

	ØVELSER	
1	<p><b>Bevægelsesøvelser</b> <a href="#">Videolink</a></p> <p>Fokus: Øvelserne har fokus på udvikling af koordination, balance, rytme og kropsbevidsthed.</p>	
2	<p><b>Luk hullet</b> <a href="#">Videolink</a></p> <p>Fokus: Korte indspil, længdekontrol, landingsområde, valg af jern, konkurrence</p>	
3	<p><b>Kom så, makker</b> <a href="#">Videolink</a></p> <p>Fokus: Putt, sigte, sammehold, konkurrence</p>	
4	<p><b>Fra 0-100</b> <a href="#">Videolink</a></p> <p>Fokus: Bunker, fart, fornemmelse for at slå smut med høj fart</p>	
5	<p><b>Ind og i-mand mod mand</b> <a href="#">Videolink</a></p> <p>Fokus: Indspil, længdekontrol, sigte, landingsområde, spillignende øvelse, konkurrence</p>	

### Bevægelsesøvelser

[Videolink](#)

## 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:

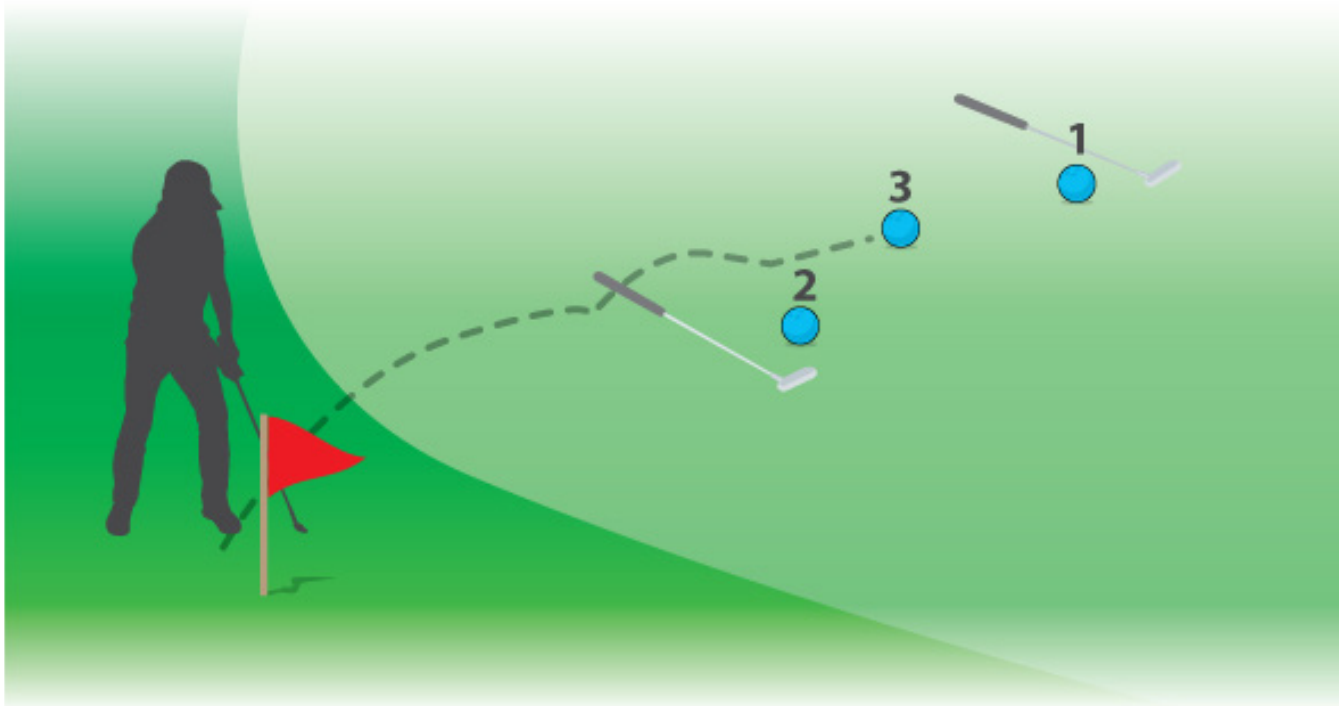
Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

-

Luk hullet

Videolink



## LAD OS KOMME I GANG

Placér en genstand (flag eller golfjern) 5 skridt fra greenkanten. Placér yderligere en genstand (flag eller golfjern) 5 skridt fra første genstand.

Slå 3 chip 3 skridt fra green. Den første bold skal ende så tæt på den bageste genstand, næste bold skal ende så tæt på den forreste genstand og sidste bold skal ende mellem de to første chip.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Flag

### Jern og bolde:

Bolde, golfjern

### Antal:

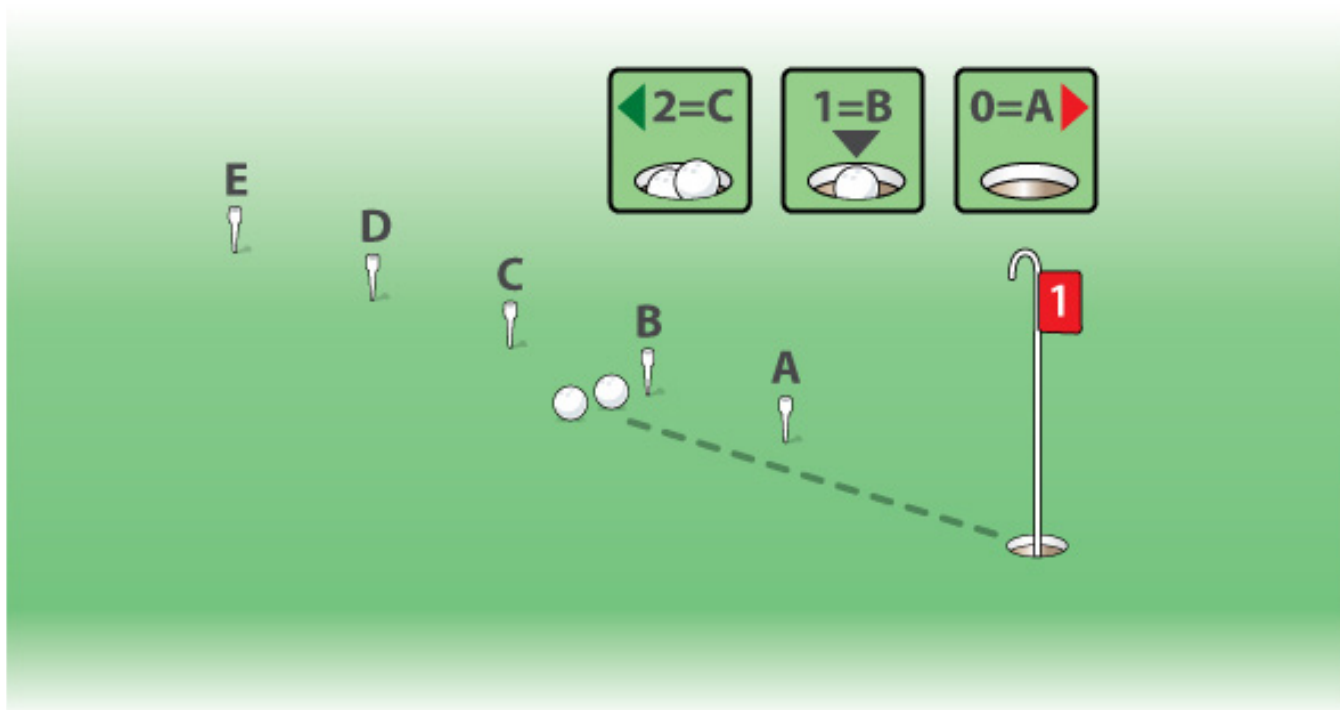
1-6 spillere

### Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden mellem de to genstande
- ændre afstanden mellem boldene og første genstand
- spil i hold

Kom så, makker

Videolink



## LAD OS KOMME I GANG

Placér 5 tees med 2 fods mellemrum. Begge spillere starter fra den tee, der er tættest på hullet. Holer begge spillere deres putt, må man gå videre til næste tee. Holer den ene, men den anden misser, bliver man stående ved samme tee. Misser begge, går man en tee tilbage mod hullet.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

5 tees

### Jern og bolde:

En bold og en putter pr. spiller

### Antal:

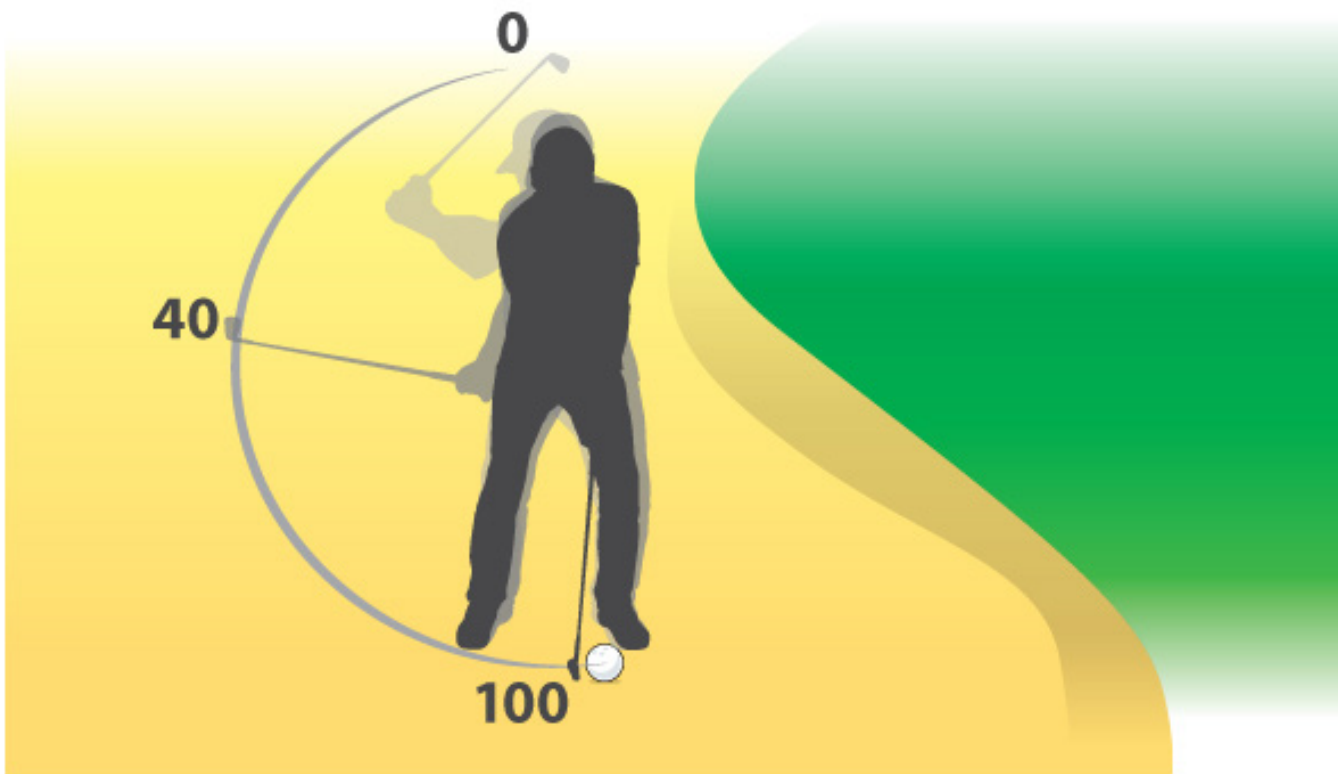
Makker

### Sådan kan øvelsen ændres:

- afstanden mellem tees ændres
- der spilles med flere bolde. Evt. tre bolde til hver spiller
- der spilles individuelt
- der spilles på tid

Fra 0 -100

Videolink



## 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

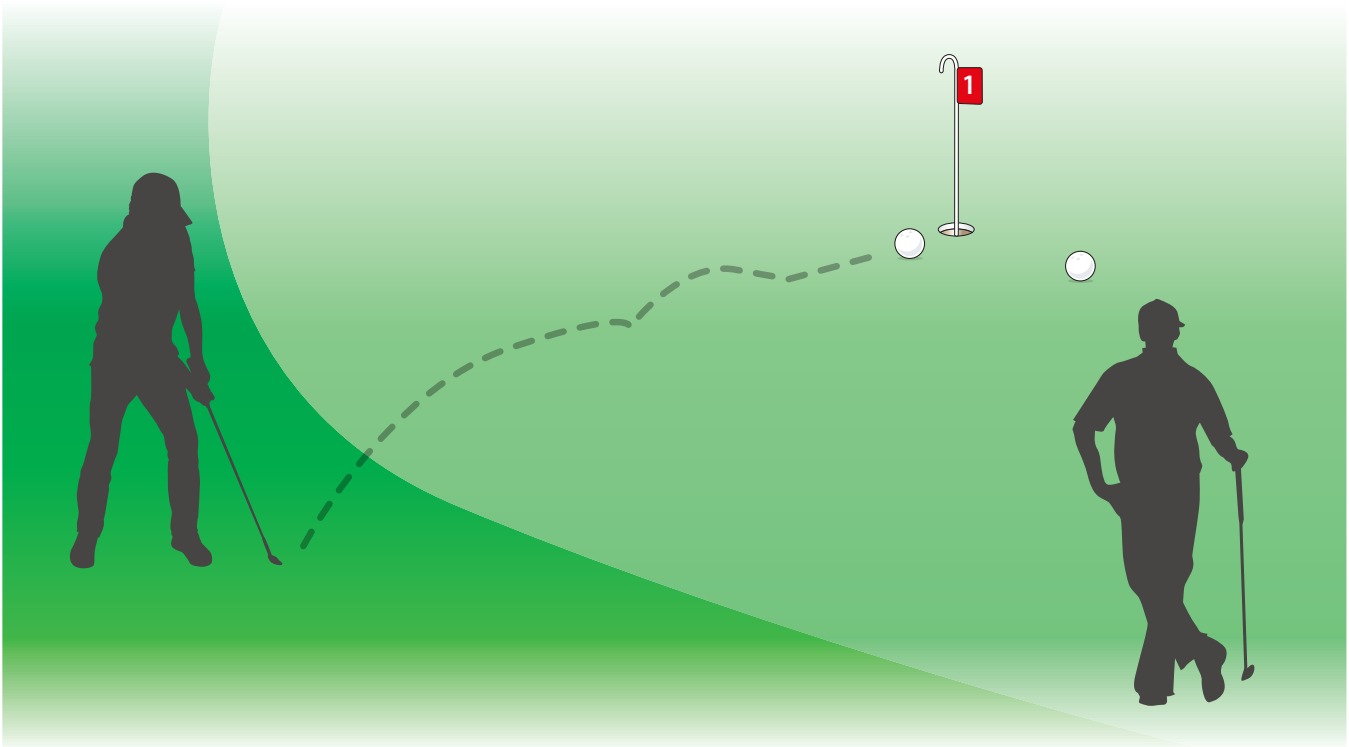
### Antal:

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

### Ind og i - mand mod mand

[Videolink](#)

## LAD OS KOMME I GANG

Spillerne går sammen to og to. De skal gerne være på nogenlunde samme niveau. Den ene spiller kaster begge bolde tilfældigt et sted. Samme spiller bestemmer til hvilket hul, der skal spilles mod. Nu gælder det om at komme tættest på det hul, som spilleren har valgt.

Tættest på vinder 1 point.  
Det giver 3 point at hole.

Det er taberen af det enkelte hul, som kaster boldene næste gang og bestemmer til hvilket hul, der skal slås mod. Alternativt kan spillerne skiftes til at kaste og bestemme hul.  
Der spilles til 10.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

-

### Jern og bolde:

En bold pr. spiller og spillernes golfsæt

### Antal:

To og to

### Sådan kan øvelsen ændres:

- spil til bolden ligger i hullet