde
- strafunden kan ændres til fysiske øvelser
- ændre antallet af bolde
- længden af landingzonen ændres
- spil i hold

# UGENS ØVELSER

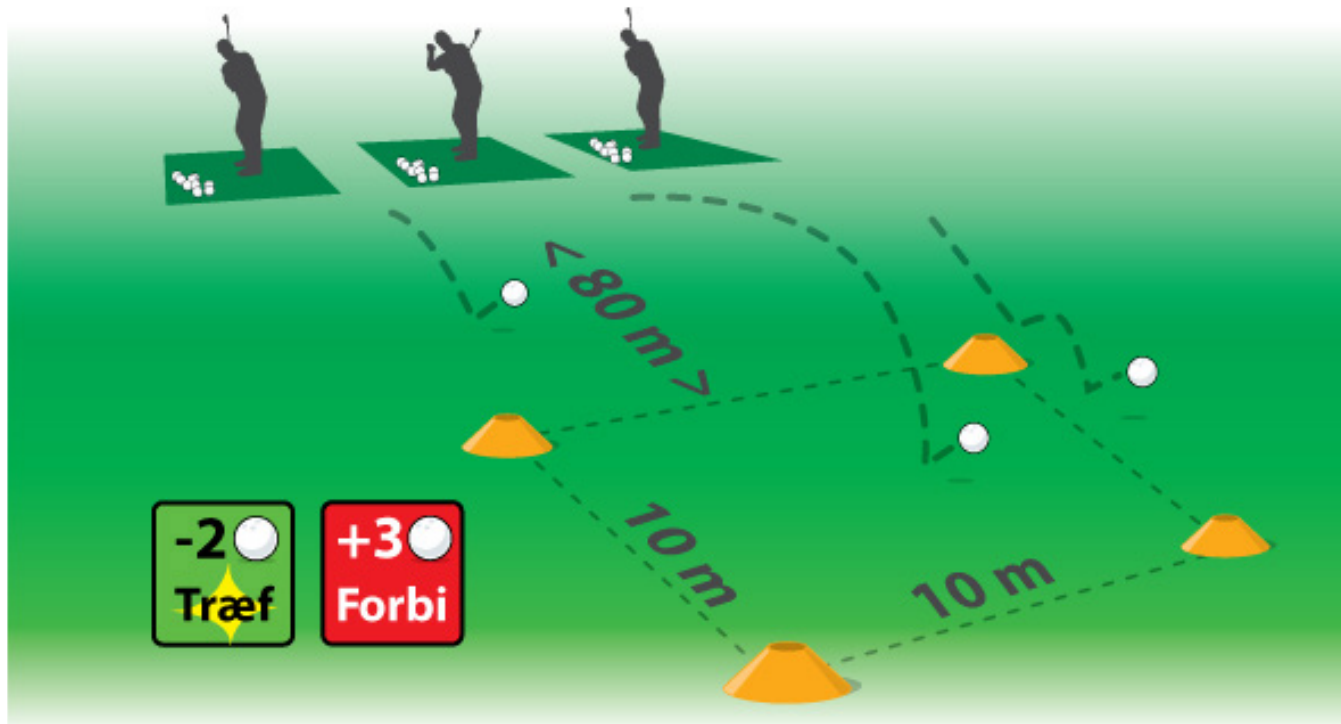


Trin 3

## Plus 3 minus 2



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Sæt en landingszone op, markeret med kegler ca. 80 meter ude på rangen med 10 x 10 meters afstand. Spilleren står på sin udslagsmåtte. Spilleren starter med 10 bolde. Rammer bolden i landingszonen, fjernes to bolde fra kurven. Misser spilleren til gengæld landingszonen, lægges tre bolde ned i kurven.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Kegler

### Jern og bolde:

Minimum 10 træningsbolde og spillernes golfsæt

### Antal:

Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til landingszonen
- ændre størrelsen på landingszonen,
- ændre antallet af boldet