
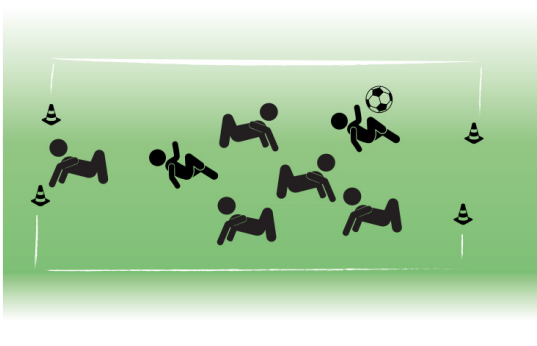



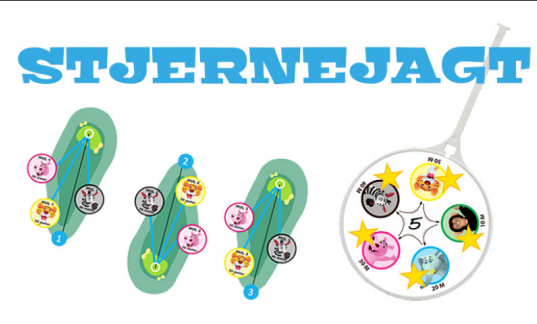

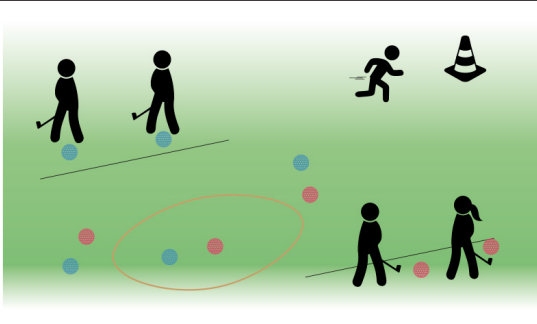

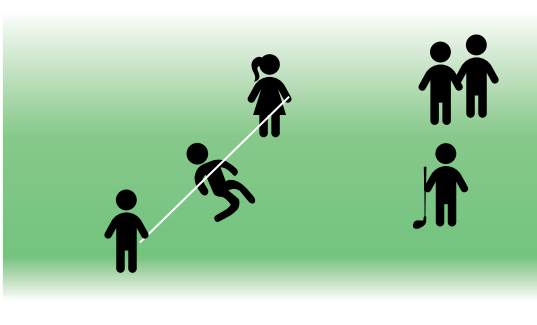
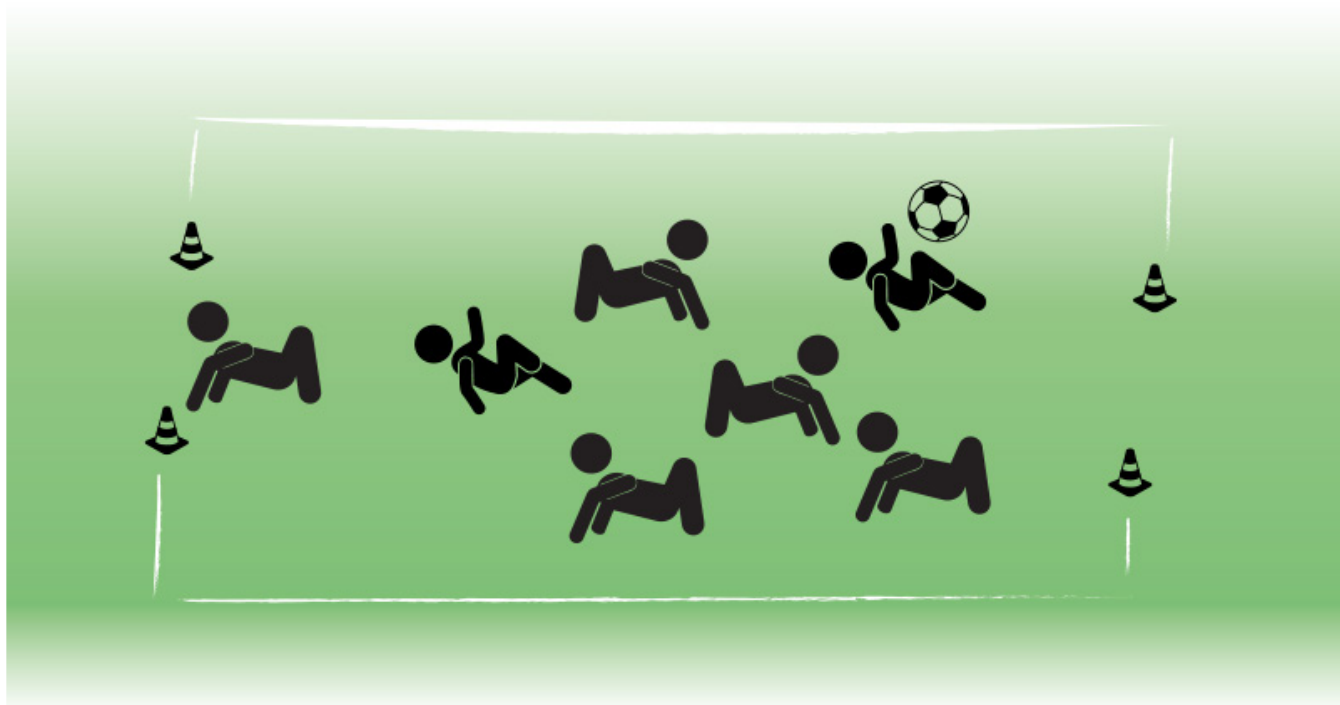


# UGENS ØVELSER



	ØVELSER	
1	<b>Kæmpekrabberne</b> Fokus: Opvarmning, afrundingsleg, motorik, styrke, sammenhold, samarbejde, taktik	 Se video 
2	<b>Luk løvegabet</b> Fokus: Lange slag, indspil, præcision, boldtræf, sigte, konkurrence	 Se video 
3	<b>Stjernejagt</b> Fokus: Leg med golf, spillignende, succesoplevelser, konkurrence	 Se video <b>STJERNEJAGT</b> 
4	<b>Dragesøen</b> Fokus: Indspil, længdekontrol, landingsområde, løb, puls, konkurrence	 Se video 
5	<b>Limbo</b> Fokus: Opvarmning, konkurrence, motorik, bevægelighed	 Se video 

## Kæmpekrabberne



## LAD OS KOMME I GANG

Kæmpekrabberne (forældre) er kravlet i land og vil overtage børnenes ø. Børnene skal skyde fem kanonkugler i kæmpekrabbernes mål, så de bliver fanget og smidt tilbage i havet. Samtidigt skal børnene forsvare deres eget mål. Hvis krabberne får fem kugler i hjælpernes mål, vil de have magten over øen. Afhængig af antal opstilles en bane på 15 x 30 meter, med et eller to mål i hver sin ende. Forældrene spiller mod børnene. Det gælder om at score mål.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Kegler til mål

### Jern og bolde:

Fodbold

### Antal:

Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

- Alle forældre behøver ikke være kæmpekrabber - så børnene har mulighed for at være i overtal. Børnene spiller stående, mens forældrene spiller i krabbe-gang. Tage flere bolde i spil. Ændre størrelsen på målene eller banen

## Luk løvegabet



## LAD OS KOMME I GANG

Hæng 5-6 hulahopringe op i træer eller andre høje steder. Spillerne skal nu forsøge, på skift, at ramme ind i ringene og dermed lukke alle løvegabene. Når alle gabene er lukket tages en af dem ned. Der fortsættes indtil alle gab er taget ned og dermed lukket helt.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Hulahopringe

### Jern og bolde:

Hockeybolde og et SNAG pr. spiller/hold

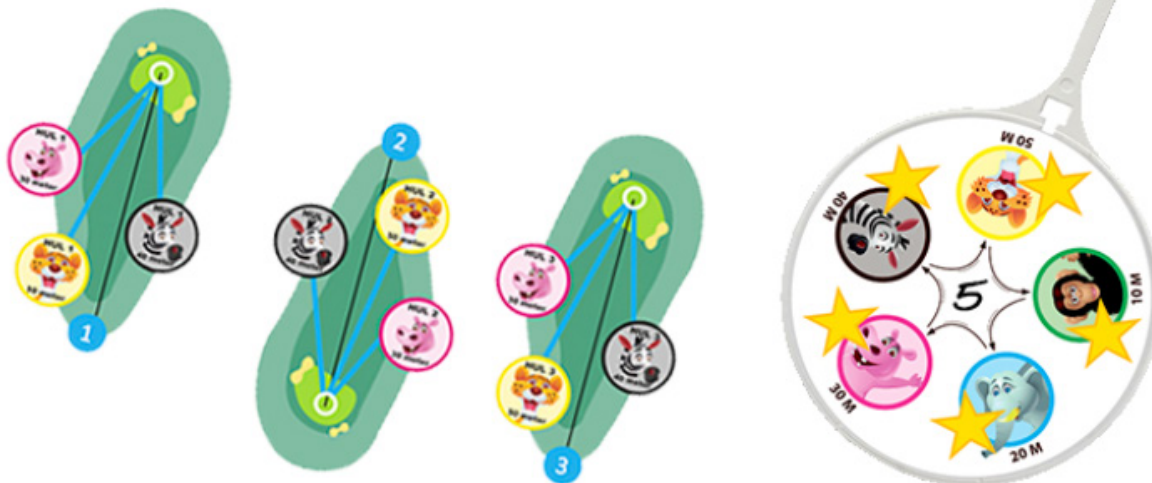
### Antal:

1-6 spillere

### Sådan kan øvelsen ændres:

- Lav øvelsen i hold, hvor der skiftes til at slå, lav øvelsen som stafet, ændre højden på ringene, ændre afstanden til ringene, placér nogle af ringene i vandret

## Stjernejagt



## 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  $\leq 4$  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

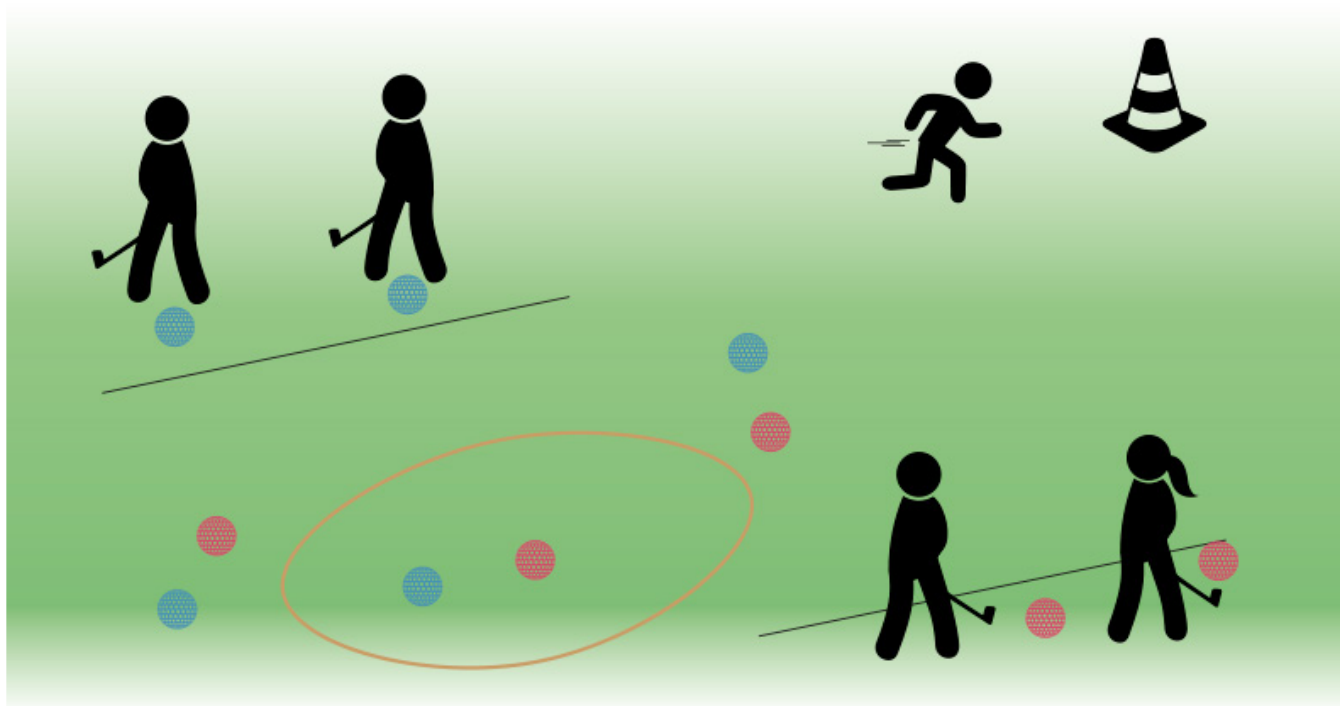
# UGENS ØVELSER



## Dragesøen



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Lav en sø af snoren. Hvis snoren vil flyve væk, kan den eventuelt sættes fast med nogle tees. Hver spiller/hold starter ca. 4-6 meter fra dragesøen (gerne en spiller/hold på hver side). Markér evt. startstedet med en spraystreg man skal stå bag. Nu gælder det om at slå alle 5 bolde først ind i dragesøen. Hvis bolden ikke kommer ind i dragesøen, løber spilleren hen og samler bolden op, og løber rund om f.eks et træ i nærhed. Herefter forsøger spilleren igen at slå en bold ind i dragesøen. Tip: hver spiller/hold kan spille med hver sin farve bolde, så det er let at se hvilke bolde der hører til hvem.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Snor, plastiksnor. Evt. spray.

### Jern og bolde:

5 floorball bolde pr. spiller/hold og et SNA-Gjern pr. spiller

### Antal:

2-6 spillere

### Sådan kan øvelsen ændres:

- Ændre størrelsen på søen, Ændre afstanden til søen, Spil mod dig selv og ikke mod andre, Ændre måden hvorpå man belønnes/straffes

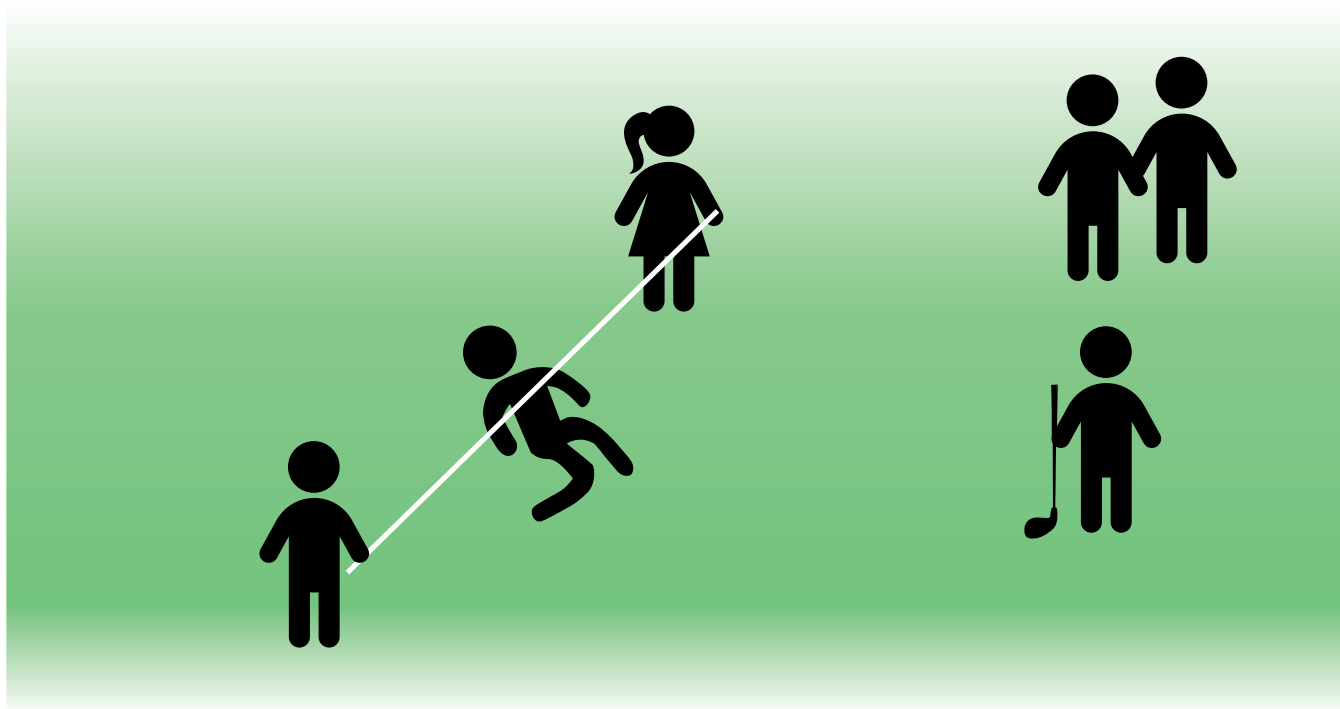
# UGENS ØVELSER



## Limbo



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Et reb holdes stramt mellem to personer. Vinderen er den, der ga\_r under det laveste reb. Hold evt. en kølle i hænderne eller balancer med en bold på læberne

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Kosteskæft, reb eller lignende. Golfkølle, evt. en bold

### Jern og bolde:

Golfkølle, evt. en bold

### Antal:

Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

- Hold evt. en kølle i hænderne eller balancer med en bold på læberne.n