

UGENS ØVELSER



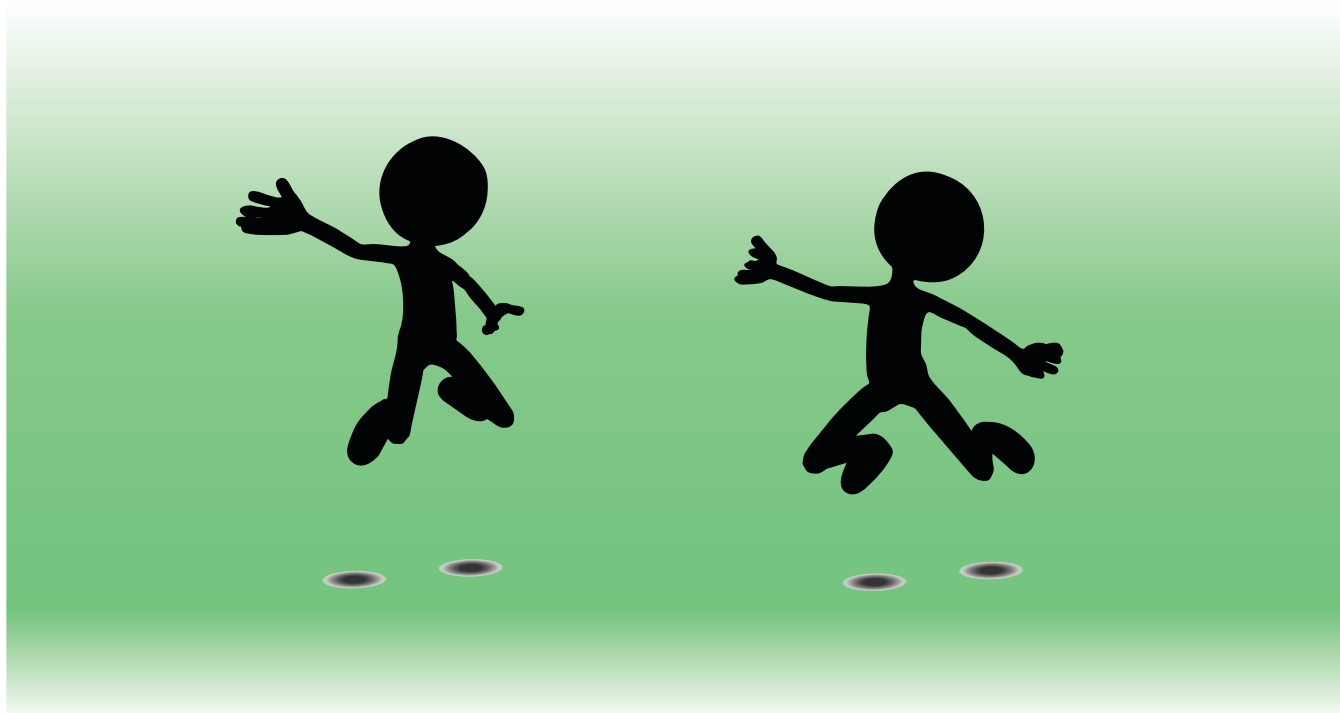
| | ØVELSER | |
|---|---|--|
| 1 | <p>Spring for livet</p> <p>Fokus: Opvarmning, balance, adræthed, styrke</p> |  <p>Se video</p>  |
| 2 | <p>Jeg melder krig mod</p> <p>Fokus: Putt, længdekontrol, sigte, konkurrence, taktik</p> |  <p>Se video</p>  |
| 3 | <p>Kongerækken</p> <p>Fokus: Putt, spil under pres, sigte, længdekontrol, hældning på green, konkurrence</p> |  <p>Se video</p>  |
| 4 | <p>Junglegolf</p> <p>Fokus: Leg med golf, spillignende, intro til turneringsgolf, motorik, sjov, grin og succesoplevelser.</p> |  <p>Se video</p>  |
| 5 | <p>Sækkevæddeløb</p> <p>Fokus: Opvarmning, konkurrence, motorik, sammenhold, spring, koordinering</p> |  <p>Se video</p>  |



Spring for livet



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Jorden er fyldt med ubehagelige overraskelser. Men hvis du kan hoppe meget højt 5 gange i træk, kan du måske undgå at ulækre kryb kravler op ad dine ben.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- Spring på et ben
- spring med lukkede øjne
- spring over genstande
- spring og hold balancen når du lander

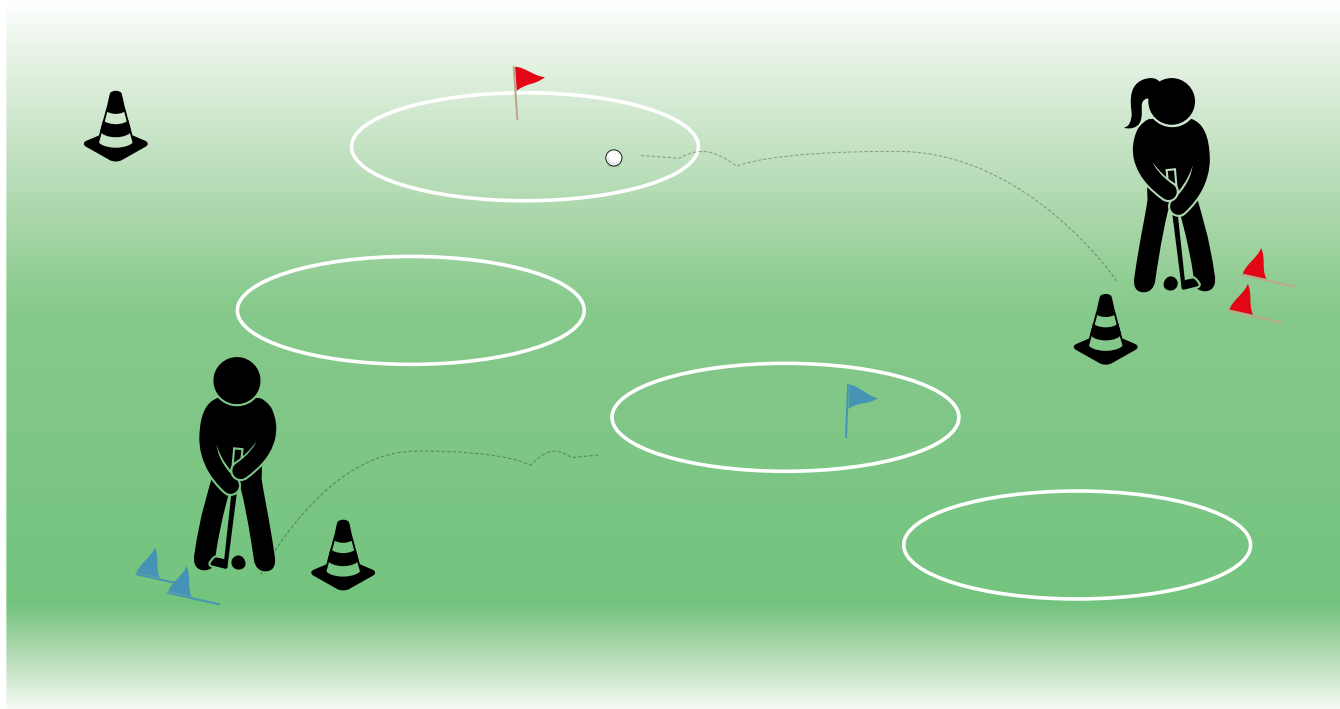
UGENS ØVELSER



Jeg melder krig mod – putt



Se video



LAD OS KOMME I GANG

En spiller placeres et sted på green, tæt på greenkanten. Hver spiller vælger 3 ens flag/genstande. Der placeres ringe tilfældige steder på green. Ringene indikerer landene. Der puttes nu med en bold ad gangen mod et land. Rammes landet lægger man sin genstand i ringen. Rammer man landet med den 3 bold ejer man landet. Når alle lande/ringene er lukket, kan man melde krig mod de andre. Derefter gælder det om at ramme de andre lande med sine bolde, man ikke selv har lukket. Rammer man igen et land, så der ligger 3 bolde i landet, overtager man landet. Brug flag eller andre genstande til at signalere hvem, der ejer hvilke lande.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Små flag med lande eller lignende genstande, tynd snor eller spray

Jern og bolde:

Golfbolde og en putter pr. spiller

Antal:

2-6 spillere

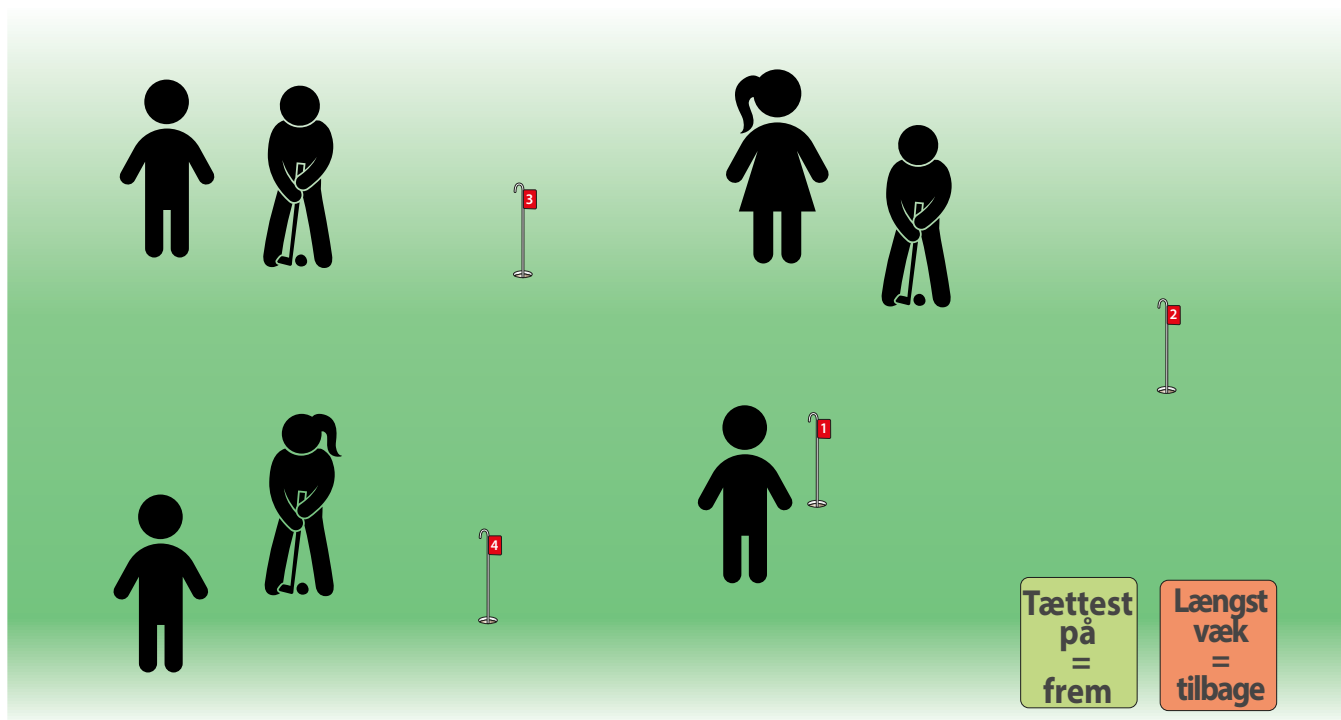
Sådan kan øvelsen ændres:

- Ændre størrelsen på landene
- ændre afstanden til landene
- spil som landshold
- lav lande ift antal spillere

UGENS ØVELSER



Kongerækken - putt



LAD OS KOMME I GANG

Øvelsen foregår på klubbens puttinggreen. Spillerne går sammen to og to. Parrene placeres ved hul 1 og efterfølgende x antal huller alt efter, hvor mange spillere, der er. Det sidste hul med et par er kongehullet. Parret putter mod det samme hul (det næste i rækken). Vinderen af hullet er den, der kommer tættest på hullet i første slag. Er man lige tæt på hullet, konkurreres der igen på samme hul. Vinderen af hullet går videre til næste hul i rækken, og taberen går til det forrige hul. Dog bliver vinderen af kongehullet stående, og taberen af hul 1 bliver ligeledes stående. Øvelsen går ud på at komme til at stå som vinder på kongehullet.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Jern og bolde:

Golfbold og en putter pr. spiller

Antal:

2-alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- Spil med lukkede øjne
- spil på tid

Junglegolf



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Guide til opsætning og hvordan spillet spilles findes i jungletasken. Junglegolf er designet med målgruppens udvikling og succesoplevelser for øje. Det spilles på kortere baner og større bolde og køller, så succesraten øges. Det er et spil, man leger sig igennem. Forestil dig et levende brætspil, hvor man følger junglestien rundt på en kompakt bane med hygge og forældre på sidelinjen eller måske endda med på banen. På junglestien ligger golfhullerne, men indimellem disse møder man junglekrigerne, og kaster man med jungleterningen. På terningen er der små opgaver, der skal løses, så man kan komme videre til næste hul

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Udstyr til Junglegolf- kan købes hos DGU

Jern og bolde:

SNAG jern, hockeybolde, tennisbolde, golfbolde

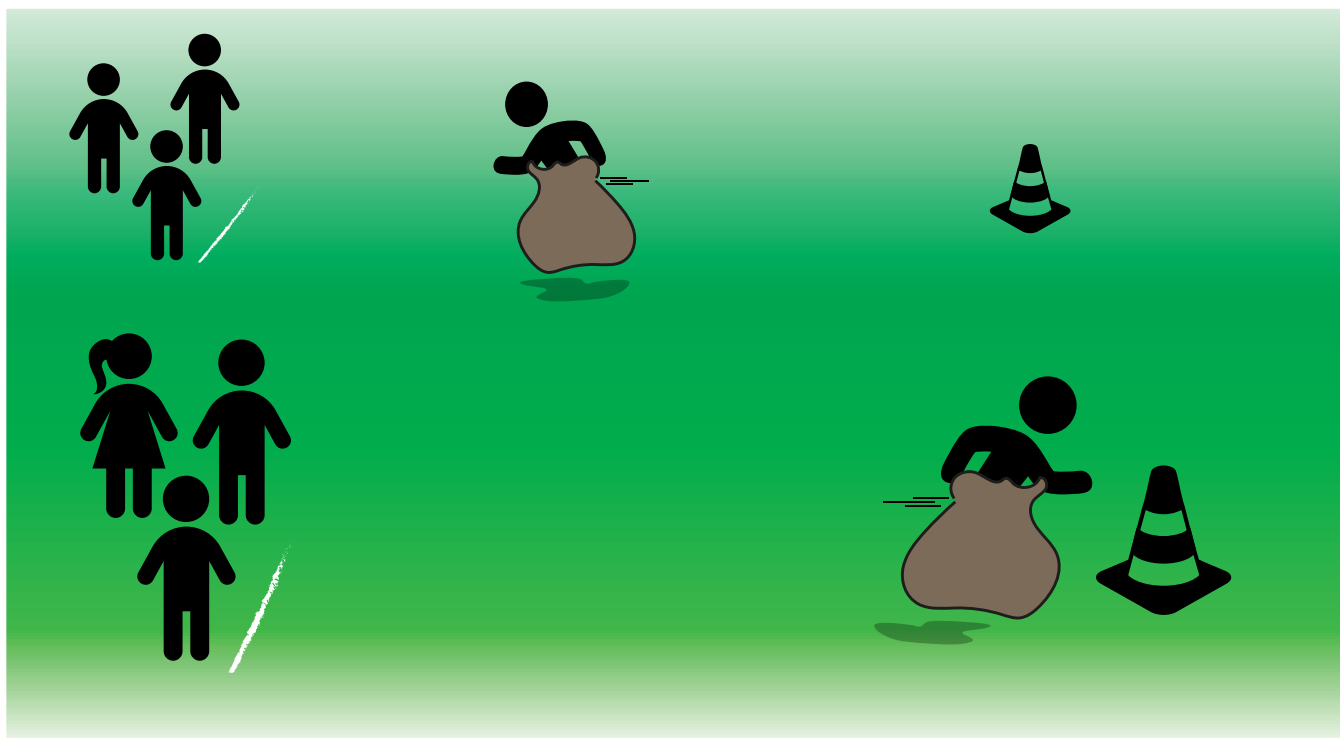
Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- Ændre sværhedsgraden på hullerne
- spil i hold
- spil med forældre/bedsteforældre

Sækkevæddeløb



LAD OS KOMME I GANG

Børnene deles i to lige store hold. En distance på x antal meter markeres med en kegle. En sæk udleveres til hvert hold. Den forreste starter i sækken og hopper ned til keglen og tilbage igen så hurtigt som muligt. Der gives en high-five til den næste i køen, som overtager sækken og gentager.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler, en sæk pr. hold eller snor

Jern og bolde:

Antal:

Hold

Sådan kan øvelsen ændres:

- Afstanden til keglen ændres
- hvis man falder mere end 3 gange starter man forfra
- på tid
- har klubben ikke sække, kan snor anvendes. Benene bindes sammen så man ikke kan sprede dem.