

UGENS ØVELSER



Trin 1

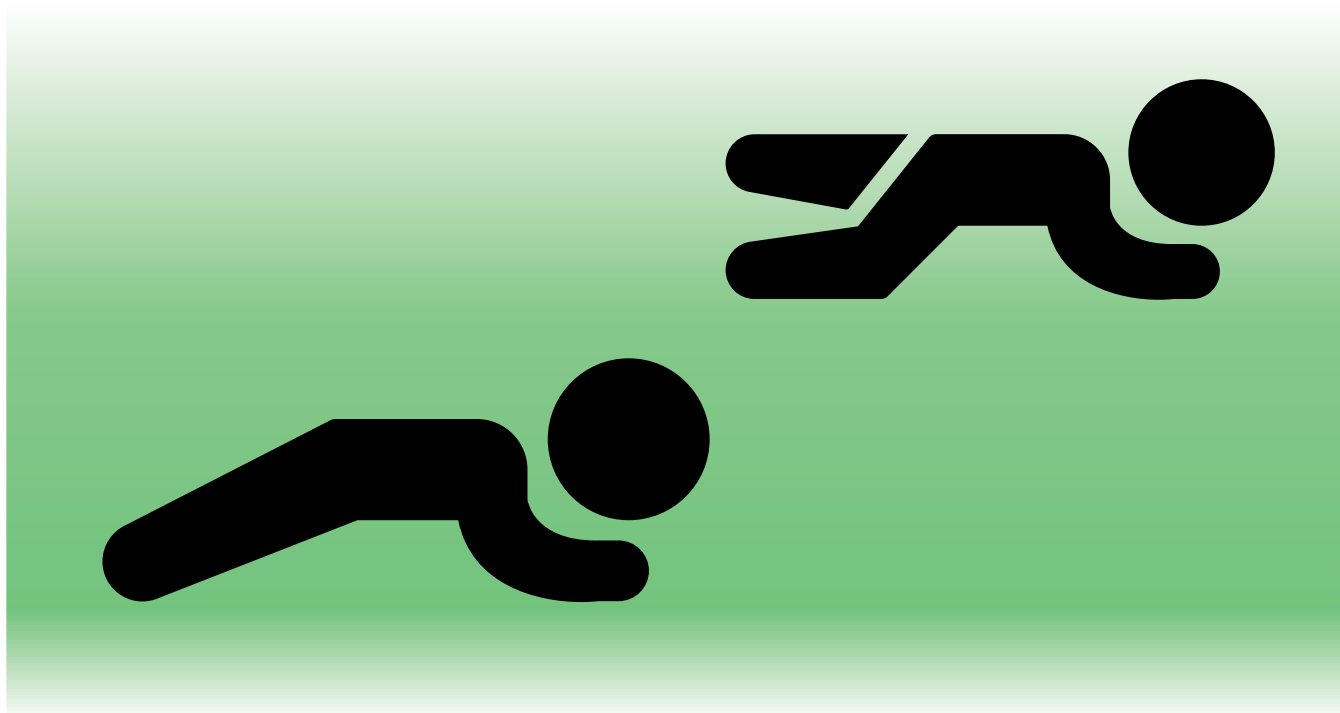
	ØVELSER		
1	Løvens lugtesans Fokus: Opvarmning, styrke, konkurrence	 Se video	
2	Tombolaen Fokus: Indspil, længdekontrol, landingsområde, konkurrence, motorik og fysiske øvelser	 Se video	
3	Svømmepølen Fokus: Putt, længdekontrol, konkurrence, fysiske øvelser	 Se video	
4	Muldvarpejagten Fokus: Putt, retning, længdekontrol, sigte	 Se video	
5	Ostehøvlen Fokus: Opvarmning, leg, konkurrence, samarbejde, sammenhold, spring, koordinering	 Se video	



Løvens lugtesans



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Løverne har fået færden af jer. Lig derfor helt stille i planken i 30 sek.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Jern og bolde:

-

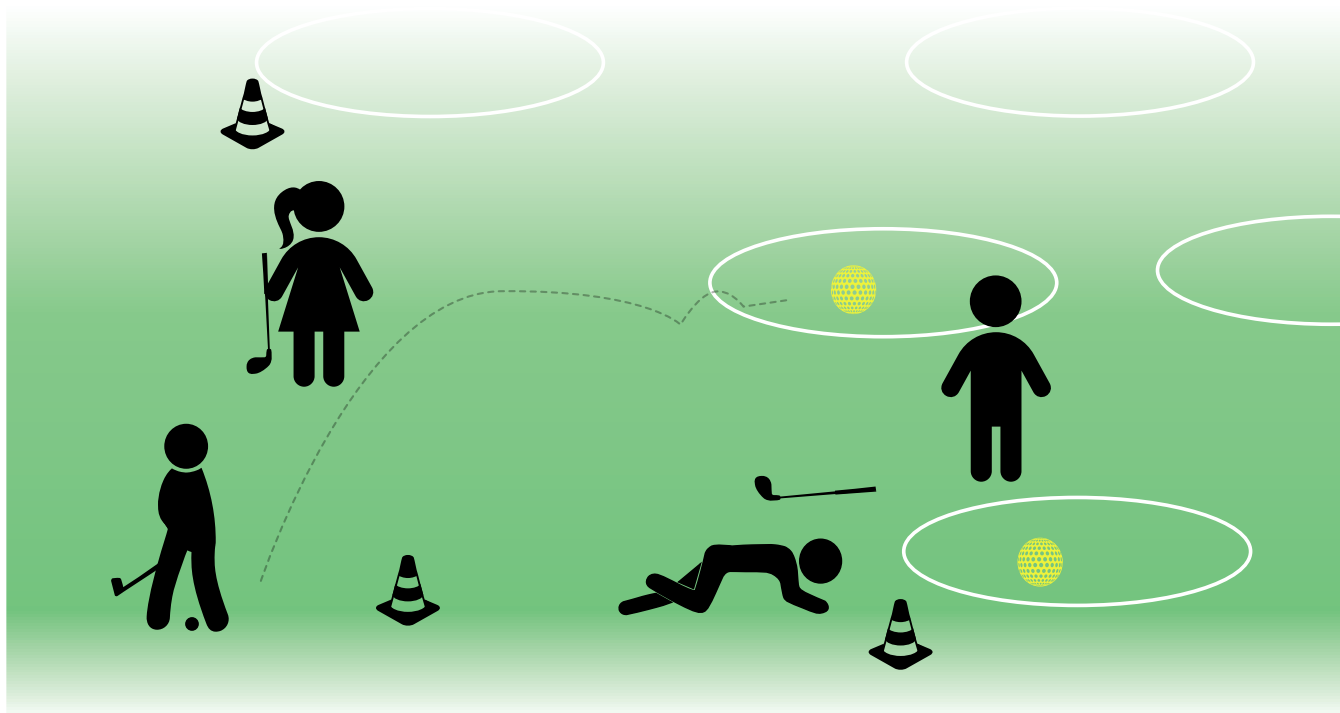
Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- lav øvelsen på knæene
- lav sidelæns planke
- løft den ene arm
- løft det ene ben
- lav øvelsen i armstræksposition

Tombolaen



LAD OS KOMME I GANG

Lav 5 felter af hulahopringe, snor eller spande. Spillerne deles i par af to. Der skiftes til at slå mod felterne efter eget valg. Hvert felt indeholder en gevinst i form af en motorisk øvelse. Når et felt rammes laves øvelsen som er knyttet til feltet. F.eks. Sprællemænd, mavebøjninger, englehop, løb etc. Tombolaen kører indtil alle felter er ramt og øvelserne er lavet.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Hulahopringe, snor eller spande

Jern og bolde:

Hockeybolde og et SNAG jern pr. spiller/hold

Antal:

2-10 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

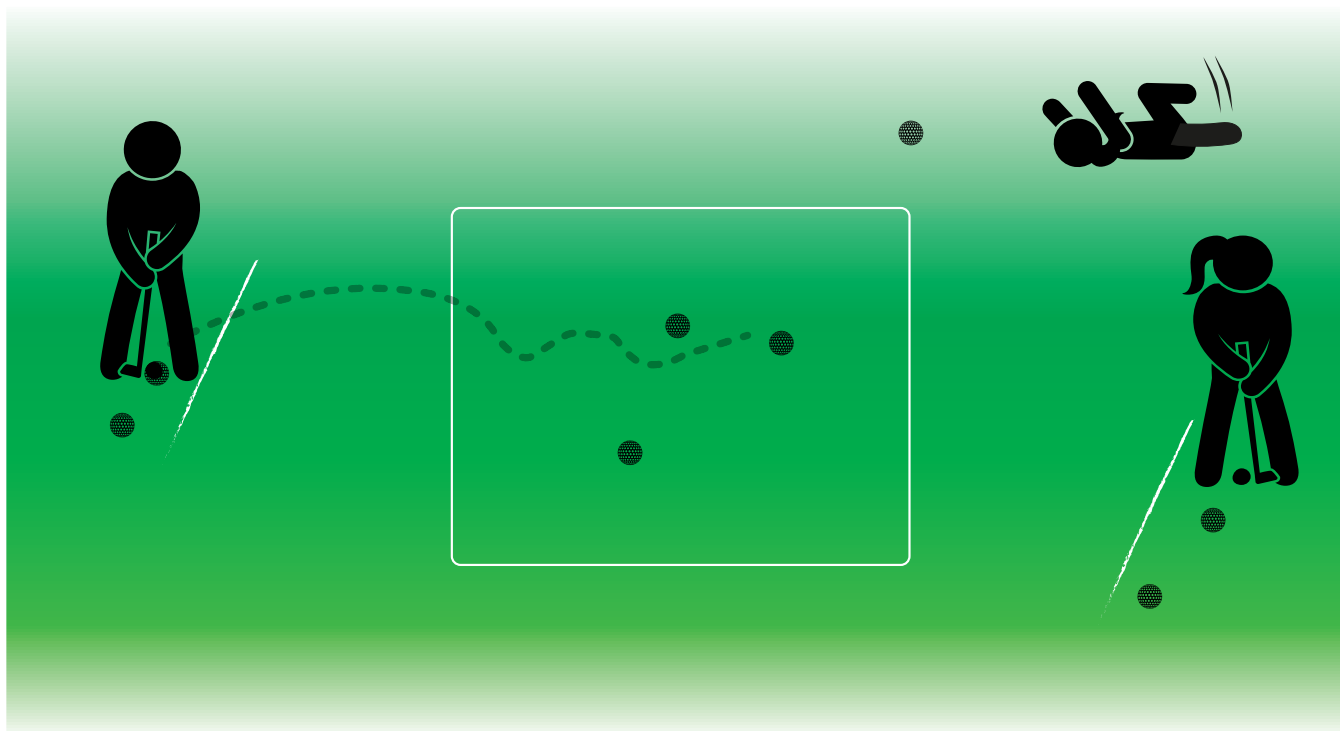
- ændre størrelsen på felterne
- ændre afstanden til felterne
- ændre gevinsten
- spil i hold
- lav som stafet
- alle laver øvelsen, når et felt rammes



Svømmepølen



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Lav en svømmepøl af den tynde snor. Denne laves med 4 tees bundet til snoren. Tryk tees i græsset. Hver spiller/hold starter ca. 2-4 meter fra svømmepølen (gerne en spiller/hold på hver side). Markér evt. startstedet med en spraystreg, man skal stå bag. Hver spiller har 5 bolde.

Nu gælder det om at slå alle 5 bolde først ind i svømmepølen. Hvis bolden ikke kommer ind i svømmepølen, skal spilleren lave 5 hvalplask (lig på på ryggen og "cykel" med benene) herefter henter spilleren bolden, skifter side og prøver igen.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Tynd snor

Jern og bolde:

En putter pr. spiller og 10 bolde

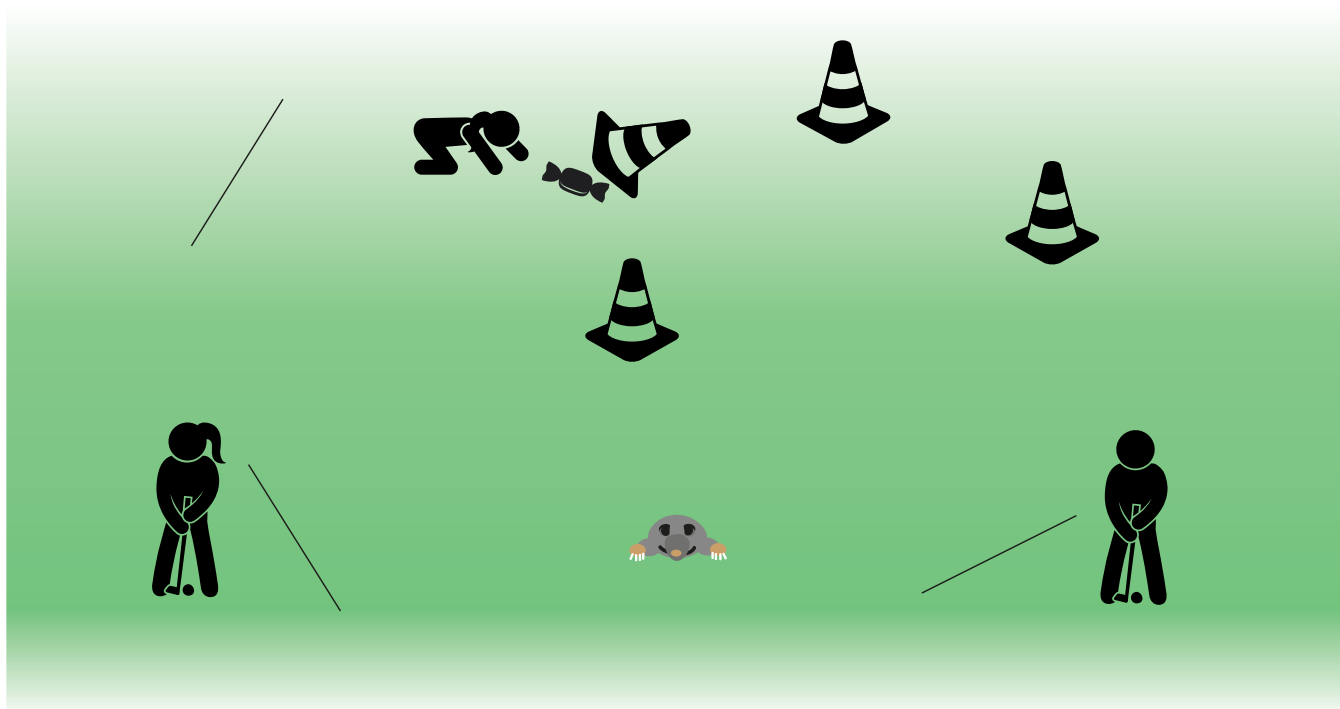
Antal:

2-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre størrelsen på svømmepølen
- ændre afstanden til svømmepølen
- flyt svømmepølen så hældningen ændres
- ændre øvelsen, der laves når bolden ikke lander i svømmepølen
- kan spilles som hold
- kan indgå i en stafet

Muldvarpejagten



LAD OS KOMME I GANG

Fordel en masse små kegler på putting green. Læg et lille stykke slik, en mønt eller noget andet under én eller nogle af keglerne. Lav et par startsteder rundt om banen (med spray eller snor). Hver spiller starter i et af startfelterne. Nu gælder det om at putte bolden så den rammer en kegle. Når det lykkes må man løfte keglen og se om muldvarpen har gemt noget under den. Herefter kan man gå tilbage til startfeltet og prøve at ramme en ny kegle.

Start med at man må bruge så mange slag som man har brug for, så alle kan lykkes.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Små kegler, lidt slik i papir

Jern og bolde:

En golfbold og en putter pr. spiller

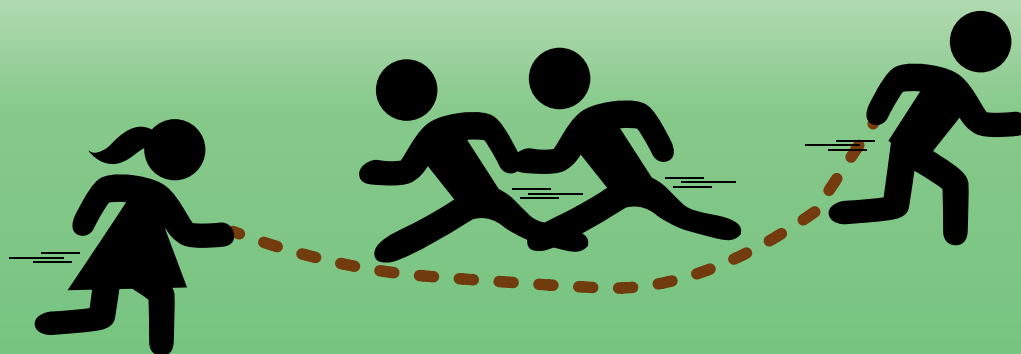
Antal:

1-8 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til keglerne,
- lav det med vendespilsbrikker
- flyt keglerne så hældningen ændres,
- spil mod hinanden - kom først igennem
- opsæt kriterier: De "dygtigste", har kun X slag fra startfeltet til en kegle.

Ostehøvlen



LAD OS KOMME I GANG

Lav en bane på ca. 15 meter. I den ende står to børn eller voksne og holder et reb eller snor tæt på jorden. Rebet er den skarpe klinge på ostehøvlen. I den anden står børnene sammen to og to – hånd i hånd. Nu løber ostehøvlen mod børnene med rebet tæt på jorden. Det gælder for alle makkerparrene (som står efter hinanden) om at hoppe over rebet inden det skærer dem over. Lige så stille hæves rebet og hvem ved, måske bliver det nødvendigt at dukke sig i stedet for at hoppe.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Reb eller snor

Jern og bolde:

.

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- gå sammen tre og tre
- hop baglæns over ostehøvlen
- ændre hastigheden på ostehøvlen