


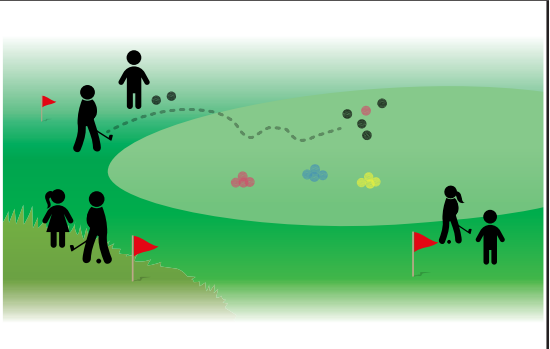

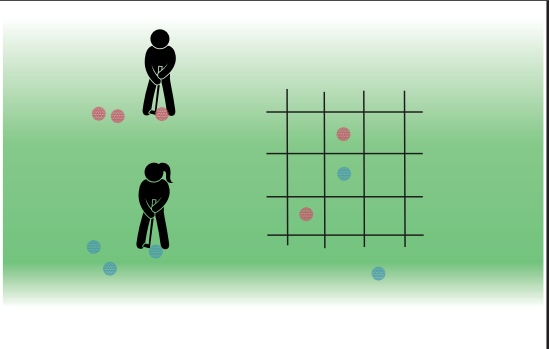

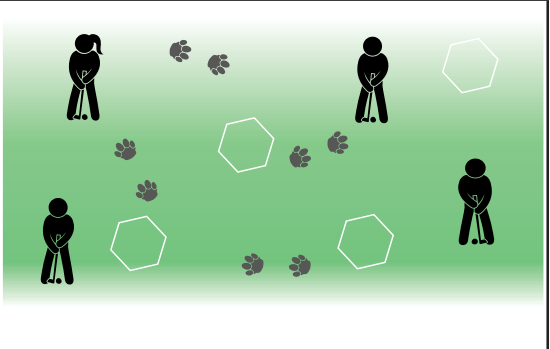

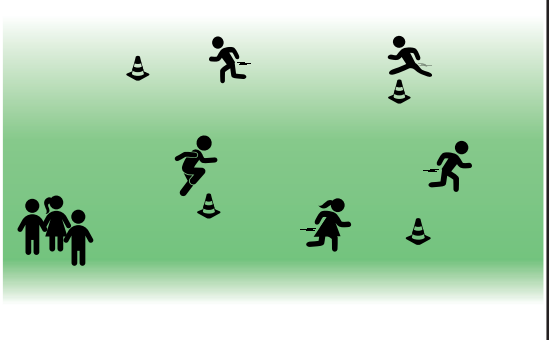


UGENS ØVELSER



Trin 1

	ØVELSER		
1	Kæmpe myrefest Fokus: Opvarmning, afrundingsleg, motorik, koordinering, balance	 Se video	
2	Vælt pyramiden Fokus: Indspil, sigte, konkurrence	 Se video	
3	Ud af fængslset Fokus: Putt, længdekontrol, sigte, taktik, konkurrence	 Se video	
4	Dragens fodspor Fokus: Putt, Længekontrol, sigte, grenehældning	 Se video	
5	Kokassen Fokus: Opvarmning, leg, koordination, balance og kropsbevidsthed	 Se video	



Kæmpe myrefest



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Lav mange og hurtige hælspark, så undgår du måske at træde på myrerne, der holder fest lige under dig.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Jern og bolde:

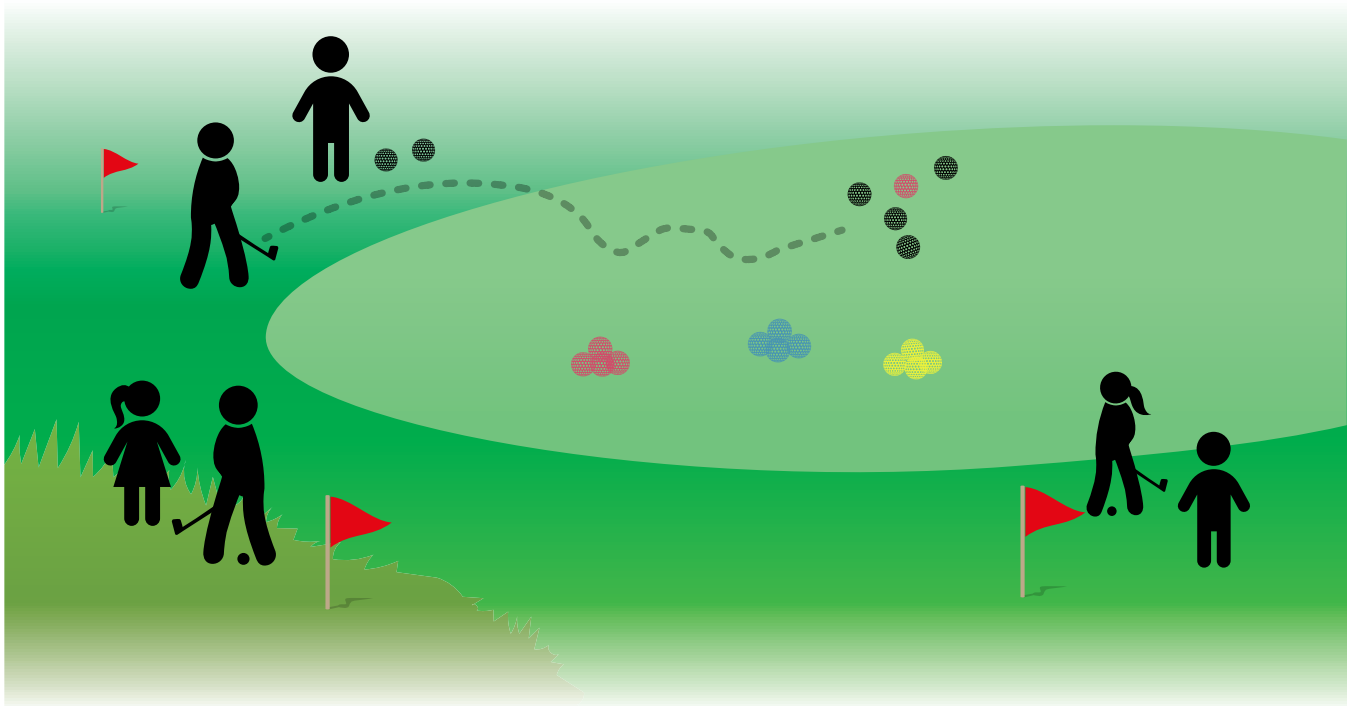
Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- Lav 10 med hvert ben- hold en pause- og lav 10 mere.
- luk øjnene
- lav kun hælspark med det ene ben
- lav to hælspark med det ene ben og kun et spark med andet ben

Vælt pyramiden



LAD OS KOMME I GANG

Hver spiller sætter fire bolde op i en pyramide et sted på green. Der spilles en mod en. Spillerne skiftes til at droppe deres bold ved de markerede teesteder uden for green (markeret med flag eller kegler ved forskellige lies). Der chipper efter modstanderens pyramide.

Vinderen er den, der får modstanderens pyramide ned i færrest slag. Der spilles bedst ud af fem. Afstand fra teested til pyramiderne skal være ens for spillerne.

Sådan kan øvelsen ændres:

- spillerne skal putte efter deres chip, hvis modstanderens pyramide ikke rammes i første forsøg
- Rammer man sin egen pyramide, giver det straf
- Spilles som hold mod hold

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Flag eller kegler

Jern og bolde:

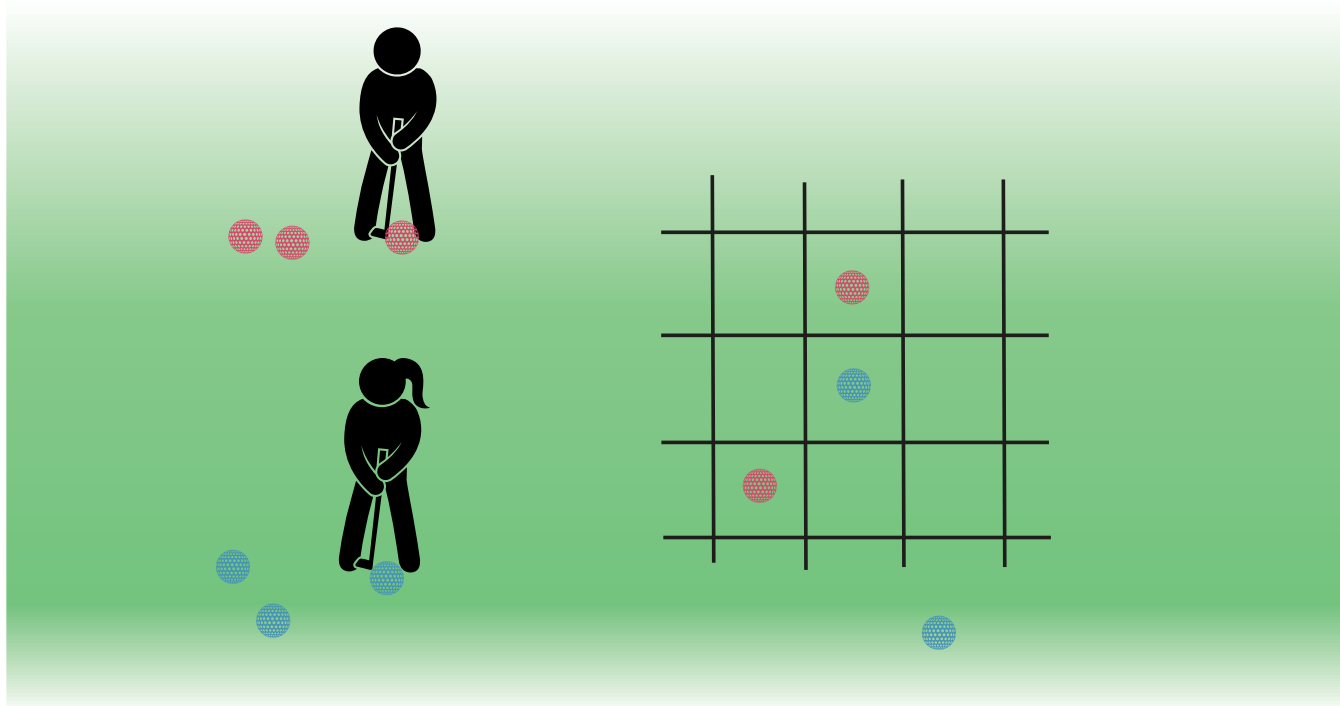
Fem bolde og et jern pr. spiller. Evt en putter.

Antal:

2-10 spillere

- juniortræneren opsætter en fast bane, hvor 9/18 pyramider sættes op. Banen spilles nu som hulspil, en mod en eller hold mod hold.
- Variation fra teested til pyramiden
- øvelsen kan afvikles som putteøvelse

Ud af fængslet



LAD OS KOMME I GANG

Ni felter optegnes eller markeres med snor eller tees. Startstedet markeres 3 meter fra midten af firkanterne med kegler eller tee. Der spilles efter at få tre på striben. Hver spiller har tre ens farvede bolde og putter alle sine bolde. Opnås tre på striben slipper spilleren ud af fængslet og får et point. Boldene fjernes inden den næste putter. Den spiller, der først når 5 point vinder.

Sådan kan øvelsen ændres:

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

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Tynd snor (spray), kegler og tees

Jern og bolde:

Tre golfbolde og en putter pr. spiller

Antal:

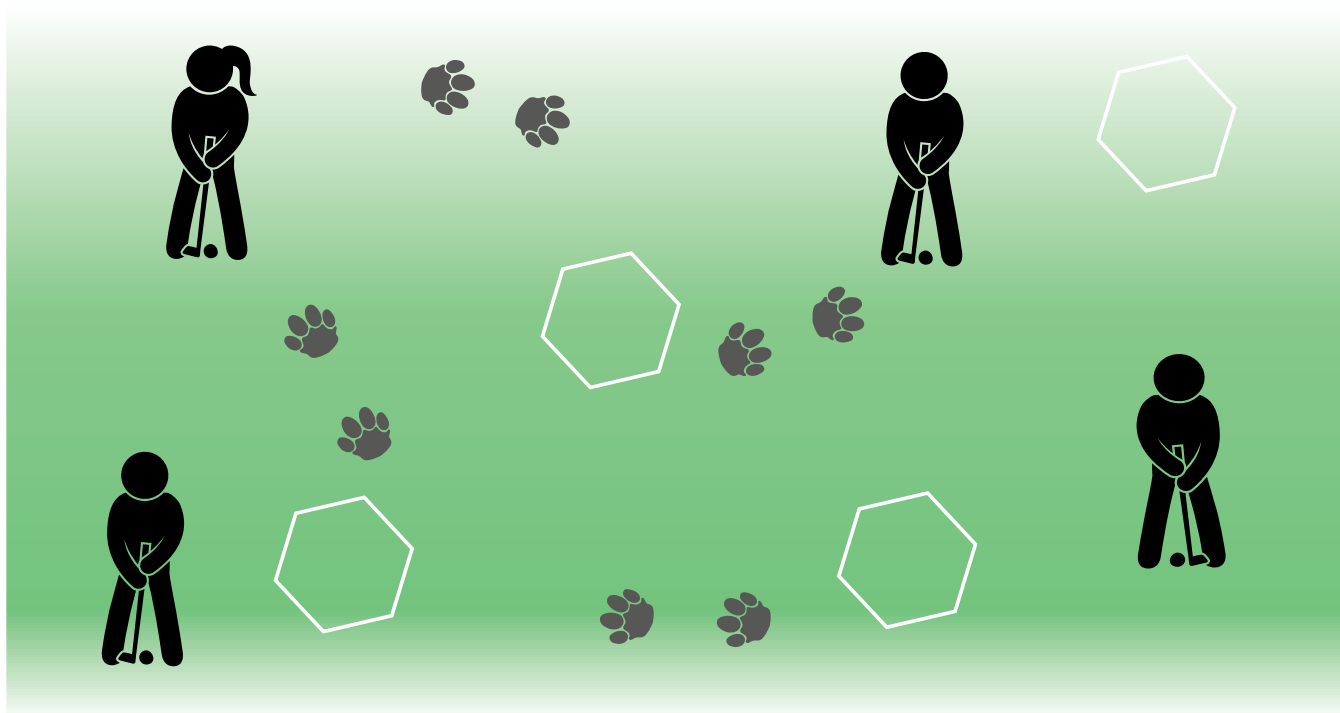
2-6 spillere

- spilleren lader sine bolde ligge mens modstanderen putter sine bolde
- man skiftes til at putte en bold ad gangen

UGENS ØVELSER



Dragens fodspor



LAD OS KOMME I GANG

Lav 4-7 fodspor af den tynde snor. Det enkelte fodspor laves med 3-4 tees bundet til snoren. Tryk tees i græsset og lav selv den form du ønsker. Hver spiller starter ca. 2 meter fra første fodspor. Nu gælder det om at putte bolden ind i fodsporet. Når det lykkes går man videre mod næste fodspor. Sørg for at fodsporene har en nogenlunde størrelse, så alle kan lykkes.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Tynd snor, tees

Jern og bolde:

En golfbold og en putter pr. spiller

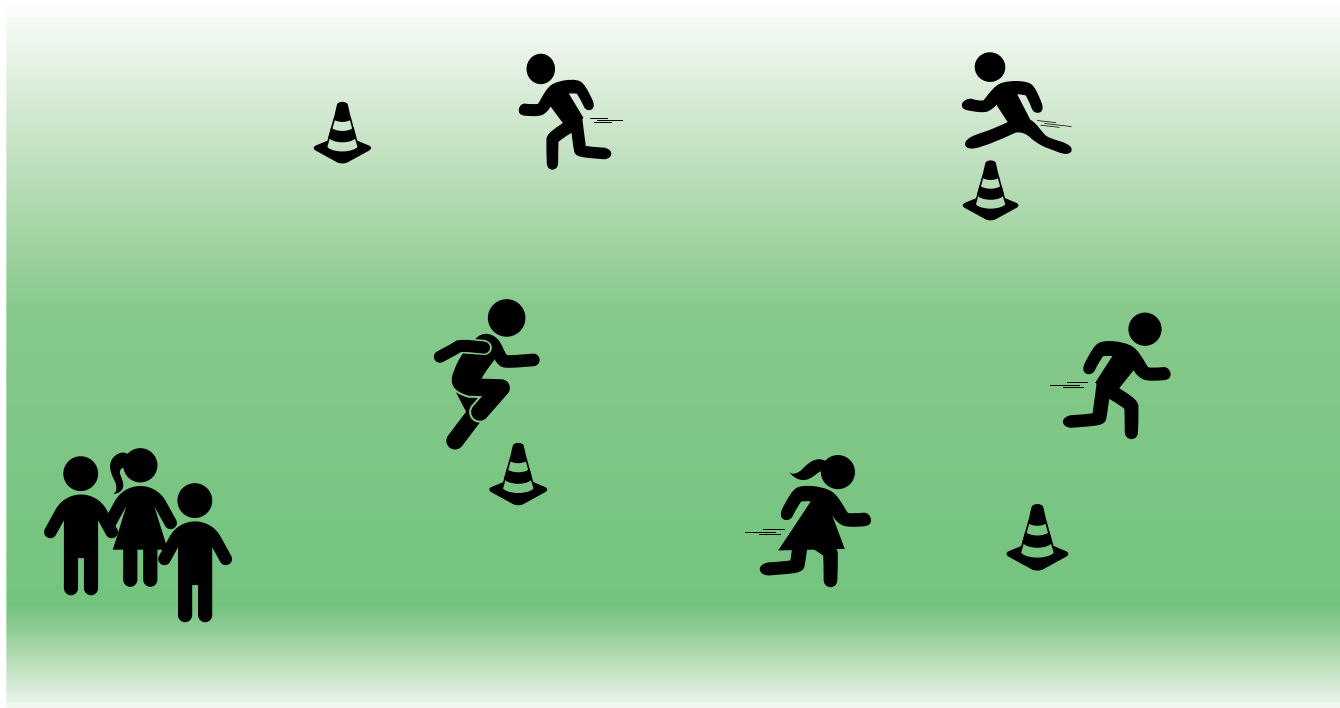
Antal:

1-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- Ændre størrelsen på fodsporene
- Ændre afstanden mellem fodsporene,
- Flyt fodsporene så hældningen ændres,
- Spil mod hinanden- kom først igennem,
- Ændre måden hvorpå man belønnes/ straffes

Kokassen



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