

# UGENS ØVELSER



	ØVELSER		
1	<b>Stikbold</b> Fokus: Opvarmning, afrundingsleg, sammenhold, konkurrence	 Se video	
2	<b>Skiskydning</b> Fokus: Bunkerslag, sammenhold, løb, konkurrence	 Se video	
3	<b>Kreativt hulspil</b> Fokus: Spillignende træning, konkurrence	 Se video	
4	<b>Rutinen</b> Fokus: Spillignende træning, skabe en fast rutine, forberedelse	 Se video	
5	<b>Så er det op</b> Fokus: Opvarmning, styrke, bevægelig- hed koordinering, 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 udført en motorisk øvelse

# UGENS ØVELSER



## Skiskydning



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Del spillerne op i to hold. Hvert hold har en spand med ni bolde. Placér de to spande med god afstand i bunkeren. Det gælder om at slå boldene – en ad gangen – ud af bunkeren. Lykkes man ikke med at slå en bold ud, tildeles man en strafrunde. Strafrunden løbes på en forudbestemt lille løbebane, som er lavet bagved området. Når man kommer tilbage fra strafunden, må næste spiller på holdet gå i gang. Lykkes man med at få bolden ud, løber man ud til medspilleren som nu er klar til at slå næste bold ud af bunkeren. Det hold der først får tømt spanden har vundet.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Kegler eller andet til at markere løbebanen

### Jern og bolde:

18 bolde og et sandjern pr. spiller/hold

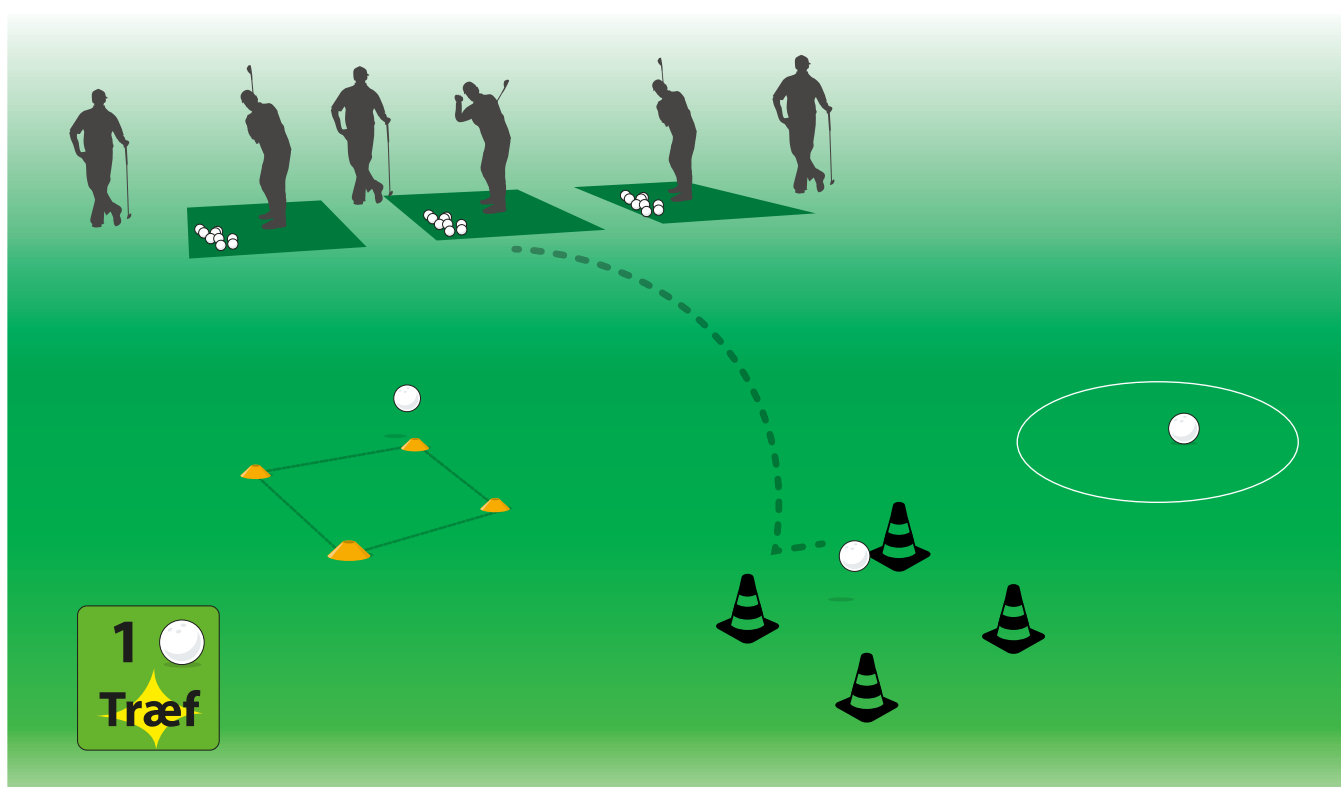
### Antal:

Hold

### Sådan kan øvelsen ændres:

- bolde skal lande på green
- lav fysiske øvelser på strafunden
- placér spandene så bunkerslaget bliver sværere
- spil på tid

## Kreativt hulspil



## LAD OS KOMME I GANG

Spillerne går sammen to og to og laver et kreativt hul af forskellige remedier. Spillerne placerer hullerne i forskellige afstande på driving rangen. Til hver udslagsmåtte hører et af de kreative huller. Der spilles en mod en, og spillerne vælger selv jern.

Point gives til den spiller, der først rammer eller kommer tættest på hullet. Der spilles bedst ud af fem bolde ved hvert hul.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Alt hvad der kan simulere golfhuller

### Jern og bolde:

Træningsbolde og spillernes golfsæt

### Antal:

Alle- makker

### Sådan kan øvelsen ændres:

- øvelsen kan afvikles hold mod hold (fourball)
- skift længde til de kreative huller fra udslagsmåtten
- lav øvelsen som indspil eller putteøvelse

# UGENS ØVELSER

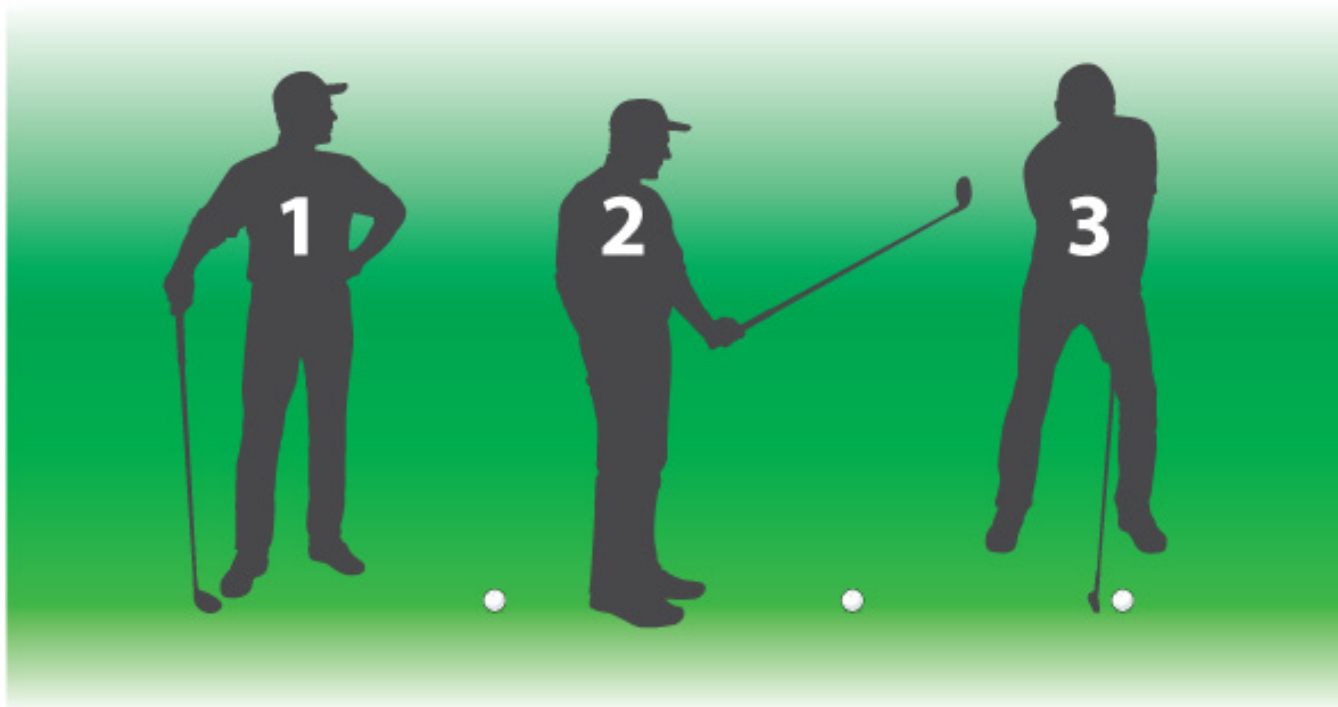


Trin 3

## Rutinen



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Øvelsen foregår på driving range. Hver junior tager en spand med 30 bolde. Øvelsen går ud på at holde den samme rutine ved alle 30 slag. Med andre ord skal spilleren forsøge at forberede, udføre og evaluere alle slag på samme måde og på samme tid.

Lav evt. øvelsen som makkerøvelse, hvor den ene spiller slår, mens den anden holder øje.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

-

### Jern og bolde:

30 træningsbolde pr. spiller og spillernes golfsæt

### Antal:

Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

- skift jern/kølle ved hvert slag
- skift mål ved hvert slag
- skift jern/kølle og mål ved hvert slag
- tag tid på hvert slag

# UGENS ØVELSER



Så er det op



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Gå sammen to og to. Skiftevis skal der nu laves burpee og squat. Den ene spiller laver squats mens den anden laver en burpee. Den der laver squats har en ærtepose eller lignende i hånden. Når den anden har lavet en burpee, kaster spilleren der lavede squats ærteposen og der skiftes nu, så den der laves squats nu laver en burpee.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Ærtepose eller lignende

### Jern og bolde:

-

### Antal:

Makker

### Sådan kan øvelsen ændres:

- lav øvelserne på tid
- lav andre øvelser
- lav øvelserne i hold
- lav konkurrence