

UGENS ØVELSER



	ØVELSER		
1	Så er det op Fokus: Opvarmning, styrke, bevægelighed, koordinering, konkurrence	 Se video	
2	Kreativt hulspil Fokus: Spillignende træning, konkurrence	 Se video	
3	Dartskiven Fokus: Indspil, sigte, længdekontrol, landingsområde, konkurrence	 Se video	
4	Dropperegler Fokus: Banetræning, regler, etikette	 Se video	
5	Bevægelsesøvelser Fokus: Udvikling af koordination, balance, rytme og kropsbevidsthed.	 Se video	

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

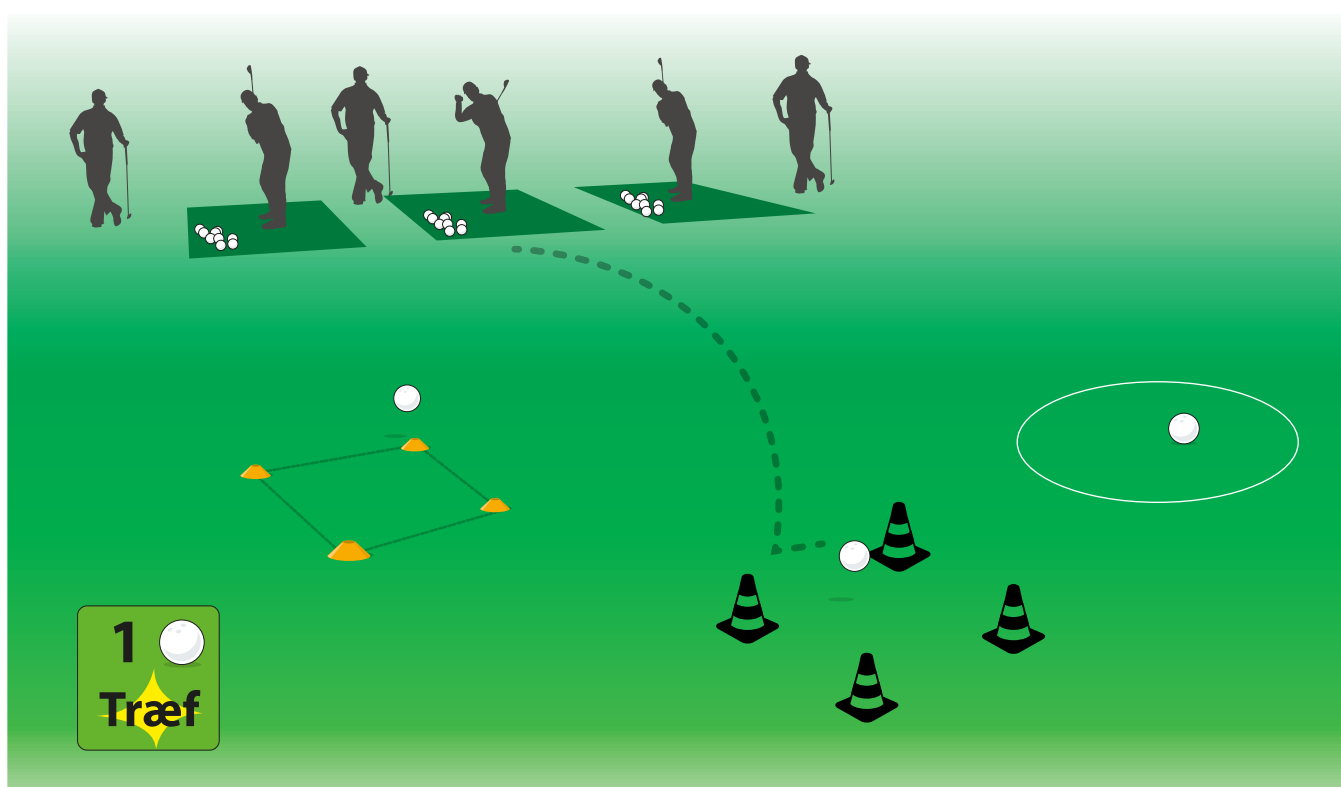
Sådan kan øvelsen ændres:

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

Kreativt hulspil



Se video



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

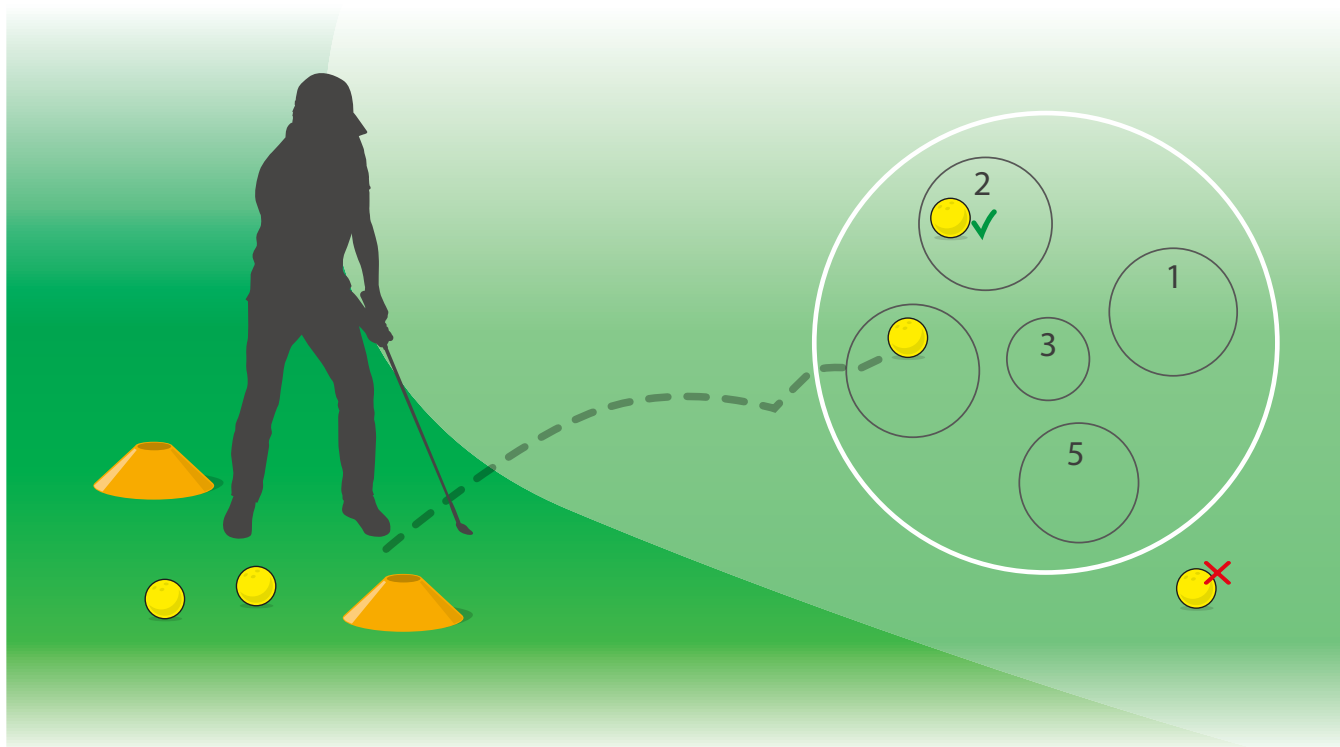
Sådan kan øvelsen ændres:

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

Dartskiven



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Lav minimum 5 cirkler på et større green-område. Placér felterne så de danner en stor cirkel (som en dartskive) Nu gælder det om at få lukket alle hullerne.

Hullerne lukkes ved at man slå sin bold mod felt nr. 1. Ender bolden i feltet er det lukket og man er nu klar til at slå mod felt nr. 2. Vinderen er den, der først lukker sidste hul.

Find en passende afstand til felterne hvorfra der skal slås.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Tynd snor (spray), tees

Jern og bolde:

Golfbolde (eller hockeybolde) og spillerens eget udstyr

Antal:

2-10 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

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

Dropperegler



Se video



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 de forskellige droppemuligheder ved de mest relevante pæle.

Uspillelig bold – vis og forklar mulighederne.

Ny eller provisorisk?

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



Bevægelsesøvelser



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Bevægelsesøvelser er øvelser som træner børnenes bevægelsesmønstre i mange forskellige plan og retninger. Det er kun fantasien der sætter grænserne, men prøv at starte med disse:

Brazil: Børnene løber sidelæns og krydser skiftevis ben foran og bagved.

Forlæns og baglæns løb: Det gælder om at opnå så høj fart som muligt. Opmål en distance, hvor børnene skal sprinte frem til og sprinte baglæns tilbage.

Gadedrengeløb: Opmål en distance (bane), hvor børnene skal lave gadedrengeløb frem og tilbage.

Hink: Ved denne øvelse kan en hinkerude tegnes eller en distance opmåles.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

•