

# UGENS ØVELSER



	ØVELSER		
1	<b>Saksen</b> Fokus: Opvarmning, styrke, adræthed, koordinering, udholdenhed, bevægelighed, konkurrence	 Se video	
2	<b>Balancegolf</b> Fokus: Balance, bevægelighed, koordi- nering, lange slag, boldtræf	 Se video	
3	<b>5, 10, 15</b> Fokus: Bunker, træfpunkt i sandet, fart	 Se video	
4	<b>Sænke slagskibe</b> Fokus: Putt, sigte, længdekontrol, taktik, konkurrence	 Se video	
5	<b>Forlæns og baglæns</b> Fokus: Indspil, ind og i, sammenhold	 Se video	

## 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. Der byttes efter 30 sekunder.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

-

### Jern og bolde:

-

### Antal:

Alle- makker

### Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre i tiden øvelsen lave; den der ligger ned tæller, så der ikke sker uheld
- hvem kan længst tid?

## Balancegolf



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Spillerne står ved hver deres udslagsmåtte. Spillerne skal igennem fire balanceøvelser, hvor fem-seks bolde slås ved hver øvelse. Juniortræneren vælger jern.

**Øvelse 1:** Spillerne slår fem bolde med samlede ben.

**Øvelse 2:** Spillerne slår bolde på ét ben, tre på højre og fem på venstre.

**Øvelse 3:** fem bolde sættes på tees foran udslagsmåtten. De fem bolde skal sendes af sted en efter en, men i en lang flydende bevægelse.

**Øvelse 4:** Spillerne slår fem bolde i almindelig opstilling, men holder afslutningspositionen, indtil bolden er landet.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

-

### Jern og bolde:

Træningsbolde, golfsæt og tees

### Antal:

Alle

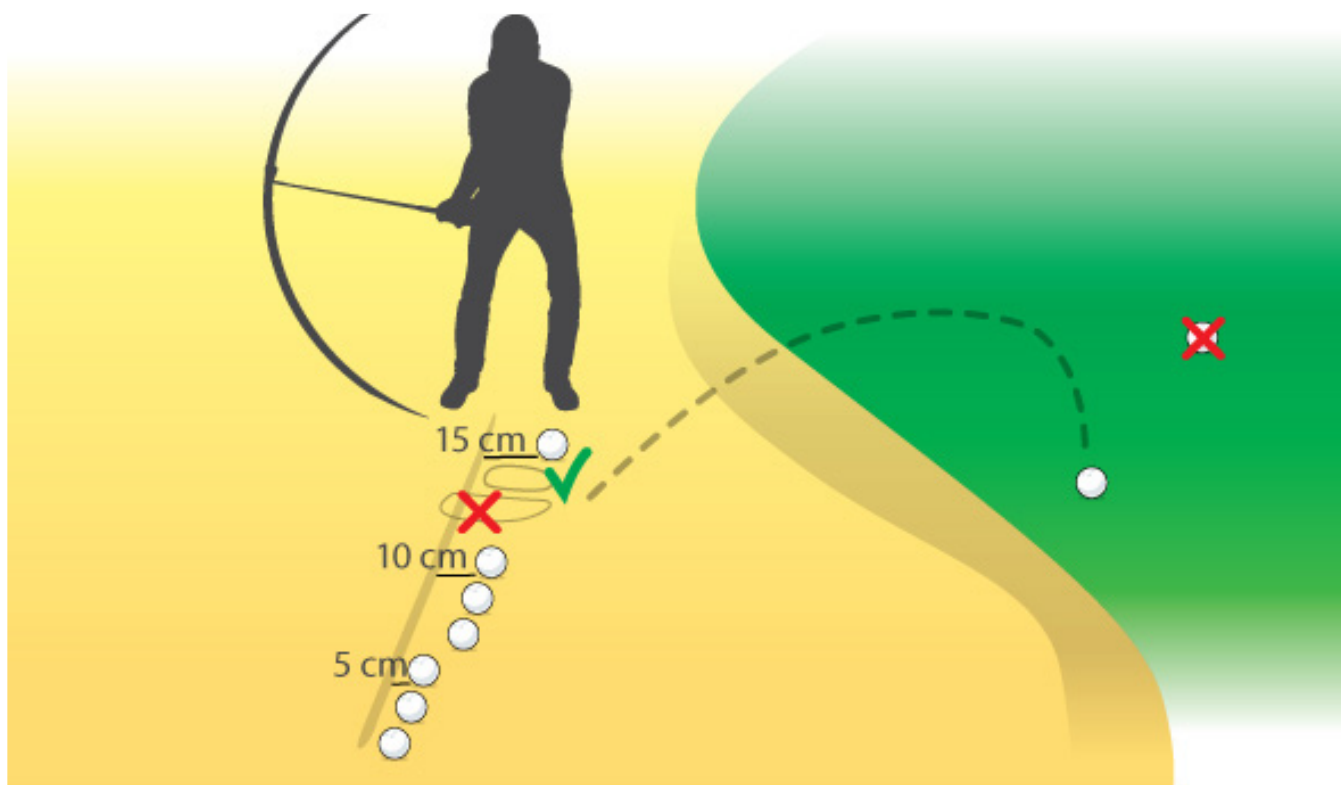
### Sådan kan øvelsen ændres:

- der kan sættes længder på de forskellige slag
- der kan skiftes jern
- slå med lukkede øjne

5, 10, 15



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Tegn en streg i sandet. Placér tre bolde 5 cm fra stregen, tre bolde 10 cm fra stregen og tre bolde 15 cm fra stregen. Start med at slå de tre bolde som ligger 15 cm fra stregen ud af bunkerens. Sandjernet skal træffe sandet mellem stregen og bolden. Hvis dette lykkes og alle boldene kommer ud af bunkerens, går man videre til de tre bolde, som ligger 10 cm fra stregen. Lykkes også disse, går man videre til boldene som ligger 5 cm fra stregen. Lykkes det ikke at ramme sandet det rigtige sted og at få boldene ud, starter man forfra på afstanden man er i gang med. Har man klaret alle tre bolde på eks. 15 cm, er denne afstand klaret.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

-

### Jern og bolde:

Ni bolde og et sandjern pr. spiller

### Antal:

1-6 spillere

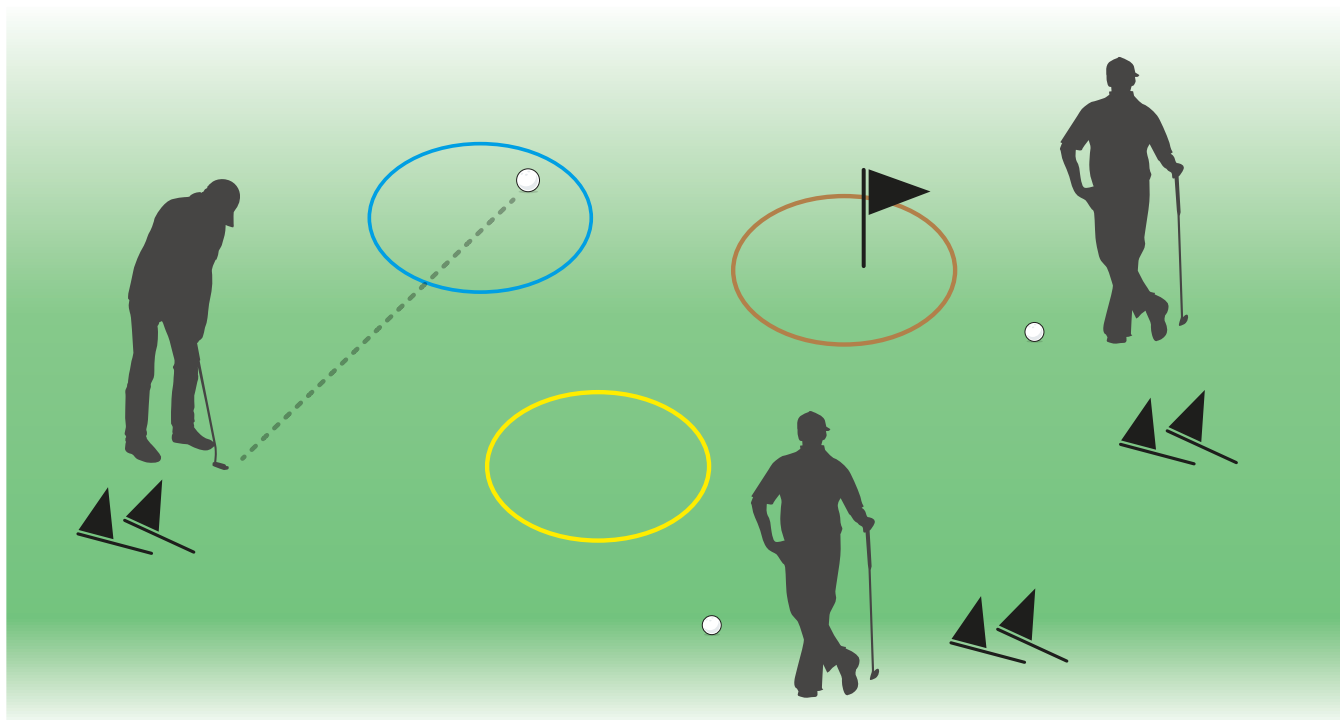
### Sådan kan øvelsen ændres:

- lav øvelsen uden bolde
- start forfra, hvis en bold misses
- spil i hold
- lav regler om at boldene skal lande et givet sted

## Sænke slagskibe



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Lav felter svarende til antal spillere. Hver spiller tildeles eller vælger et felt/skib på puttinggreen. Herfra gælder det om at hver spiller skal forsøge at sænke modstandernes skibe. Når et skib rammes (putt ender i feltet) placeres et flag eller lignende i skibet, for at vise hvor mange gange skibet er ramt. Når et skib er ramt tre gange synker det og er dermed ude. Sidste skib tilbage er vinderen.

Der puttes/skydes fra en linje i nogenlunde samme afstand til alle skibene. Spillerne skiftes til at putte, så alle kan følge med i hvilke sænke, der rammes.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Tynd snor, ringe eller spray som indikerer skib. Tees, flag eller andre symboler

### Jern og bolde:

Tre bolde og en putter pr. spiller

### Antal:

2-10 spillere

### Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre størrelsen på skibene
- ændre afstanden til skibene
- spil med tennisbolde
- spil fra flere sider
- spil som hold

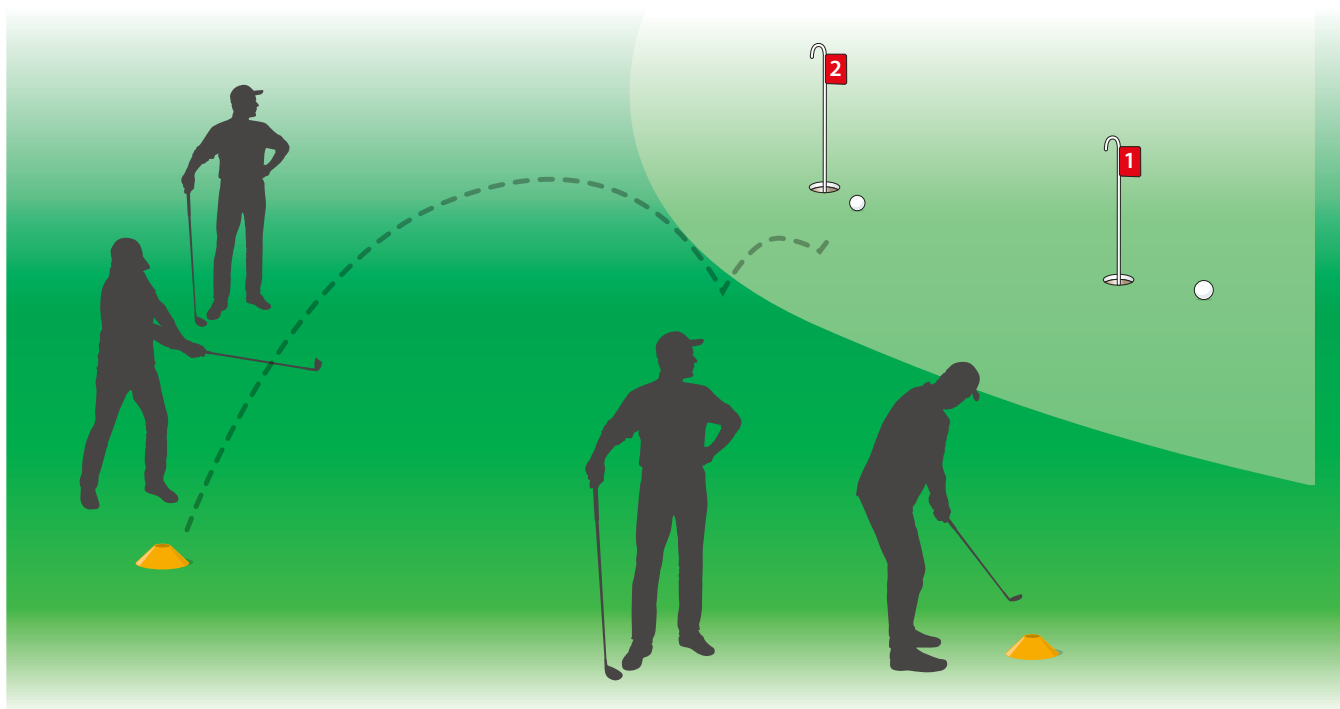
# UGENS ØVELSER



## Forlæns og baglæns



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Lav 5 huller på klubbens par 3-bane eller omkring et større indspilsområde. Hullerne skal gerne være mellem 5 og 20 meter lange. Placér en kegle som hvert teested. Placér keglerne tilfældigt, så der bliver 5 forskellige slag. Der spilles to og to. Begge spillere skal pitche mod et forudbestemt hul. Kommer begge ind og i, går man videre til næste hul. Kommer kun en af spillernes ind og i, bliver man stående ved samme hul. Kommer ingen af spillerne ind og i, går man bagud til forrige hul. Hullerne skal spilles i samme rækkefølge og man kan derfor ikke springe tilfældig rundt mellem hullerne. Det gælder om at klare alle 5 huller.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Kegler

### Jern og bolde:

Golfbolde og spillernes golfsæt

### Antal:

2-6 spillere

### Sådan kan øvelsen ændres: