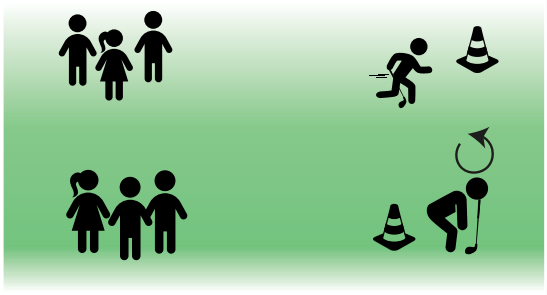
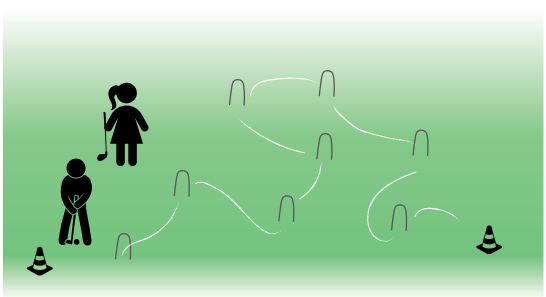
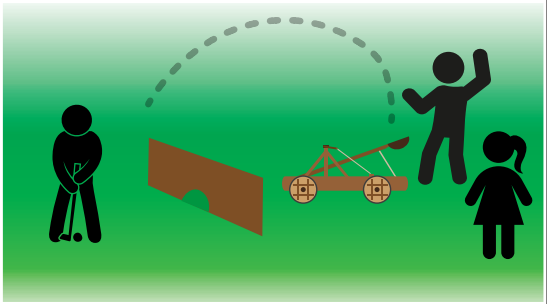
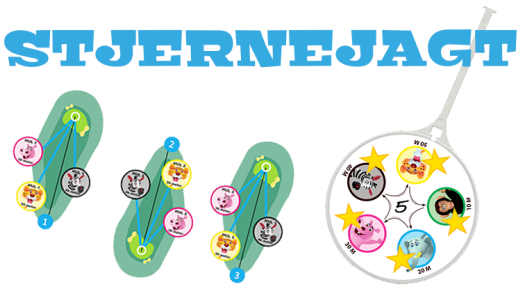
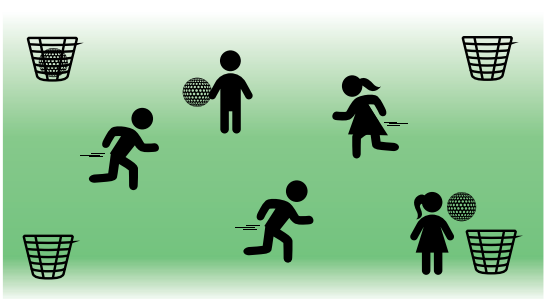
UGENS ØVELSER

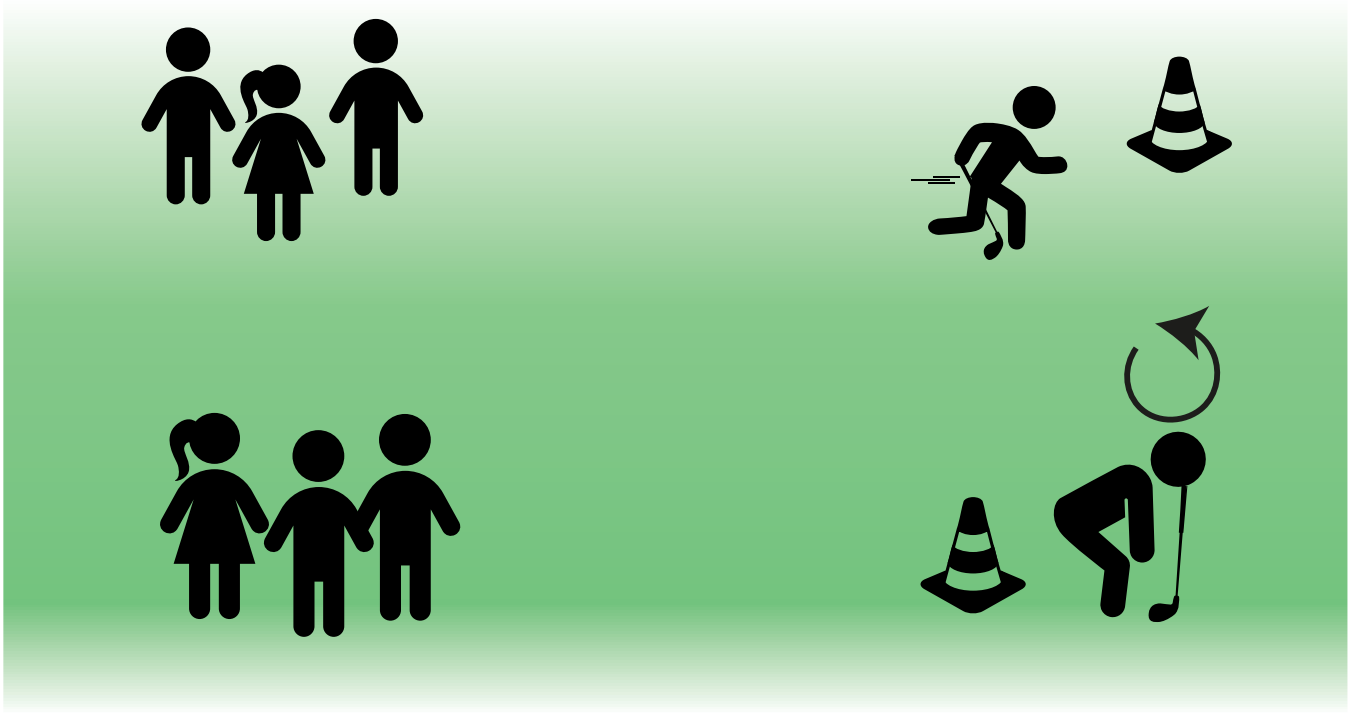
Trin 1

	ØVELSER
1	**Irsk golfstafet** Se video Fokus: Opvarmning, leg, konkurrence, balance, sammenhold, samarbejde 
2	**Dragens hule** Se video Fokus: Putt, længdekontrol, retning, sigte, konkurrence 
3	**Katapulten** Se video Fokus: Sjov, grin og glæde, putt, sigte, konkurrence, spænding 
4	**Stjernejagt** Se video Fokus: Leg med golf, spillignende, succesoplevelser, konkurrence 
5	**Basketball** Se video Fokus: Opvarmning, leg, samarbejde, kondition, kast, reaktion 

UGENS ØVELSER

Irsk golfstafet

Se video



LAD OS KOMME I GANG

Del juniorerne i to stafethold. Hvert hold fa_r et golfjern. Sæt to kegler 25 meter fra startlinjen. Hvert hold sender en spiller afsted ad gangen. Der skal løbes ud til keglerne. Her sættes køllehovedet mod jorden, og enden af grebet holdes mod panden. Herefter løber man seks gange rundt om jernet. Derefter løbes der ind til holdet, hvor næste spiller står klar. Første hold der får alle spillere igennem vinder.sp

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:
Kegler

Jern og bolde:
Et golfjern pr. hold

Antal:
Hold

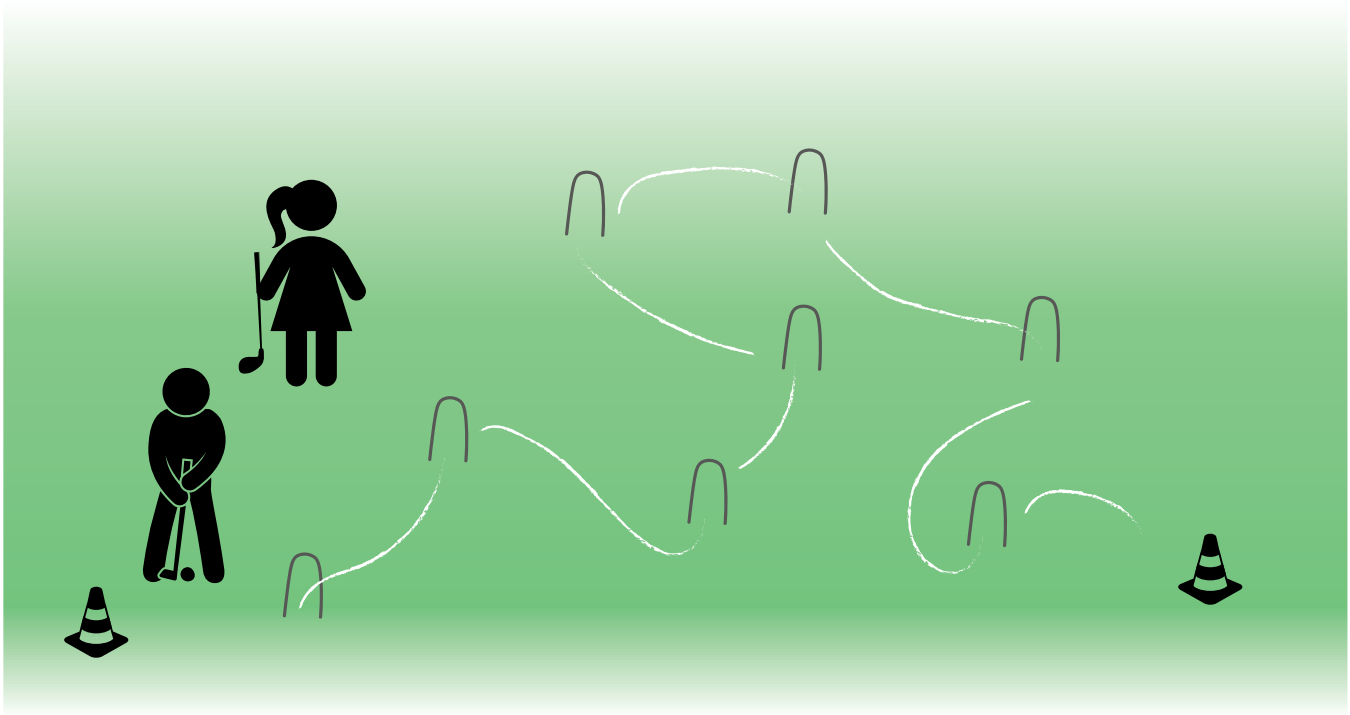
Sådan kan øvelsen ændres:

- Ændre afstanden til keglerne, ændre antallet af gange der skal drejes rundt, lav flere baner med færre deltagere

UGENS ØVELSER

Dragens hule

Se video



LAD OS KOMME I GANG

Dragen hule er en putteøvelse hvor der puttes fra et givent startsted, gennem en bane af kroketbuer og slutter i Dragens hule (hul, firkant eller målstreg). Der er kun en vej gennem buerne, så misser man må man tilbage og igennem fra den rigtige side. Hvor mange slag skal du bruge for at komme til Dragens hule?

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:
Kroketbuer eller lignende

Jern og bolde:
En putter og en bold pr. spiller

Antal:
1-6 spillere

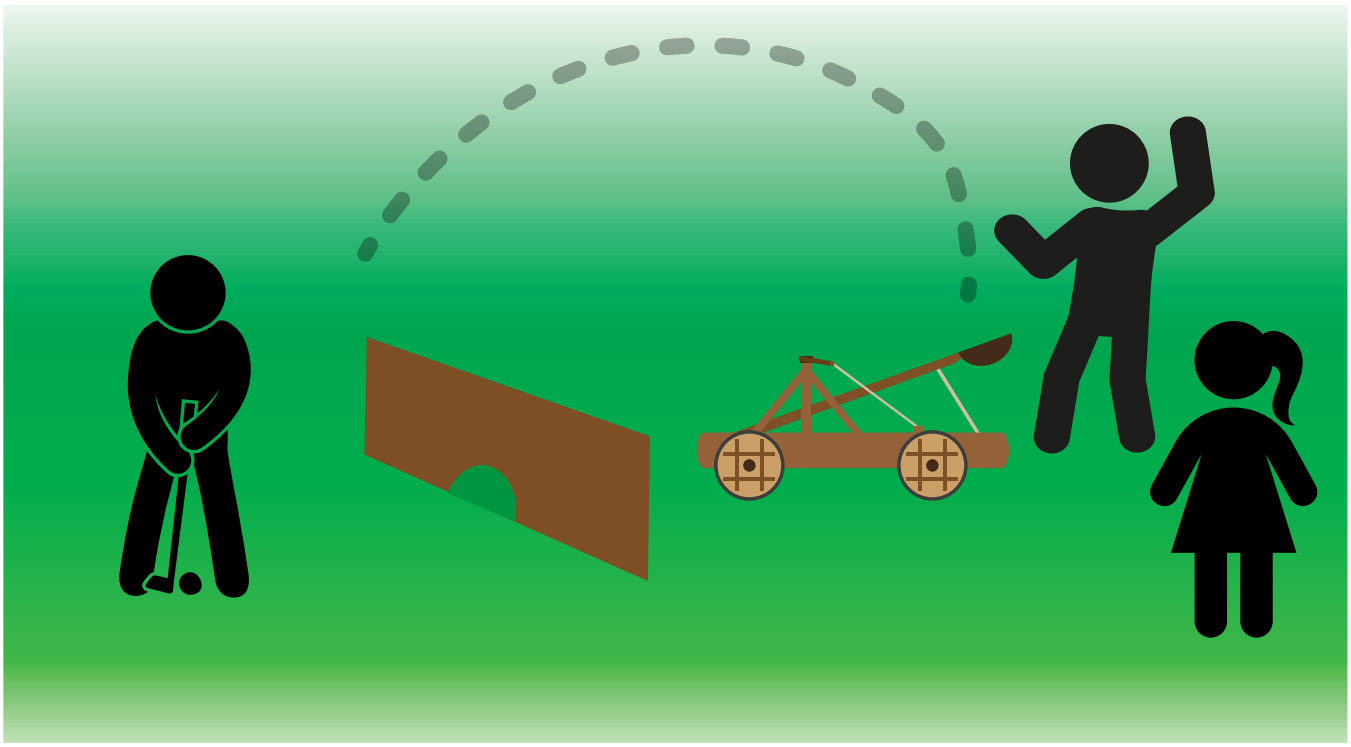
Sådan kan øvelsen ændres:

- Sæt to baner og dyst mod hinanden, stafet.
- Sæt to baner og dyst mod hinanden, stafet.
- Spil på tid.
- Spil banen baglæns.

UGENS ØVELSER

Katapulten

Se video



LAD OS KOMME I GANG

Alt afhængig af katapultens udformning og muligheder gælder det om at ramme det hul, der får katapulten til at udløse. Øvelsen er en sjov måde at øve sig i at sigte og ramme et mål.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:
En hjemmebygget katapult

Jern og bolde:
En putter og nogle bolde

Antal:
2-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- Ændre afstanden til katapulten, placér katapulten på et stykke hvor greenen hælder, prøv med bind for øjnene, spil i hold, spil med point

UGENS ØVELSER

Stjernejagt

Se video

LAD OS KOMME I GANG

Hver spiller får udleveret bagmærket til stjernejagt og starter som udgangspunkt med Stjernehandicap 5. Spillerens Stjernehandicap skrives i midten af stjernen på bagmærket med den medfølgende tusch. Spilleren starter Stjernejagten ved at spille hul 1 på Chimpansebanen og fortsætter herefter til hul 2 og hul 3. Med Stjernehandicap 5 har spilleren maksimalt 5 slag til at få bolden fra teestedet og ind i ringen på hvert hul. Når spilleren har færdigspillet alle tre huller på Chimpansebanen, kommer spilleren retur til den ansvarlige for Stjernejagten. Her får spilleren udleveret belønningsklistermærker alt efter hvordan spilleren har klaret de 3 huller. Hvis spilleren klarer ét hul på 5 eller færre slag udleveres en bronzestjerne, to huller klaret udløser en sølvstjerne og klares alle 3 huller på 5 eller færre slag udleveres en guldstjerne. Når spilleren har opnået guld på Chimpansebanen, er spilleren klar til at avancere til næste bane som i dette tilfælde vil være Elefantbanen- o.s.v. • Når alle 5 baner er klaret med guldstjerne reguleres Stjernehandicappet ned og spilleren får skrevet et 4-tal på sit bagmærke. Man kan bruge begge sider af bagmærket! Herefter spilles fra Stjernehandicap 4 og spilleren skal nu score ≤ 4 slag på et hul for at opnå en stjerne og guldstjerne på alle baner for at opnå Stjernehandicap 3- o.s.v.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:
Udstyr til Stjernejagt- kan købes hos DGU

Jern og bolde:
SNAG jern, hockeybolde eller golfbolde

Antal:
Alle

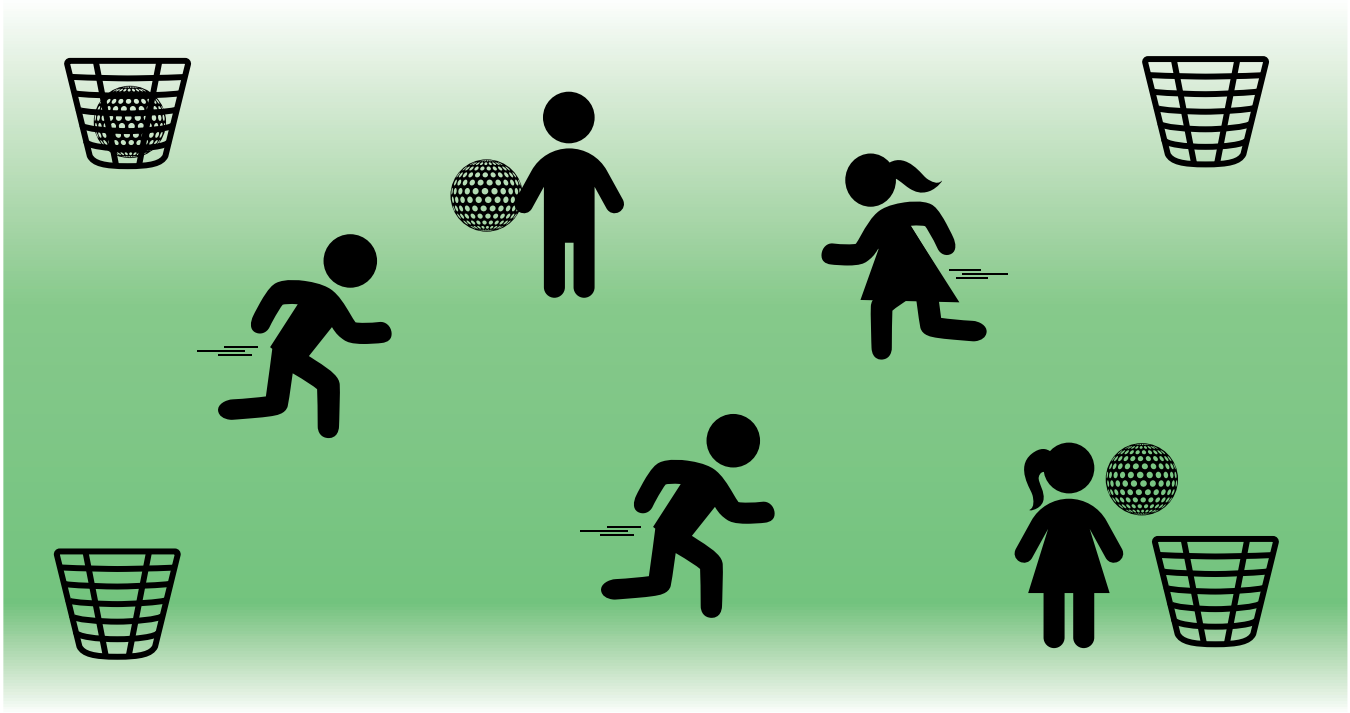
Sådan kan øvelsen ændres:

- Spil med bolde, der sikre succesoplevelser
- opsæt banen på en lettere måde
- opsæt banen på en sværere måde

UGENS ØVELSER

Basketball

Se video



LAD OS KOMME I GANG

Del juniorerne i to hold. Skridt en bane op svarende til 20 skridt i længden og 10 i bredden (størrelsen afhænger af deltager-antal). Placér to spande på hver baglinje, helt ude i hjørnerne. Børnene skal nu kaste boldene til hinanden og forsøge at lægge boldene ned i modstandernes spande. Man må kun bevæge sig uden bold.rne

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:
Fire spande og nogle tennisbolde

Jern og bolde:
-

Antal:
Hold

Sådan kan øvelsen ændres:

- Ændre størrelsen på banen, spil med bander så nogle spillere står fast på si-delinjen, spil med flere bolde, spil med max antal skridt