
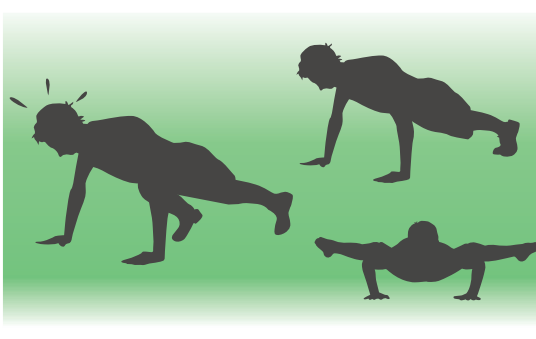

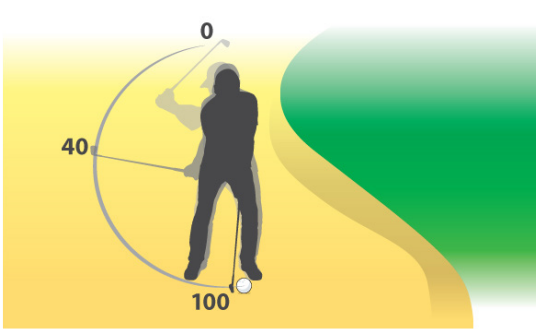

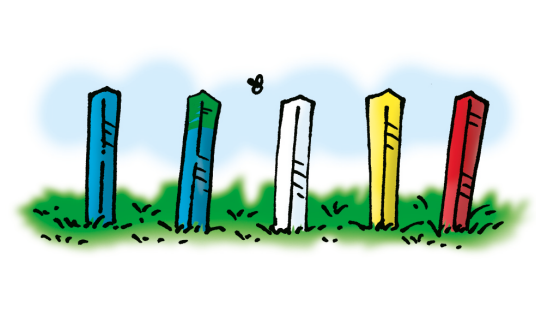

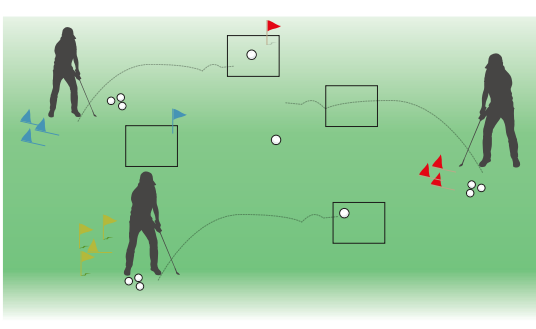




UGENS ØVELSER



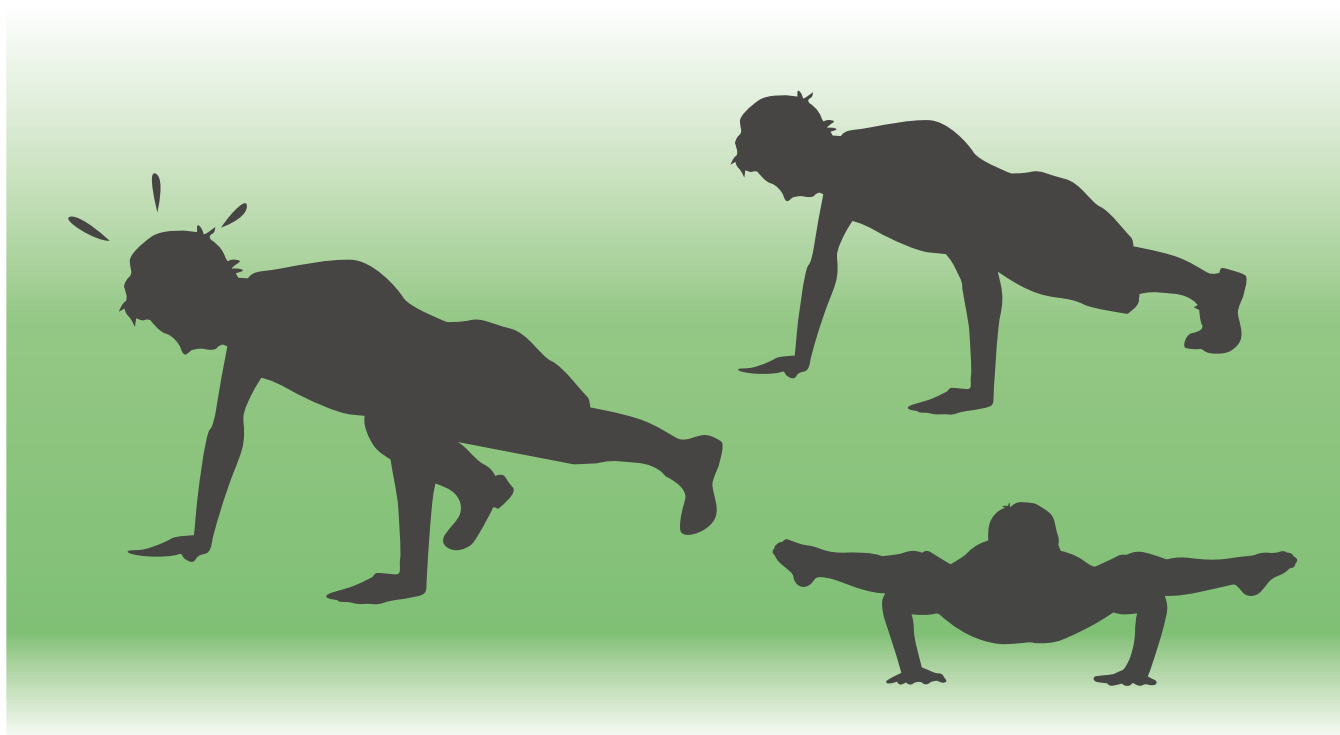
Trin 3

	ØVELSER	
1	Spiderman Fokus: Styrke, bevægelighed, koordinering, konkurrence	 Se video 
2	Fra 0-100 Fokus: Bunker, fart, fornemmelse for at slå smut med høj fart	 Se video 
3	Pælenes betydning Fokus: Banetræning, regler, etikette	 Se video 
4	Verdens hjørner Fokus: Indspil, retning, sigte, længdekontrol, konkurrence	 Se video 
5	Saksen Fokus: Opvarmning, styrke, koordine- ring, udholdenhed, bevægelig- hed, adræthed, konkurrence	 Se video 

Spiderman



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Spillerne ligger på alle fire og skal nu bevæge sig rundt på græsset. Det er kun fødder og hænder der må røre græsset. Det gælder om at have kroppen så tæt på jorden som overhovedet muligt, mens man flytter skiftevis den ene hånd og fod. Det skal ligne at man kravler ligesom Spiderman.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

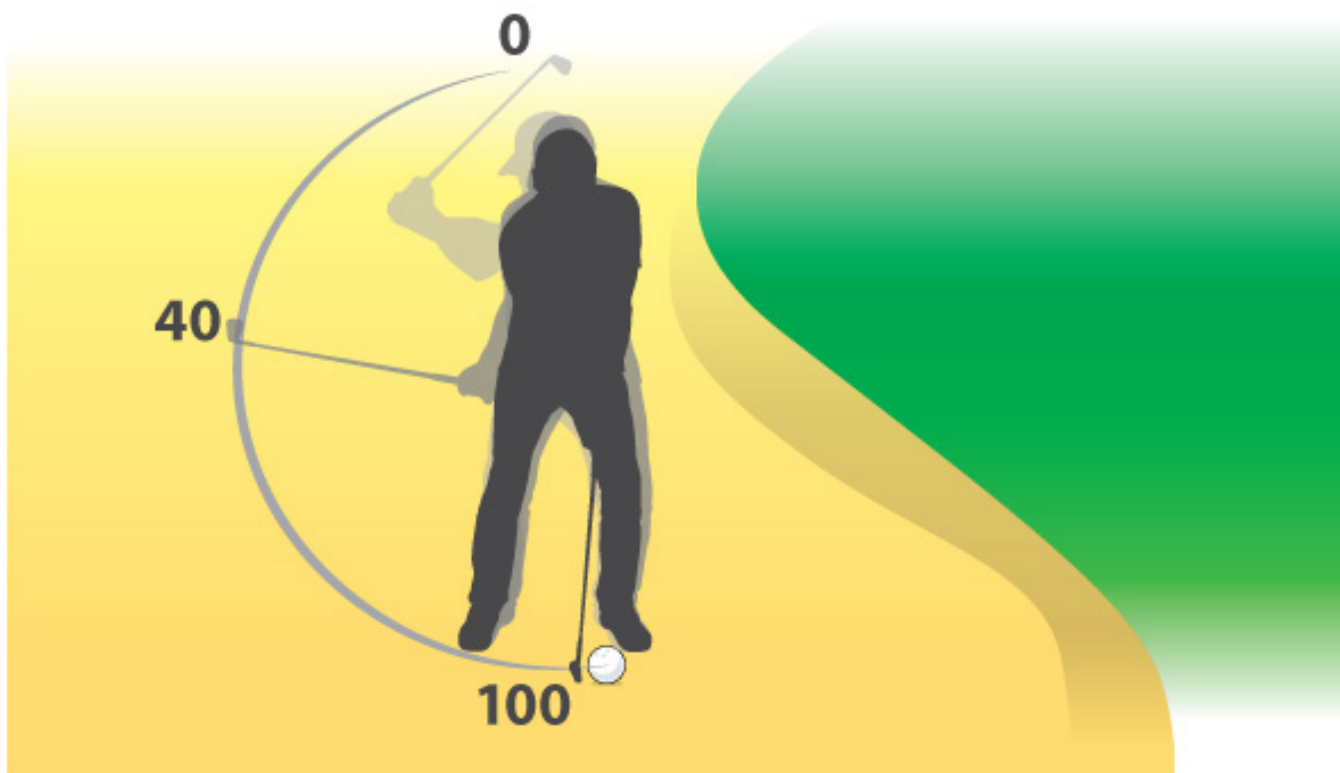
Sådan kan øvelsen ændres:

- lav Spiderman op ad bakke
- lav Spiderman ned ad bakke
- lav stafet

UGENS ØVELSER



Fra 0-100



LAD OS KOMME I GANG

Øvelsen går ud på at accelerere sandjernet gennem sandet. Til at starte med handler det om at få fornemmelsen af hvordan sandjernet på accelererende vis slår smut i sandet.

Øvelsen kan med fordel laves uden bold, så alt fokus bliver på selve accelerationen. Senere kan spilleren prøve med bold.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

Træningsbolde og spillerens sandjern

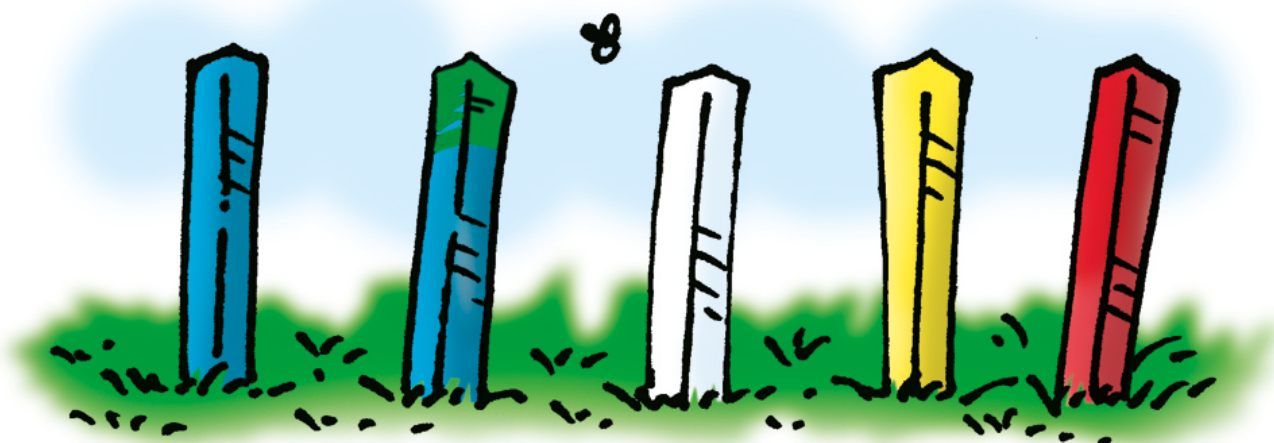
Antal:

2-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- tegn en streg i sandet og forsøg at ramme den
- sæt et mål om antal bolde, der skal op
- boldene skal lande på green

Pælens betydning



LAD OS KOMME I GANG

Inddel spillerne i hold af max 4. Sørg for at inddele spillerne i forhold til deres udviklingstrin. Forklar, vis og lav øvelser der fortæller hvor, hvorfor og hvordan disse emner kommer i spil:

Vis og forklar betydningen af de forskellige pæle.

Hvilke regler gælder (flytbare, strafområder etc.).

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Hent inspiration i "Lommeguiden" og "Kom i gang- golf for begyndere"

Jern og bolde:

Spillerens golfsæt og evt. nogle bolde

Antal:

Alle

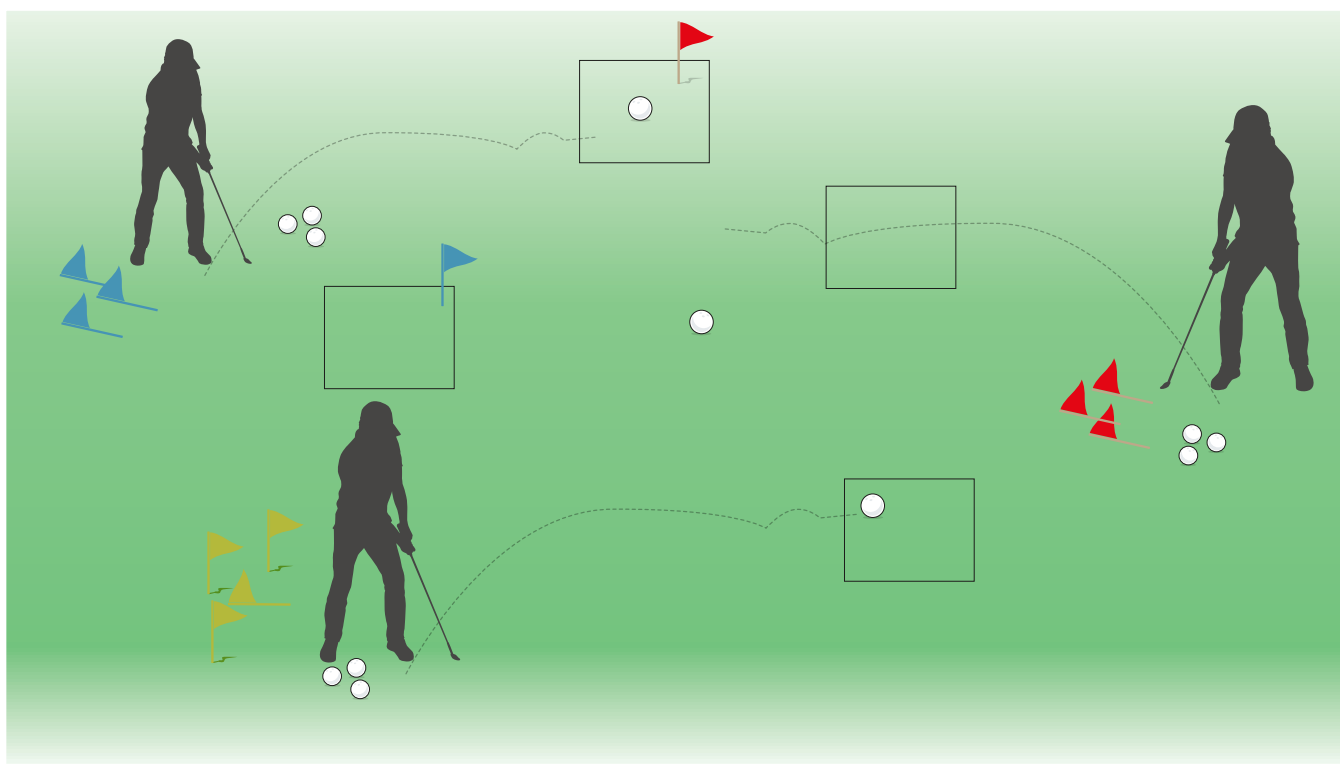
Sådan kan øvelsen ændres:

- Find selv på flere situationer og gør dem spillende. Lad spillerne selv komme med løsninger og forslag.

UGENS ØVELSER



Verdens hjørner



LAD OS KOMME I GANG

Rejs verden rundt og oplev alle verdenshjørnerne. Lav fire områder på et grønt areal, som hver især repræsenterer de fire verdenshjørner. Slå fra N til S, fra V til Ø osv. Et verdenshjørne er klaret når bolden lander i feltet. Alle hjørner skal klares.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Tees, tynd snor, ringe eller spray.

Jern og bolde:

Tennisbold/hockeybolde/golfbolde og et SNAG jern pr. spiller

Antal:

1-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre størrelsen på verdenshjørnerne
- ændre afstanden mellem verdenshjørnerne
- kan spilles i hold

UGENS ØVELSER



Saksen



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Gå sammen to og to. Den ene ligger ned mens den anden hopper. Den, der ligger løfter benene ca. 10 cm over jorden og skifter mellem at sprede og samle benene. Spilleren der står op lige over den andens skinneben, skifter hoppende også mellem spredte og samlede ben. Husk at gøre det modsat af hinanden.

Den der ligger ned tæller, så der ikke sker uheld

Der byttes efter 30 sekunder.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle- makker

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre i tiden øvelsen laves
- hvem kan længst tid?