
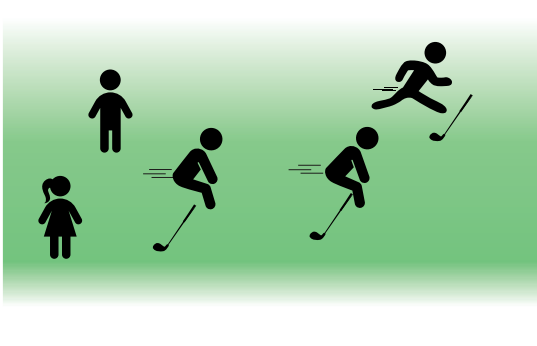

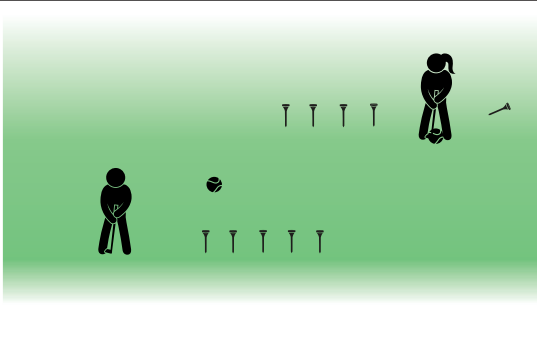

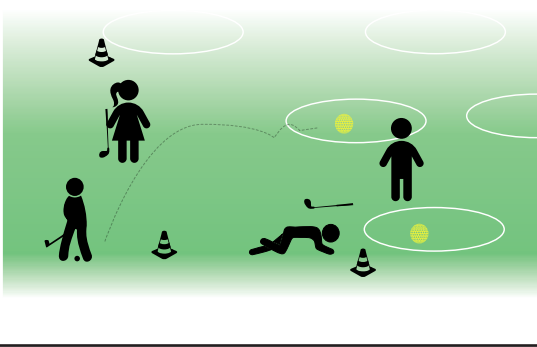

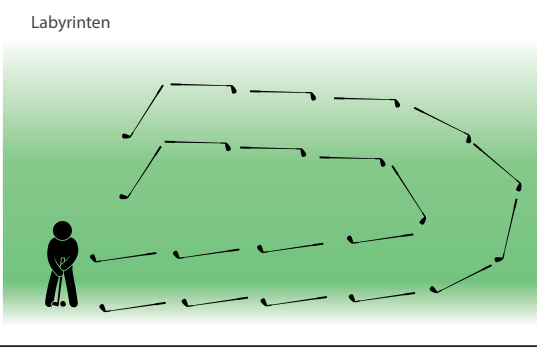

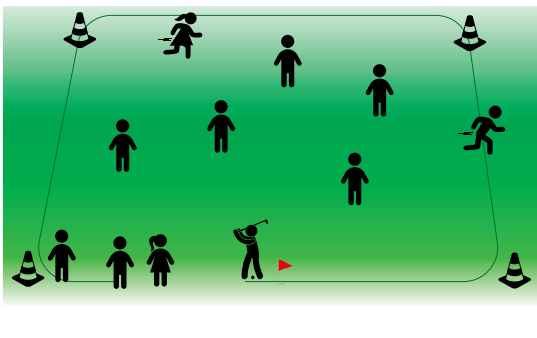


UGENS ØVELSER



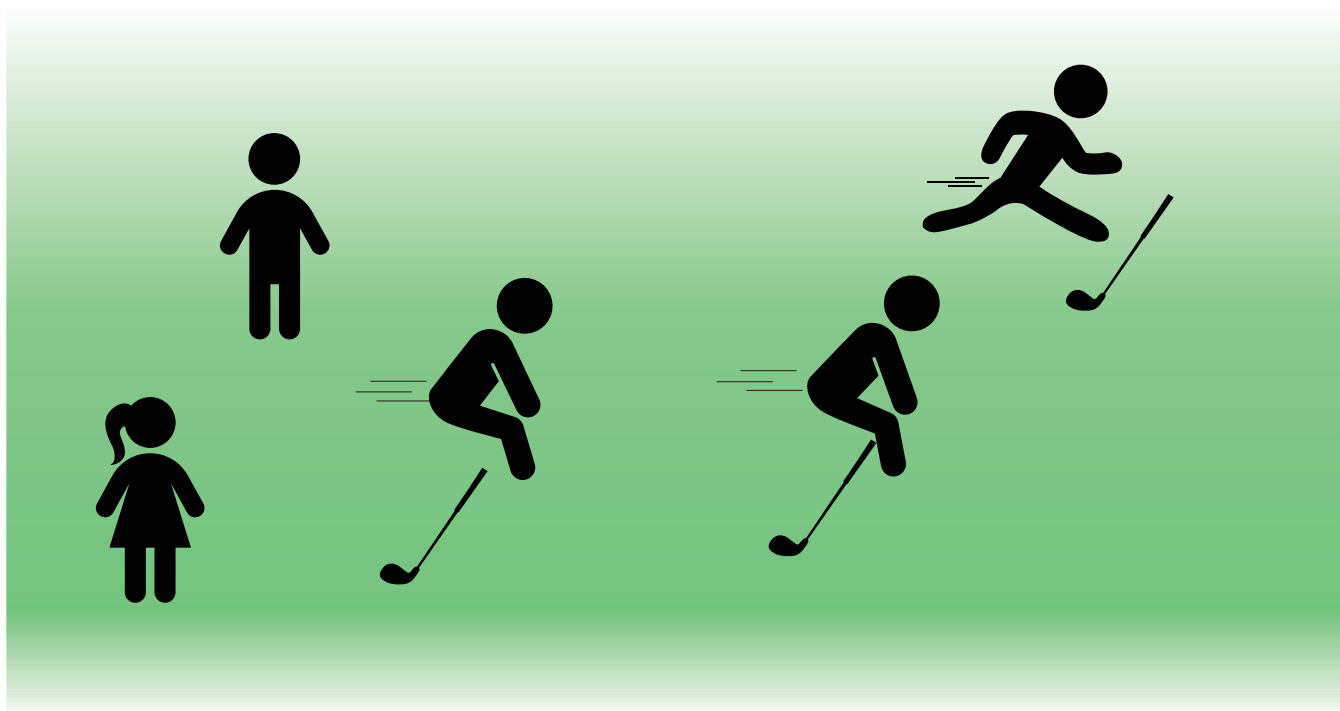
Trin 1

	ØVELSER		
1	Hop over kløften Fokus: Opvarmning, afrundingsleg, konkurrence, hop, kraft, balance, styrke	 Se video	
2	5-4-3-2-1 Fokus: Putt, retning, sigte	 Se video	
3	Tombolaen Fokus: Indspil, længdekontrol, landings- område, konkurrence, motorik og fysiske øvelser	 Se video	
4	Labyrinten Fokus: Putt, sigte, længdekontrol, kon- kurrence	 Se video	<p>Labyrinten</p> 
5	SNAGGrundbold Fokus: Opvarmning, konkurrence, sam- menhold, løb, lange slag	 Se video	

UGENS ØVELSER



Hop over kløften



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

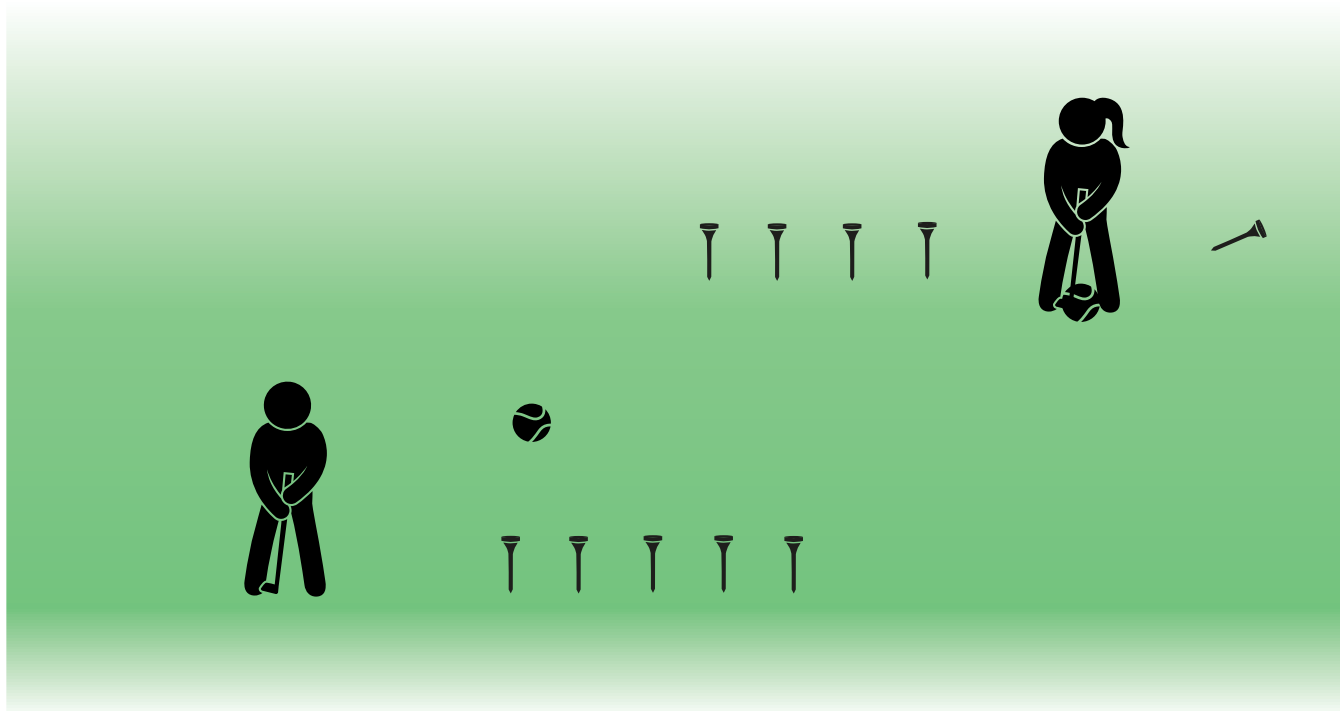
UGENS ØVELSER



5-4-3-2-1



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Placér 5 tees med en afstand på ca. 10 cm i den ene ende af en 3 meter lang bane og 5 tees i den anden ende. Spillerne skiftes til at putte en tennisbold efter modstanderens tees. Rammes en tee tages den væk. Det gælder om at få ramt og dermed fjernet alle modstanderens tees.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

10 tees

Jern og bolde:

En golfbold eller tennisbold og en putter pr. spiller

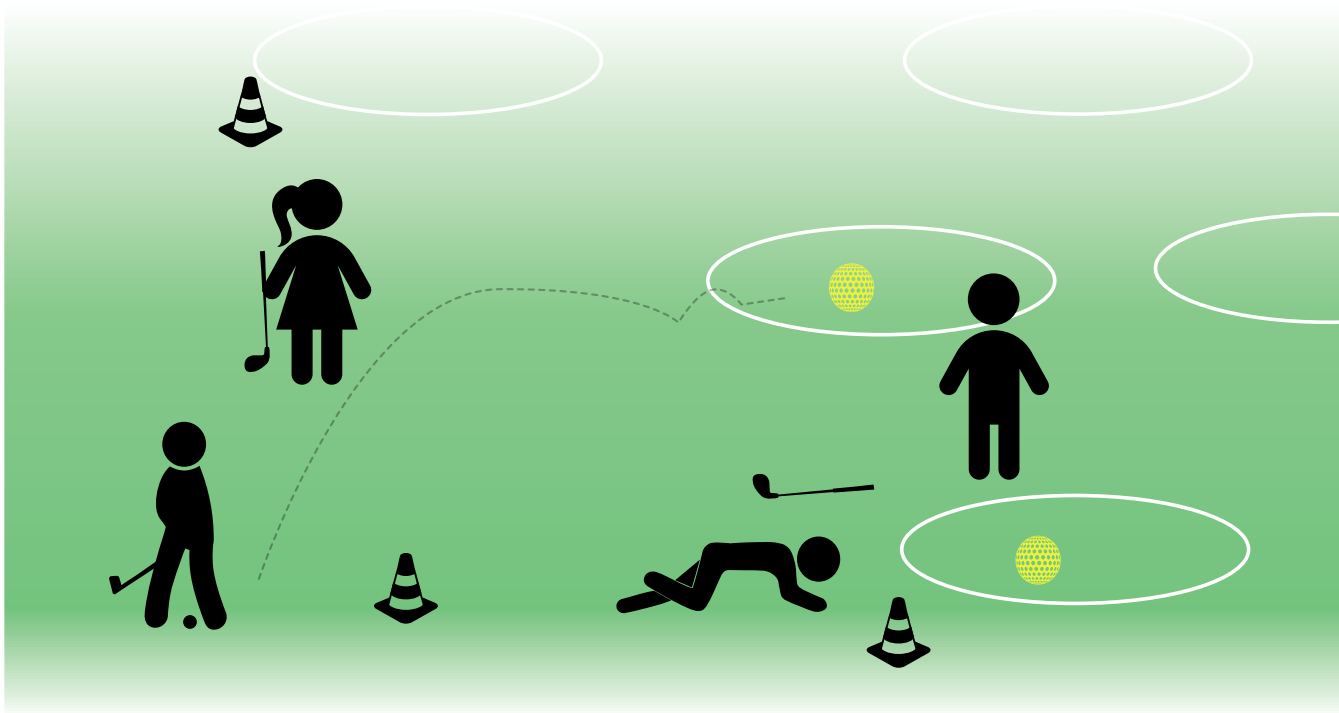
Antal:

To og to

Sådan kan øvelsen ændres:

- kan spilles med en golfbold
- distancen mellem tees kan ændres
- distancen til modstanderens tees ændres
- spillet kan opsættes ved forskellig hældning på green
- kan spilles en mod en eller hold mod hold
- øvelsen kan anvendes ved chip.

Tombolaen



LAD OS KOMME I GANG

Lav 5 felter af hulahopringe, snor eller spande. Spillerne deles i par af to. Der skiftes til at slå mod felterne efter eget valg. Hvert felt indeholder en gevinst i form af en motorisk øvelse. Når et felt rammes laves øvelsen som er knyttet til feltet. Eks. Sprællemænd, mavebøjninger, englehop, løb etc. Tombolaen kører indtil alle felter er ramt og øvelserne er lavet.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Hulahopringe, snor eller spande

Jern og bolde:

Hockeybolde og et SNAG jern pr. spiller/hold

Antal:

2-10 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre størrelsen på felterne
- ændre afstanden til felterne
- ændre gevinsten
- spil i hold
- lav som stafet
- alle laver øvelsen, når et felt rammes

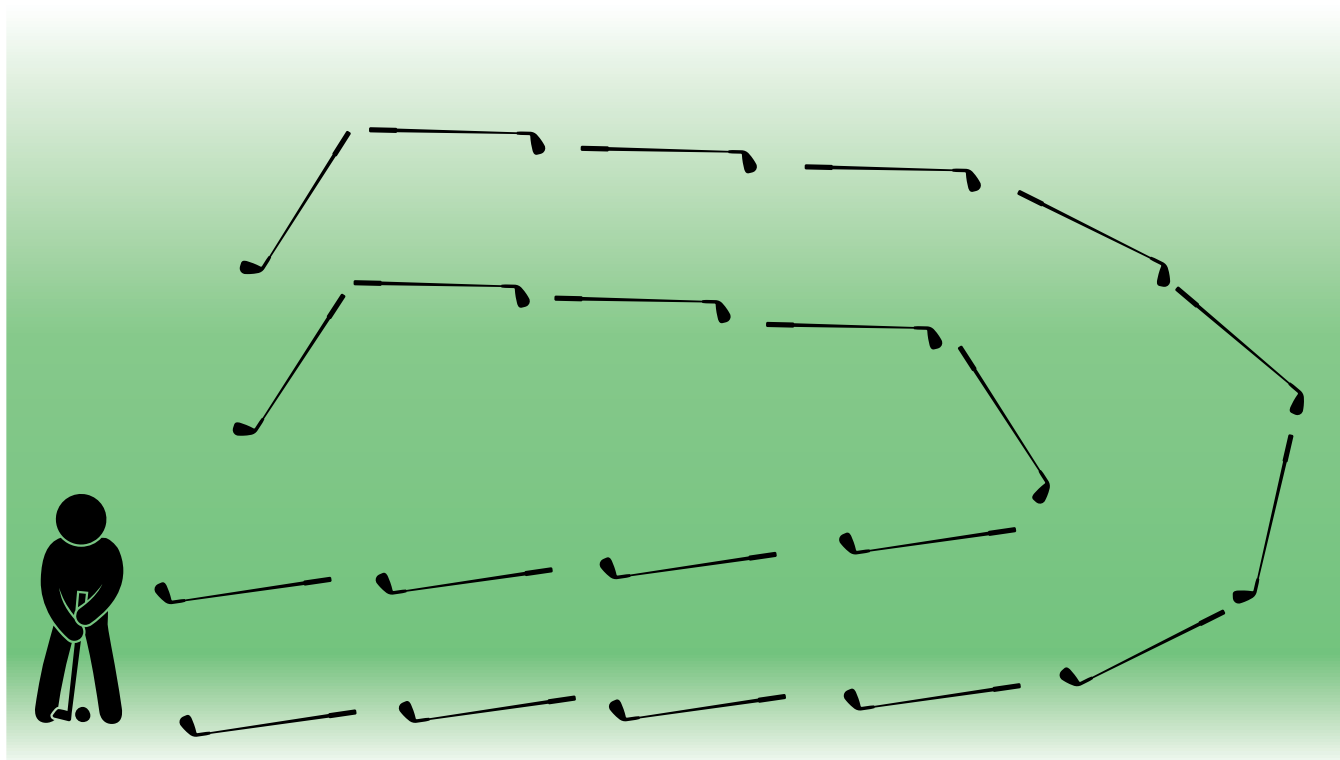
UGENS ØVELSER



Labyrinten



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Byg en bane af golfjern eller andre pinde. Det gælder om, at komme helt ned i enden af labyrinten uden at ramme siderne. Rammer du siderne skal du enten lave fem valgfrie øvelser, for at fortsætte eller starte forfra. Hvor mange slag er rekorden?

Lad spillerne bygge labyrinten selv.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Golfjern, pinde eller lignende lange remedier, forhindringer

Jern og bolde:

-

Antal:

1-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- spil med ekstra liv, hvis en side rammes
- ændre i labyrintens bredde
- ændre i labyrintens længde
- ændre hældningen i labyrinten
- sæt forhindringer

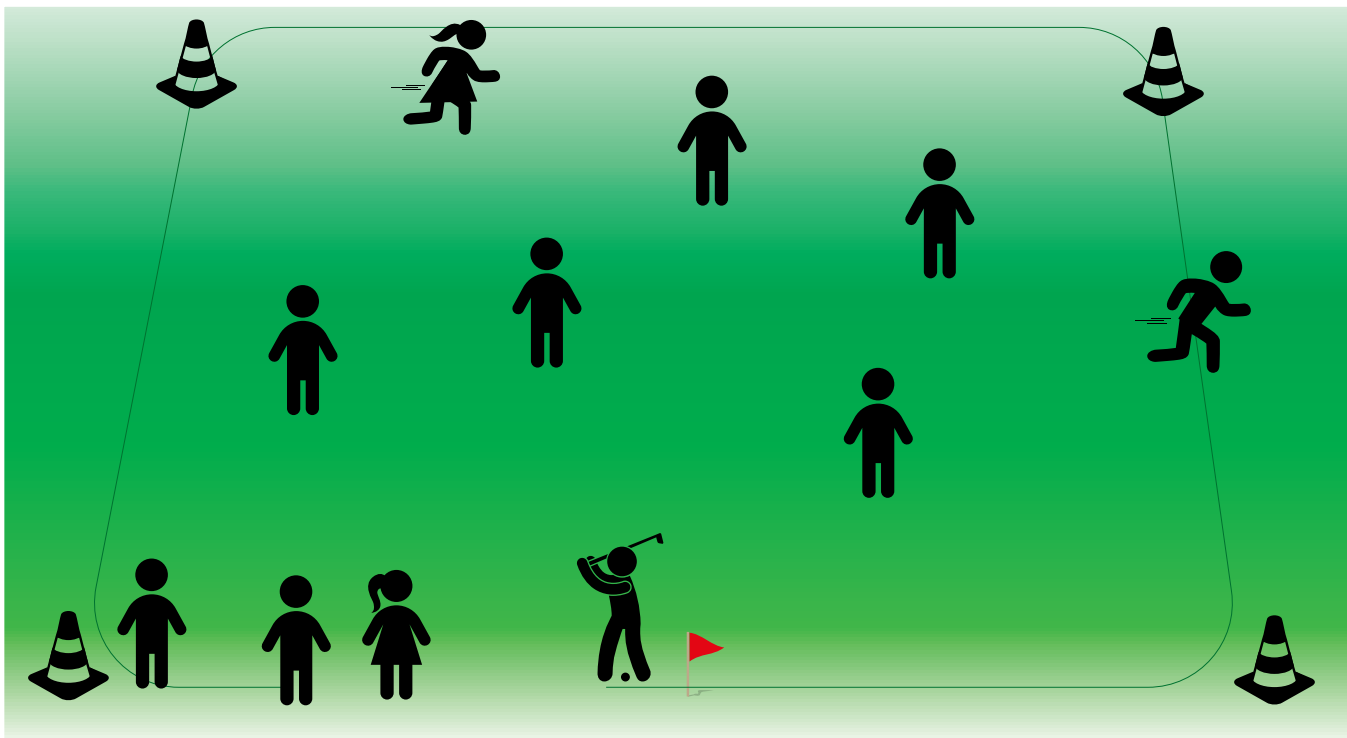
UGENS ØVELSER



SNAGrundbold



Se video



LAD OS KOMME I GANG

En rundboldbane (ca. 20 m x 10 m) opsættes. Deltagerne deles i to hold med lige mange spillere på hvert hold. Et hold er udehold, det andet hold er indehold. Opgaven for holdet i marken er at gribe bolden og kaste bolden tilbage til opgiveren. Opgiveren er placeret ved en stopkegle. Indeholdet sender en tennisbold af sted med et SNAGjern. Bolden kan enten tees op eller ligge på jorden. Bliver bolden grebet, dør spilleren, der slog samt de medspillere, der

løb mellem keglerne på samme tid. Skydes bolden ud over siden, dør spilleren og de medspillere, der løb mellem keglerne på samme tid. Bliver bolden ikke grebet eller skydes den ikke ud over siden, skal spillerne i marken kaste bolden ind til opgiveren og denne skal råbe stop. Er der nogen, der løber mellem keglerne, når opgiveren råber stop, er vedkommende døde. Når indeholdet har tre døde, bytter holdene. For hver spiller, der kommer gennem rundboldbanen og tilbage, gives et point. Der spilles til 15 point.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

5 kegler, SNAGjern og en tennisbold

Antal:

Hold

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre størrelsen på banen
- spil med færre døde, før der byttes
- spil med befrier- hvis en spiller kommer hele vejen rundt
- spil med flere bolde for at øge intensiteten