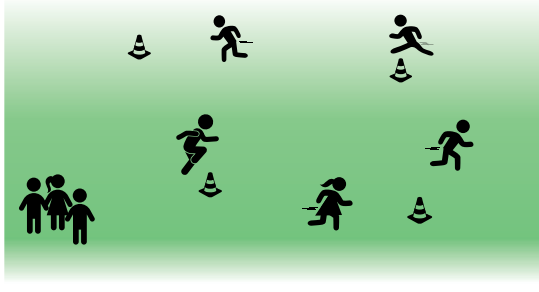
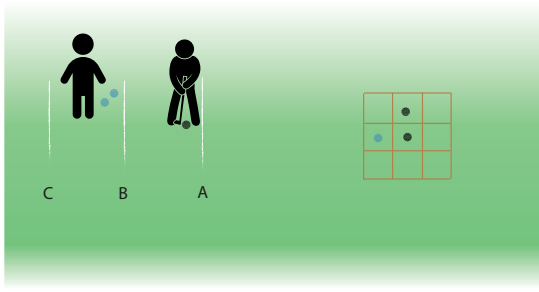
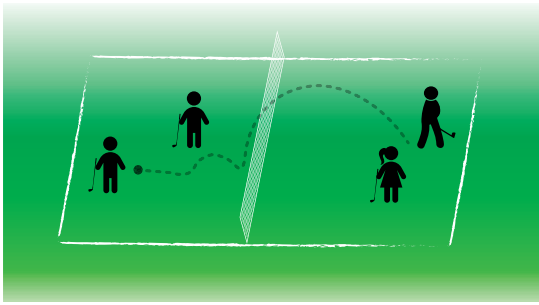
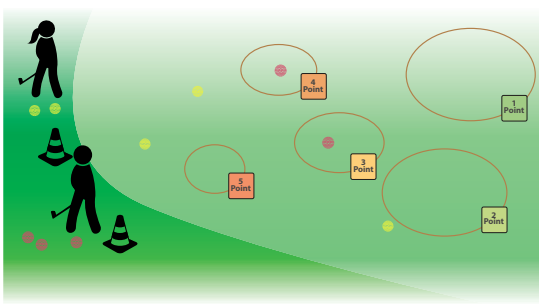
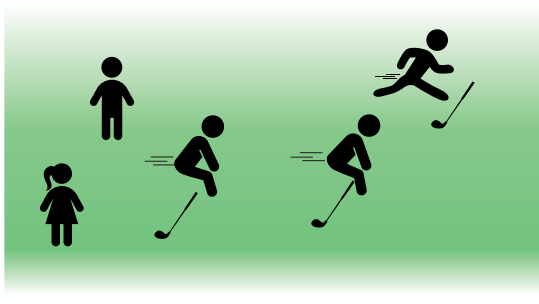


UGENS ØVELSER

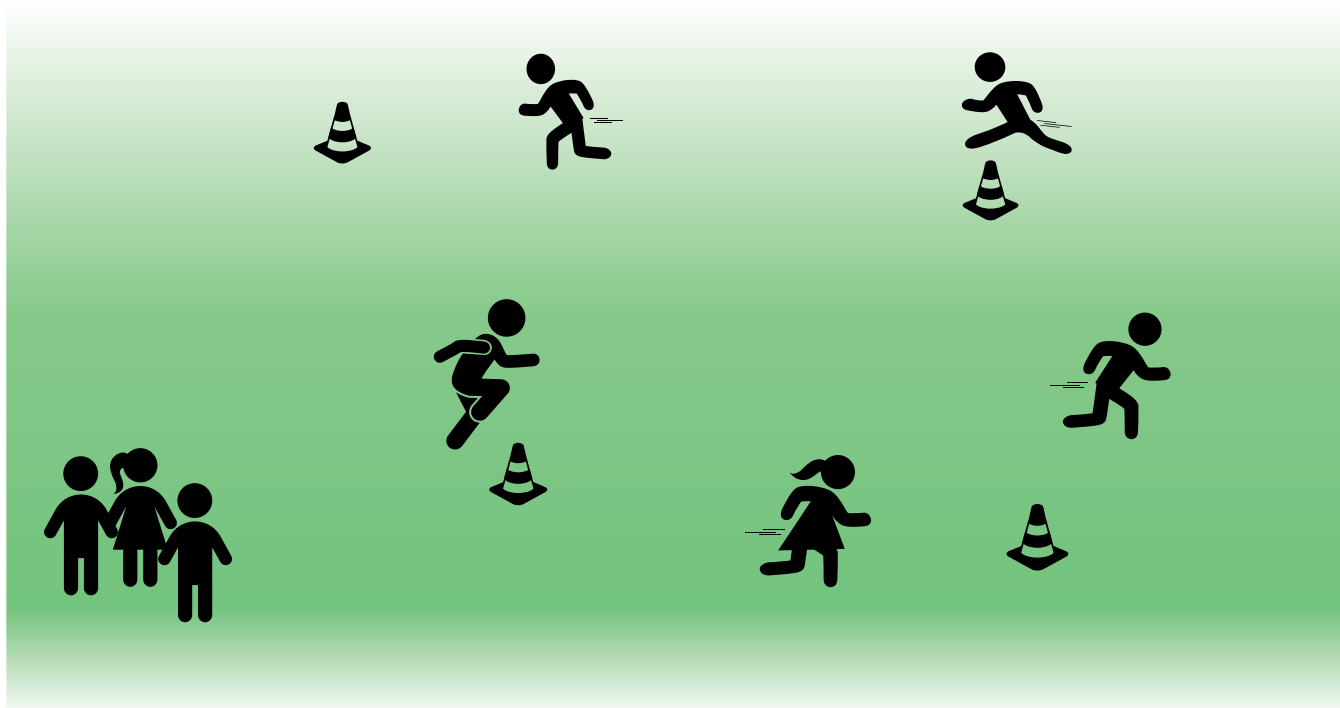


Trin 1

	ØVELSER	
1	Kokassen Fokus: Opvarmning, leg, koordination, balance og kropsbevidsthed	Videolink 
2	Fænglset Fokus: Putt, længdekontrol, sigte, taktik	Videolink 
3	Troldetennis Fokus: Indspil, boldtræf, sigte, længdekontrol, konkurrence	Videolink 
4	Først til 10 Fokus: Indspil, længdekontrol, retning, landingsområde, konkurrence	Videolink 
5	Hop over kløften Fokus: Opvarmning, afrundingsleg, konkurrence, hop, kraft, balance, styrke	Videolink 

Kokassen

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Placér en masse små kegler eller lignende remedier på en lang række. Børnene danner en kø i den ene ende og skal nu hoppe over de mange kegler (kokasser) ned til den anden ende. Rammer du en kokasse må du tilbage og starte forfra. For hver gang du rammer en kokasse skal du lave fem englehop.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler

Jern og bolde:

-

Antal:

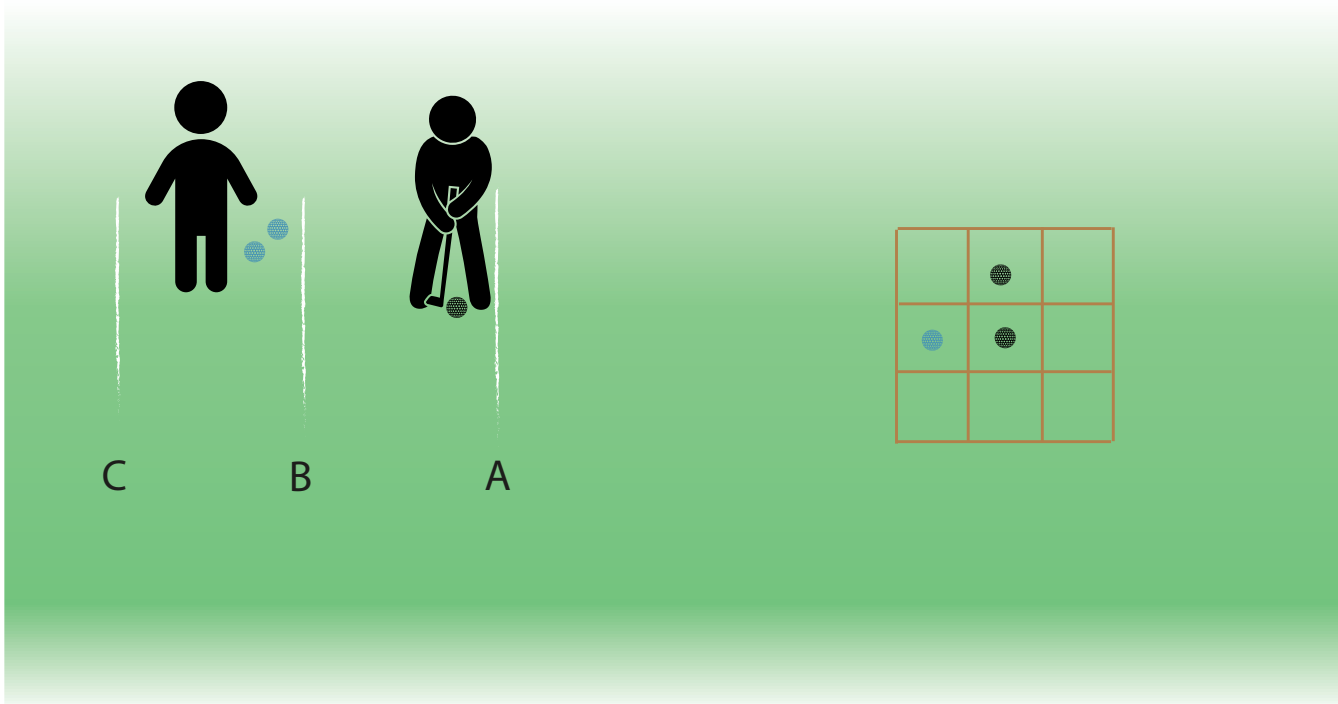
Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- tag kokassen på hovedet, hvis den rammes
- lav banen længere med flere kokasser
- ændre afstanden mellem kokasserne
- lav en stafet med to baner kokasser
- hop baglæns over kokasserne

Fænglset

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Ni felter/firkanter optegnes eller markeres med snor eller tees. Der laves tre startsteder A, B og C. Hvor A er tættest på firkanterne og C længst fra. Startstederne markeres med en tee eller spray. Der spilles efter at få tre på striben. Hver spiller har tre bolde. Spiller 1 starter med at putte mod en firkant. Lander bolden i firkanten lader han bolden blive liggende. Nu er det spiller 2, der skal forsøge at ramme en anden firkant. Lykkes det bliver bolden i firkanten. Lykkes det ikke skal spilleren hente bolden. Den spiller der først opnår tre på striben slipper ud af fængslet og skal spille næste runde fra startsted B. Dermed spiller de nu fra to forskellige startsteder. Den spiller, der vinder ved startsted C er helt ude af fængslet og dermed vinder.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Tynd snor (spray), kegler og tees

Jern og bolde:

Tre golfbolde og en putter pr. spiller

Antal:

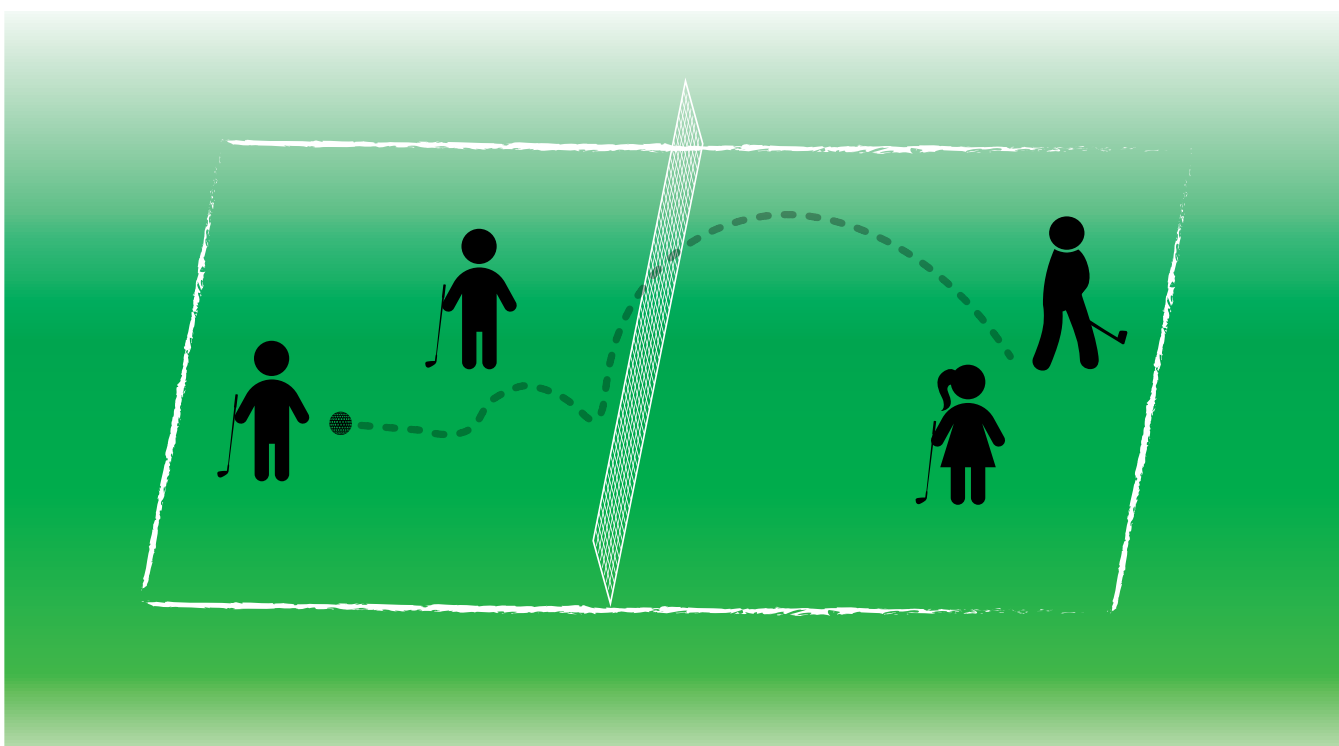
2-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- størrelsen på firkanterne ændres
- afstanden fra startstederne til firkanterne ændres
- der puttes fra to forskellige sider
- øvelsen kan afvikles hold mod hold (maks. tre på hvert hold – en bold til hver)

Troldetennis

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Sæt et "net" op, gerne med mulighed for både at spille over og under. Spray herefter en firkant rundt om, så der markeres en tennisbane.

Der er 1-2 spillere på hver side af nettet. Nu gælder det om at slå bolden ind over "nettet" og få den til at lande i feltet på den anden side.

Sådan kan øvelsen ændres:

- Spil double, hvor man skiftes til at slå
- hvis nogle børn ikke kan lykkes, kan de prøve at slå under "nettet" i stedet
- ændre størrelsen på banen
- spil mod hinanden som egentlig tennis.
- i starten kan bolden placeres på midten hver gang og en spiller/hold får point, når den anden ikke lykkes med at slå bolden tilbage. Skal det være lidt sværere, kan bolden spilles som den ligger
- ændre måden, hvorpå man belønnes/straffes. F.eks. lave ti sprællemænd hver gang man misser.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Net, spray

Jern og bolde:

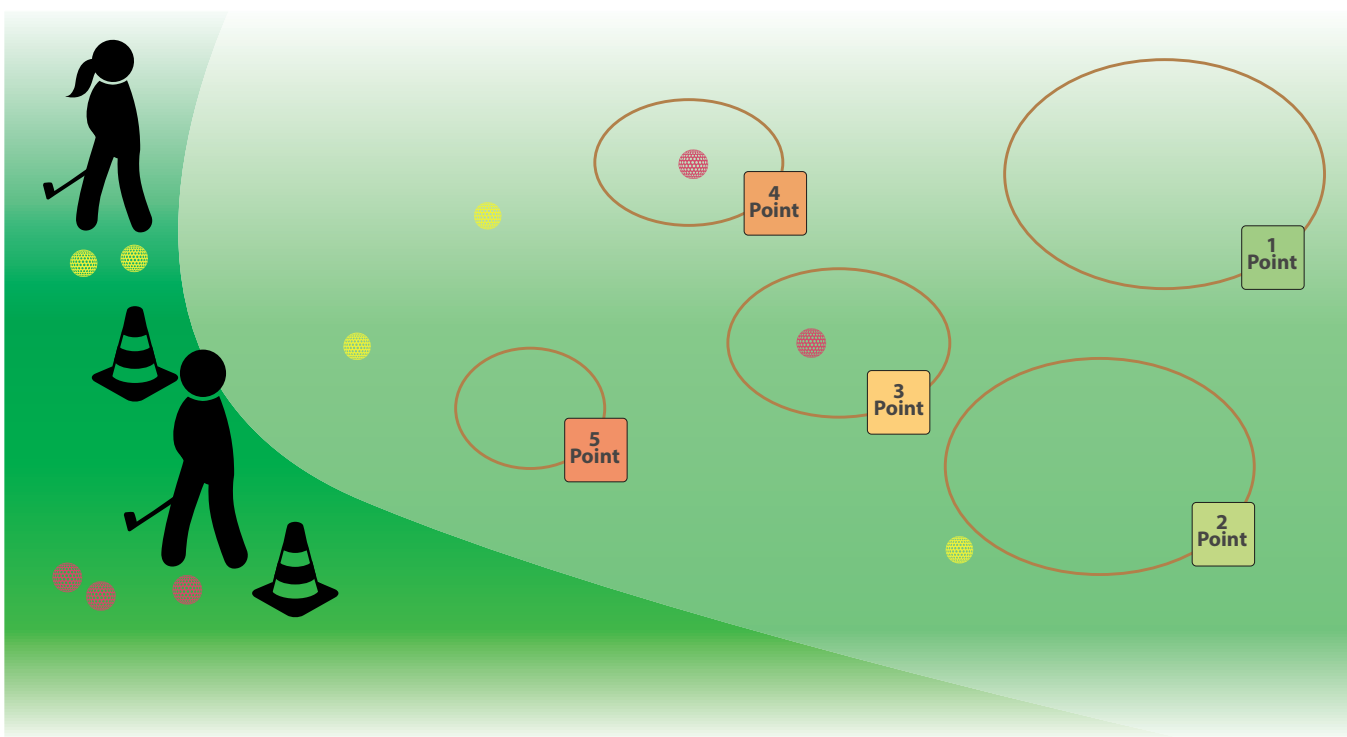
Floorball-bolde og et SNAGjern pr. spiller

Antal:

2-4 spillere

Først til 10

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Sæt kegler eller anden ting lige uden for green. Ved hver kegle står en spiller. På greenen placeres nu 3-5 forskellige størrelser ringe. Hver spiller har 5 hockeybolde (måske i hver sin farve, så man kan genkende sine egne bolde). Nu gælder det så om, at lave flest mulige point. Spil enten med at der gives point, hvis bolden ender i ringen, lander som det første i ringen eller blot har berøring med ringen. Den største ring, som ligger længst væk giver 1 point og den mindste ring, som ligger tættest på giver 5 point. Øvrige point fordeles på ringene derimellem.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Hulahopringe, ringe, spande eller lignende remedier

Jern og bolde:

Hockeybolde og et SNAG jern pr. spiller

Antal:

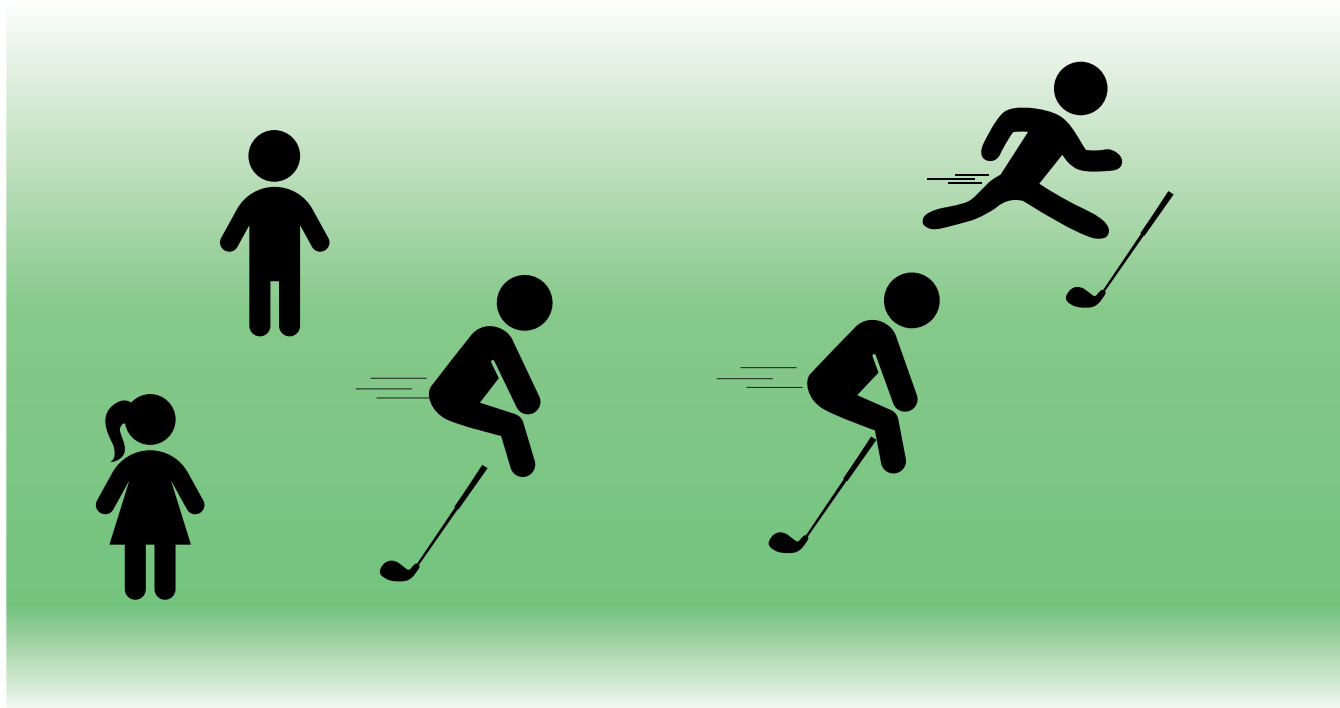
1-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til ringene
- ændre størrelsen på ringene
- placér den største ring tættest på spilleren
- spil evt. med en rigtig bold

Hop over kløften

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Hop med to-bens afsæt. Hop så langt du kan, men sørg for at lande solidt uden at falde. Du skal være klar til at hoppe igen. Læg evt. et jern og se om du kan slå din egen rekord.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Evt. golfjern

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- hop på et ben
- hop med lukkede øjne
- hold din makker i hånden
- hop baglæns
- hop over en genstand