

UGENS ØVELSER

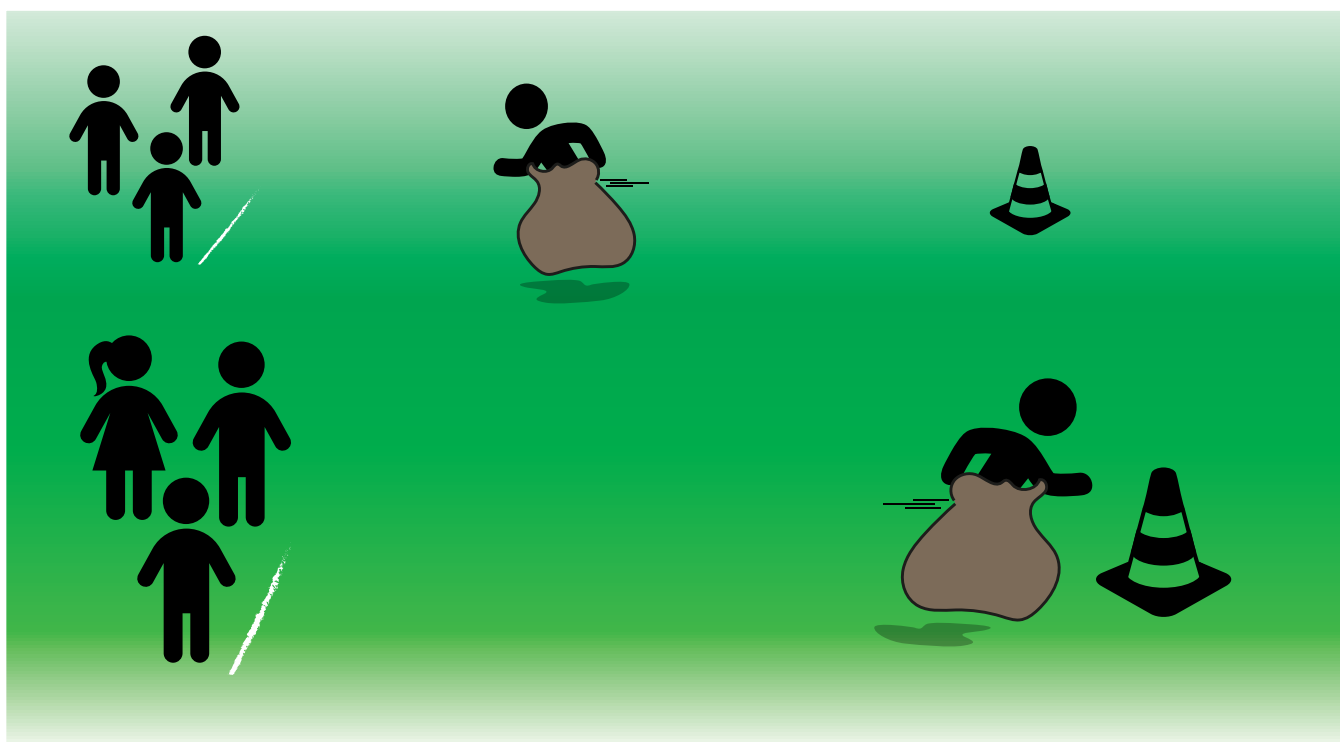


Trin 1

	ØVELSER	
1	Sækkevæddeløb Videolink Fokus: Opvarmning, konkurrence, motorik, sammenhold, spring, koordinering	
2	Labyrinten Videolink Fokus: Putt, sigte, længdekontrol, konkurrence	
3	To ens Videolink Fokus: Hånd til øje koordinering, motorik, indendørsaktivitet, konkurrence	
4	Dartskiven Videolink Fokus: Putt, længdekontrol, greenhældning, konkurrence	
5	Varmen gør dig rundtosset Videolink Fokus: Balance, orientering, konkurrence	

Sækkevæddeløb

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Børnene deles i to lige store hold. En distance på x antal meter markeres med en kegle. En sæk udleveres til hvert hold. Den forreste starter i sækken og hopper ned til keglen og tilbage igen så hurtigt som muligt. der gives en high-five til den næste i køen, som overtager sækken og gentager.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler, en sæk pr. hold eller snor

Jern og bolde:

Antal:

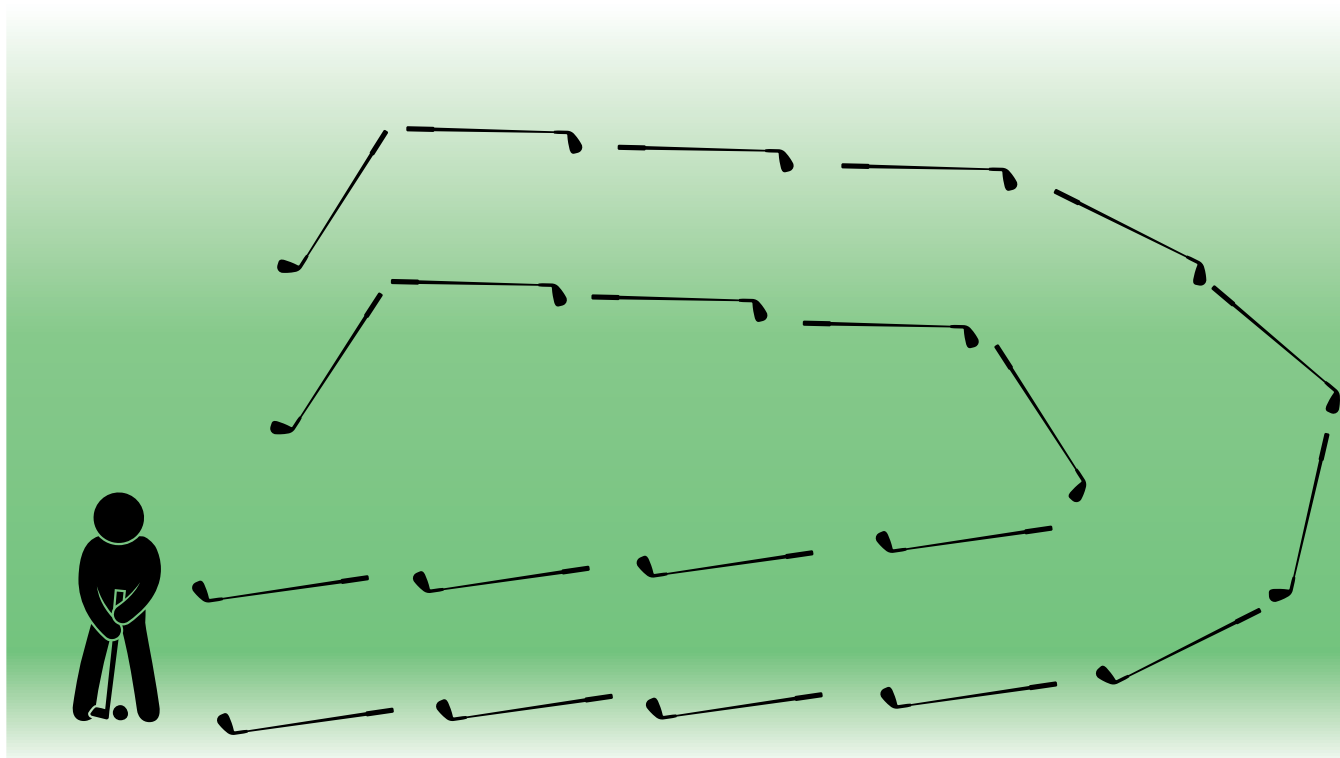
Hold

Sådan kan øvelsen ændres:

- afstanden til keglen ændres
- hvis man falder mere end 3 gange starter man forfra
- på tid
- har klubben ikke sække, kan snor anvendes. Benene bindes sammen så man ikke kan sprede dem.

Labyrinten

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Byg en bane af golfjern eller andre pinde. Det gælder om, at komme helt ned i enden af labyrinten uden at ramme siderne. Rammer du siderne skal du enten lave fem valgfrie øvelser, for at fortsætte eller starte forfra. Hvor mange slag er rekorden? Lad spillerne bygge labyrinten selv.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Golfjern, pinde eller lignende lange remedier, forhindringer

Jern og bolde:

Bolde og en putter pr. spiller

Antal:

1-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- spil med ekstra liv, hvis en side rammes
- jokere
- ændre i labyrintens bredde
- ændre i labyrintens længde
- ændre hældningen i labyrinten
- sæt forhindringer

To ens

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Find papir og blyanter frem. Hvert barn skal have to stykker papir og to blyanter. Nu gælder det om tegne to ens tegninger på SAMME tid. Altså skal man lave en tegning med venstre hånd og en med højre hånd. Hvem laver de sjoveste tegninger?

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Blyant og papir

Jern og bolde:

Antal:

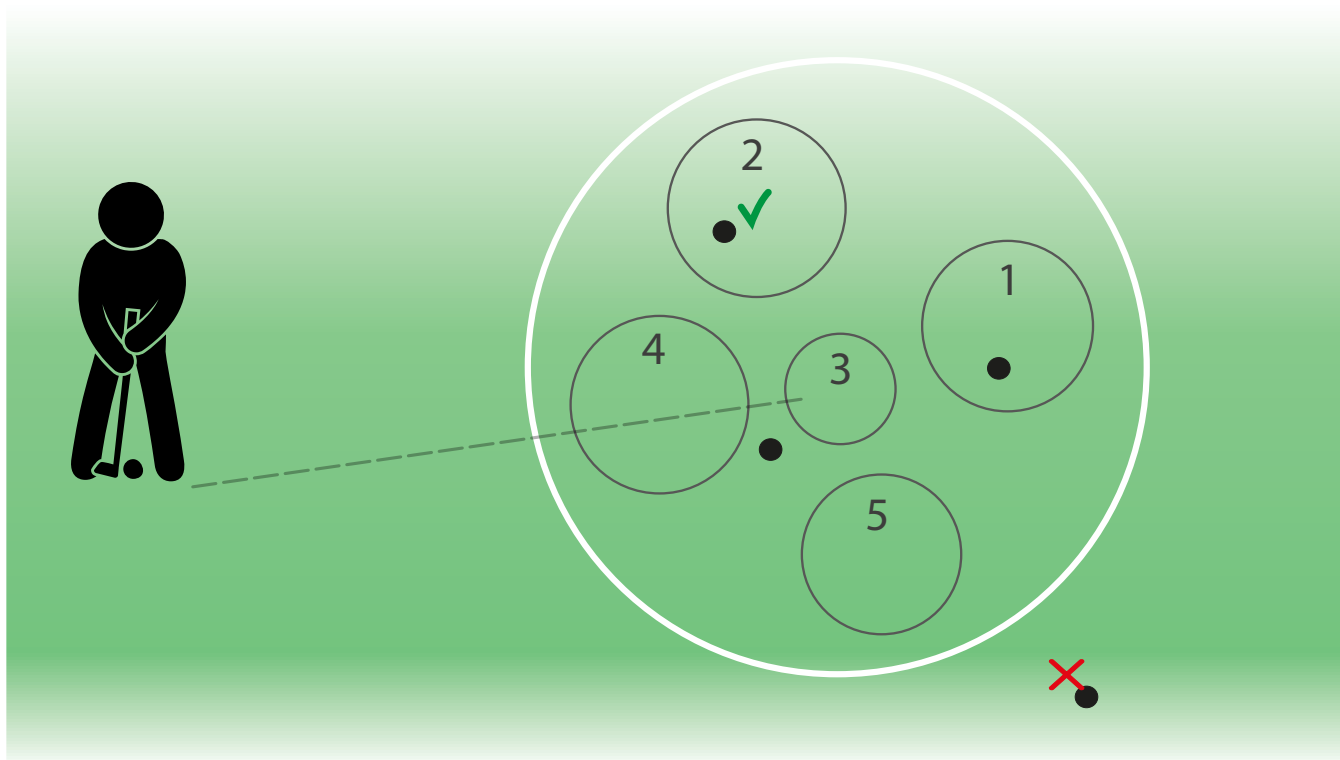
Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- tag bind for øjnene
- luk det ene øje
- farvelæg tegningerne på samme tid

Dartskiven

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Lav 5 eller flere cirkler, trekanter eller firkanter på et større greenområde. Lav dernæst en stor cirkel rundt om de 5 cirkler. Nu gælder det om at få lukket alle hullerne. Hullerne lukkes ved at man putter sin bold mod felt nr. 1. Ender bolden i feltet er dette lukket og man er nu klar til at putte mod felt nr. 2. Ender puttet udenfor den store cirkel starter man forfra. Vinderen er den, der først lukker sidste hul. Find en passende afstand til felterne hvorfra der skal puttes.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Tynd snor (spray), tees

Jern og bolde:

En golfbold eller tennisbold og en putter pr. spiller

Antal:

2-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til felterne
- ændre størrelsen på felterne
- putt fra flere sider
- spil i hold
- spil med point, hvor felt giver point – først til 50 point vinder

Varmen gør dig rundtosset

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Sæt panden på din golfkølle og drej 10 gange rundt om den på stedet- se om du derefter, helt rundtosset, kan holde balancen og finde tilbage til dine venner.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Golfjern eller pind

Jern og bolde:

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- luk øjnene, mens der drejes rundt
- lav stafet
- ændre antallet af gange, der drejes rundt
- lav en motorisk øvelser lige efter at der er drejet rundt