
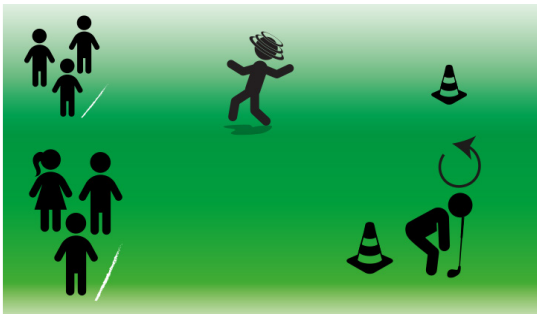

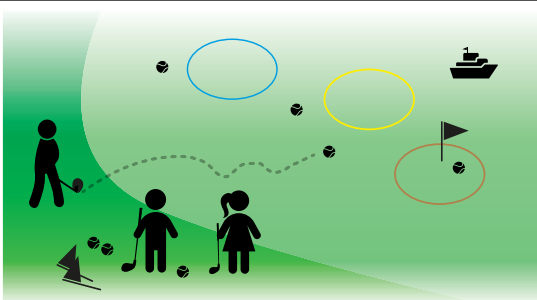

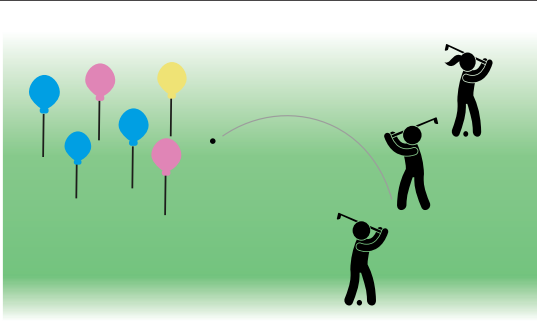

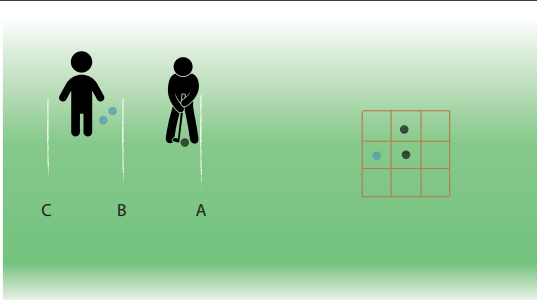

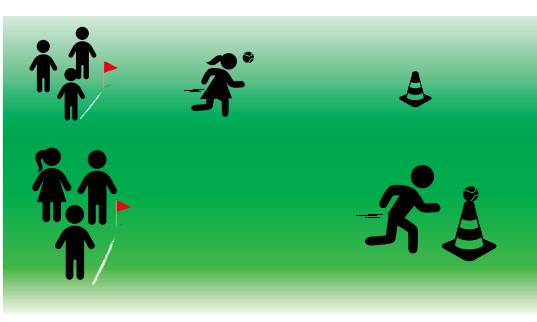
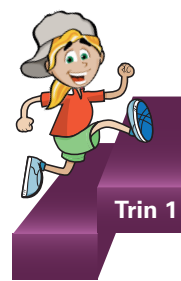


UGENS ØVELSER



	ØVELSER		
1	Varmen gør dig rundtostet Fokus: Balance, orientering, konkurrence	 Se video	
2	Sænke slagskib Fokus: Sigte, længdekontrol, retning, taktik, konkurrence	 Se video	
3	Rumstationen Fokus: Lange slag, indspil, sigte, konkurrence	 Se video	
4	Fænglset Fokus: Putt, længdekontrol, sigte, konkurrence, taktik	 Se video	
5	Hønen eller ægget Fokus: Opvarmning, konkurrence, samarbejde, sammenhold, løb	 Se video	

UGENS ØVELSER



Varmen gør dig rundtosset



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Sæt panden på din golfkølle og drej 10 gange rundt om den på stedet.

Se om du derefter, helt rundtosset, kan holde balancen og finde tilbage til dine venner.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Golfjern eller pind

Jern og bolde:

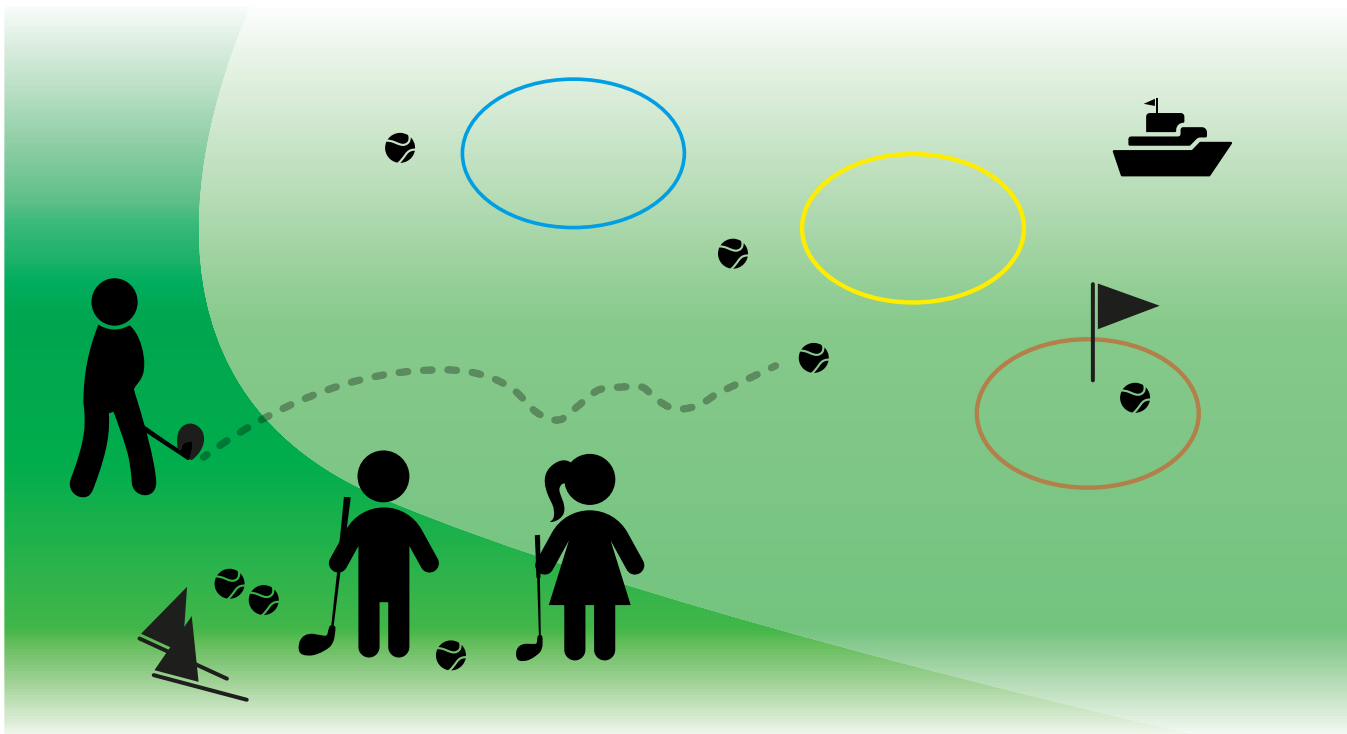
Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- luk øjnene mens der drejes rundt
- lav stafet
- ændre antallet af gange der drejes rundt
- lav en motorisk øvelser lige efter der er drejet rundt

Sænke slagskib



LAD OS KOMME I GANG

Lav felter svarende til antal spillere. Hver spiller tildeles eller vælger et felt/skib på puttinggreen. Herfra gælder det om at hver spiller skal forsøge at sænke modstandernes skibe. Når et skib rammes (slag ender i feltet) placeres et flag eller lignende i skibet, for at vise, hvor mange gange skibet er ramt. Når et skib er ramt tre gange synker det og er dermed ude. Sidste skib tilbage er vinderen.

Der slås/skydes fra en linje i nogenlunde samme afstand til alle skibene.

Spillerne skiftes til at slå, så alle kan følge med i hvilke skibe, der rammes.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Ringe eller lignende der kan lave et skib

Jern og bolde:

Hockeybolde, tennisbolde og et SNAG jern pr. hold

Antal:

2-8 spille

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre størrelsen på skibene
- ændre afstanden til skibene
- spil med tennisbolde eller rigtige golfbolde
- spil fra flere sider
- spil som hold

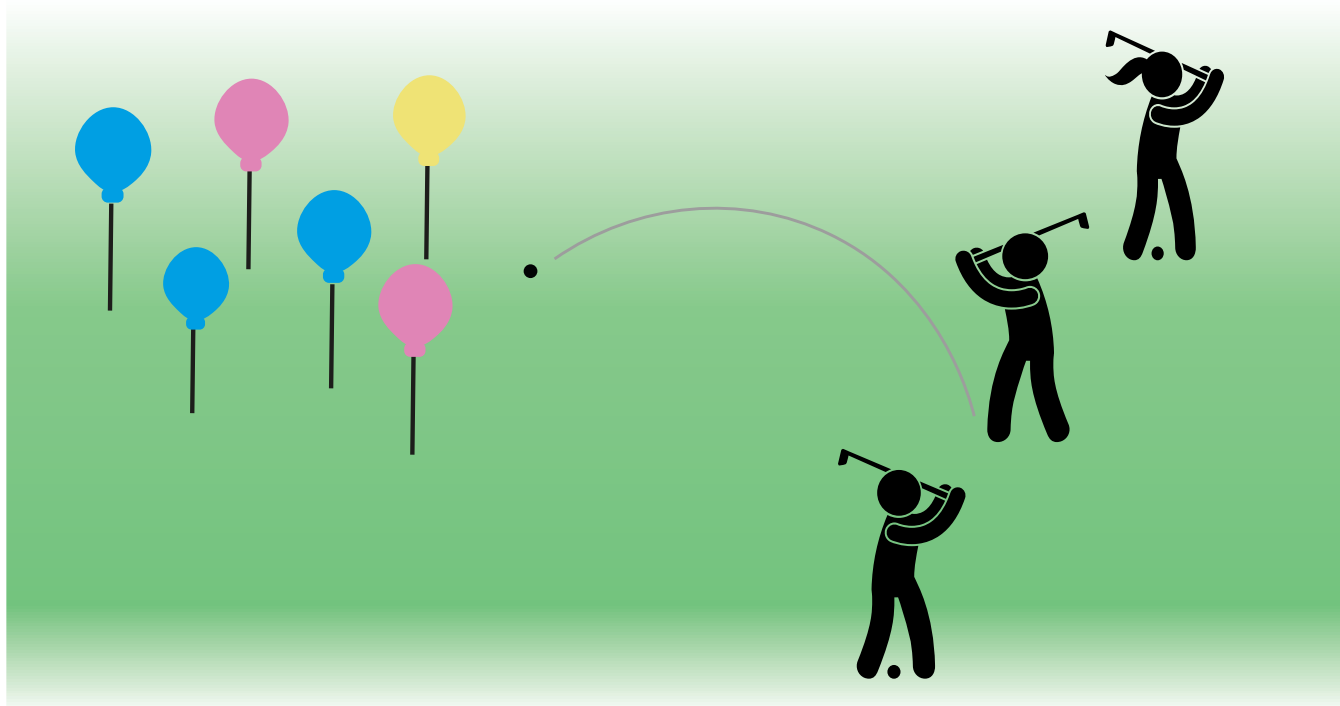
UGENS ØVELSER



Rumstationen



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Find et passende stort område eller benyt træningsbanen som rumstation. Bind snore fast til oppustede balloner, som nu er blevet til planeter. Sæt planeterne fast i jorden i den modsatte ende af snoren. Nu skal planeterne skydes i sænk.

Det er altid et hit og noget børnene synes er sjovt at slå efter.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Balloner og snor

Jern og bolde:

Spillerens udstyr, bolde som passer til øvelsen

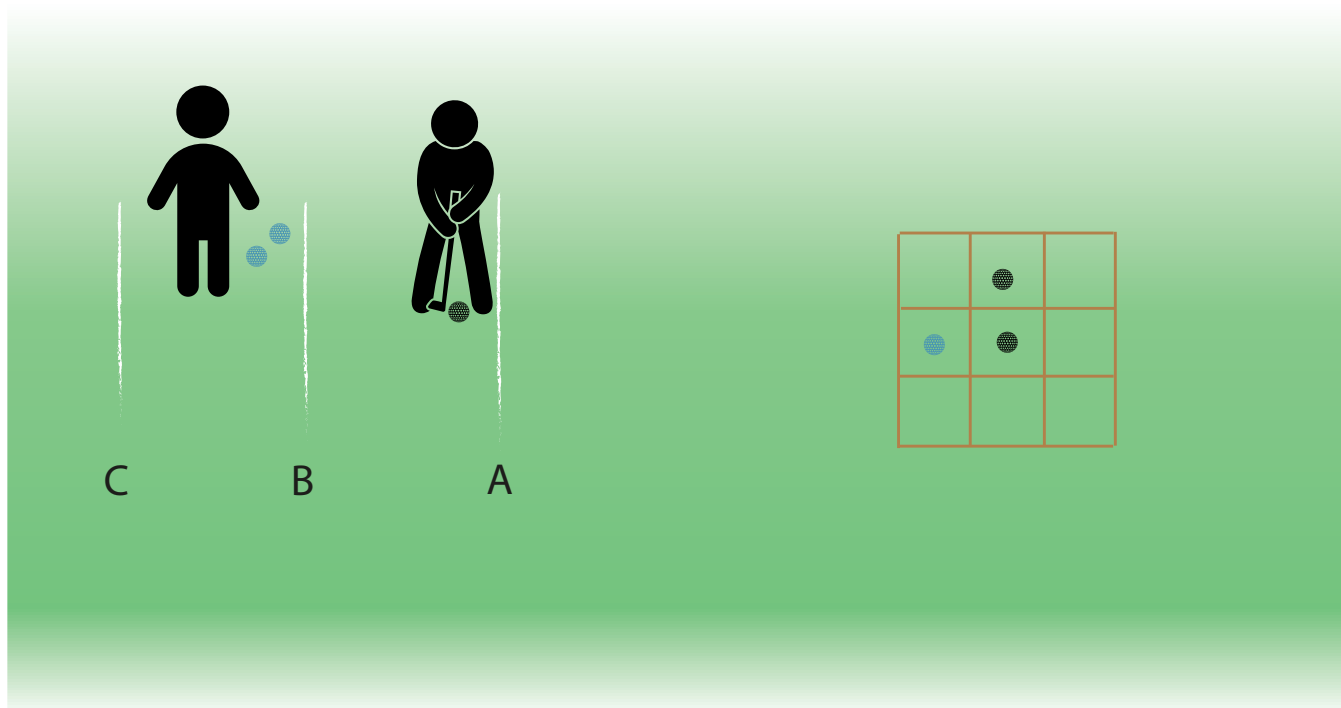
Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til ballonerne
- pust mere eller mindre luft i ballonerne, så de bliver henholdsvis lettere eller sværere at ramme
- giv point hvis de rammes
- lav stafet

Fængslset



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)

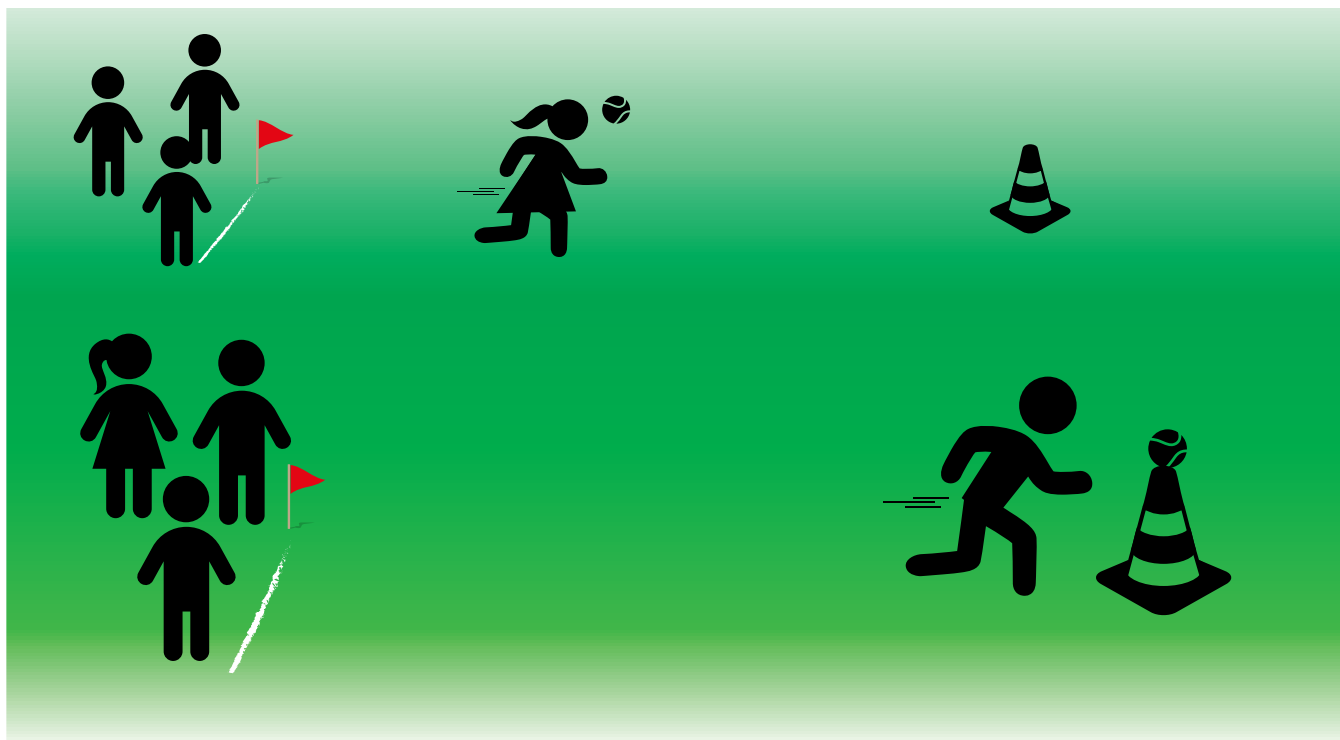
UGENS ØVELSER



Hønen eller ægget



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Del spillerne i to hold. Begge hold står bag hver deres linje. Ca. 20 meter ude står en kegle. Første spiller løber nu ud med tennisbolden og placerer den på keglens top. Spilleren løber tilbage og giver næste spiller i rækken en high five. Denne spiller løber nu ud og henter bolden på keglen og tager den med retur til den næste i rækken.

Sådan fortsætter stafetten indtil alle har løbet 3 gange hver.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler og en tennisbold pr. hold

Jern og bolde:

Antal:

Hold

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstand til keglerne
- løb baglæns
- spil på tid, hvem kommer længst?