

UGENS ØVELSER



Trin 1

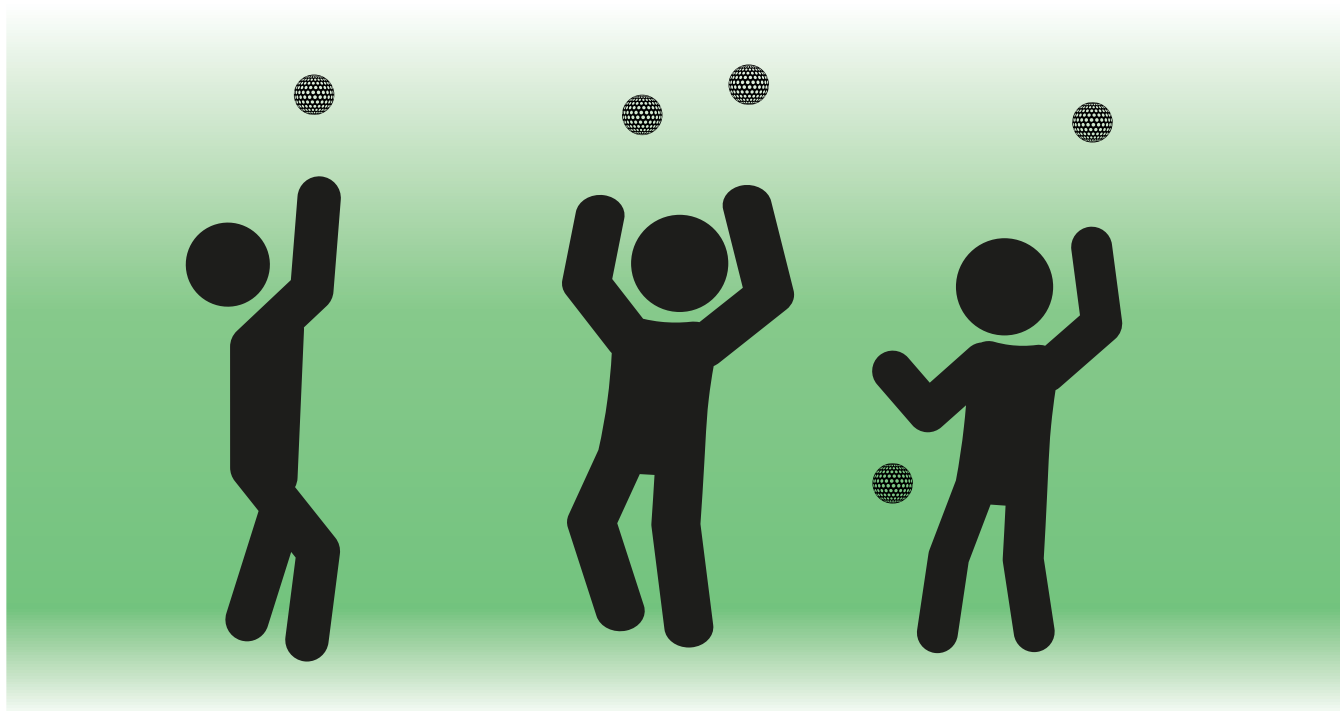
	ØVELSER
1	Jongløren Fokus: Hånd til øje koordinering, konkurrence  Se video 
2	Verdens hjørner Fokus: Putt, retning, længdekontrol, konkurrence, læring om lande og flag, læring om verdenshjørnerne  Se video 
3	Dartskiven Fokus: Putt, længdekontrol, greenhældning, konkurrence  Se video 
4	Kongens fald Fokus: Putt, retning, sigte  Se video 
5	Kæmpekrabberne Fokus: Opvarmning, afrundingsleg, motorik, styrke, sammenhold, samarbejde, taktik  Se video 



Jongløren



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Start med at jonglere med en bold. Kast én bold i vejret og grib den med samme hånd. Kast derefter en bold i vejret og grib den med modsatte hånd. Prøv derefter at jonglere med to bolde. Kast boldene op i luften på samme tid og grib med samme hånd. Prøv nu at skifte, så du kaster begge bolde op på samme tid, men griber dem med modsatte hånd.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

2-3 golfbolde

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- gør det hele igen med lukkede øjne
- gå sammen to og to og se hvor mange bolde I kan holde i luften
- jongler "normalt" med 2 bolde
- jongler med 3 bolde

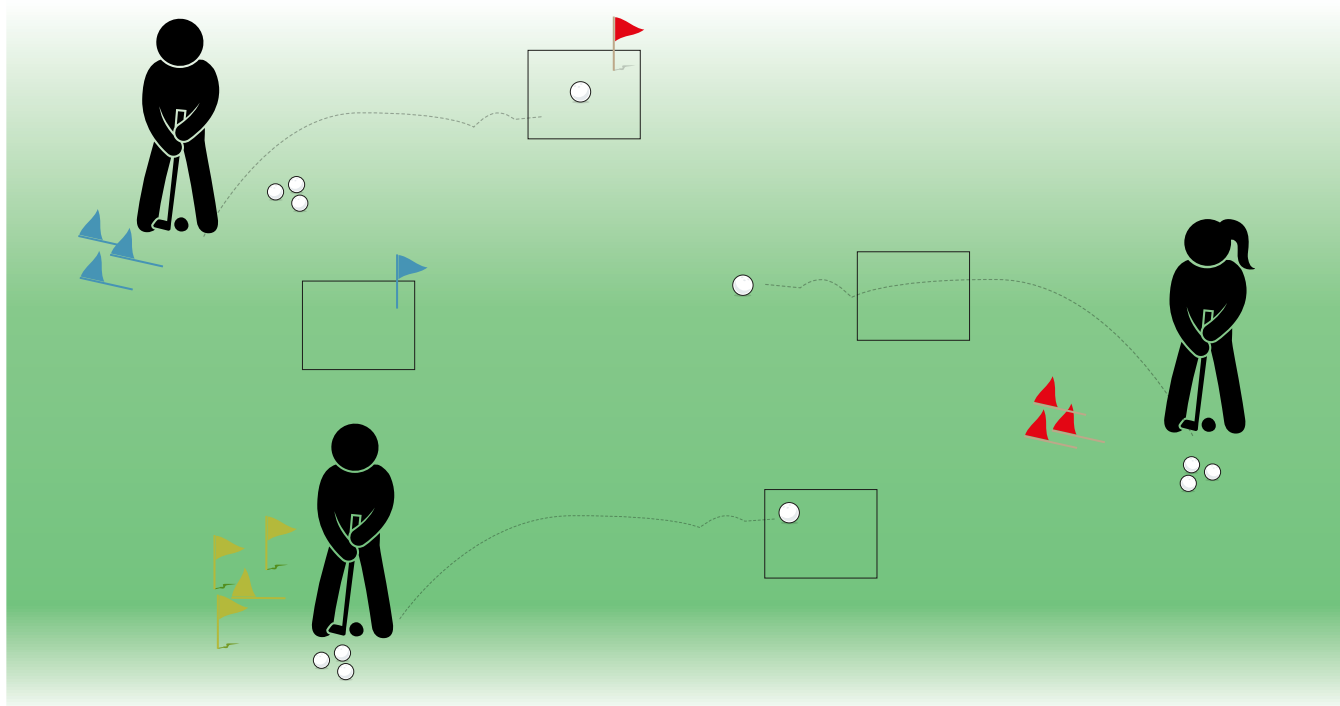
UGENS ØVELSER



Verdens hjørner



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Rejs verden rundt og oplev alle verdenshjørnerne. Lav fire områder, som hver især repræsenterer de fire verdenshjørner. Putt fra N til S, fra V til Ø osv.

Et verdenshjørne er klaret når bolden lander i feltet. Alle hjørner skal klares. Alle hjørner skal klares.

Hver spiller vælger evt. deres eget lille landeflag, som placeres i verdenshjørnet, når det har været besøgt.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Tees, små landeflag, tynd snor eller spray

Jern og bolde:

Tennisbold/hockeybolde/golfbolde og en putter pr. spiller

Antal:

1-6 spillere

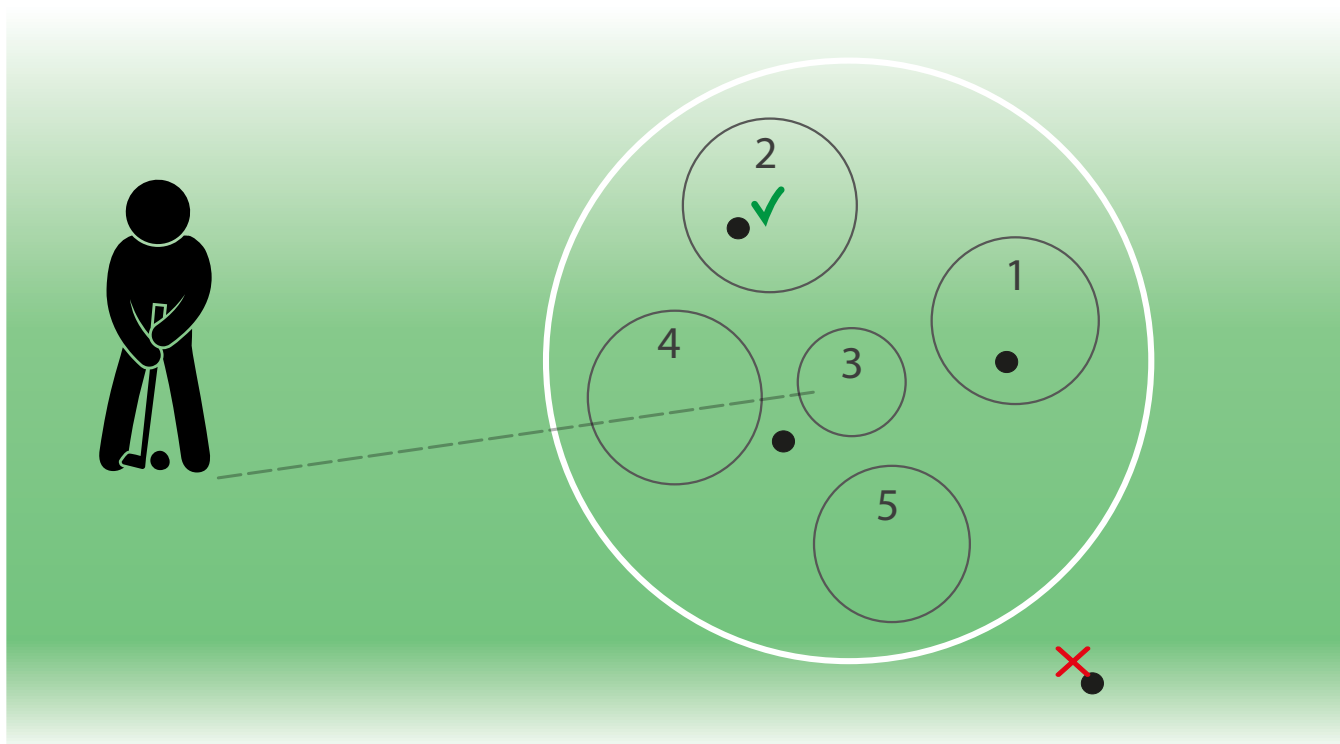
Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre størrelsen på verdenshjørnerne
- ændre afstanden mellem verdenshjørnerne
- kan spilles i hold

Dartskiven



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Lav 5 eller flere cirkler, trekkanter eller firkanter på et større greenområde. Lav dernæst en stor cirkel rundt om de 5 cirkler. Nu gælder det om at få lukket alle hullerne. Hullerne lukkes ved at man putter sin bold mod felt nr. 1. Ender bolden i feltet er dette lukket og man er nu klar til at putte mod felt nr. 2. Ender puttet udenfor den store cirkel starter man forfra.

Vinderen er den, der først lukker sidste hul. Find en passende afstand til felterne hvorfra der skal puttes.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Tynd snor (spray), tees

Jern og bolde:

En golfbold eller tennisbold og en putter pr. spiller

Antal:

2-6 spillere

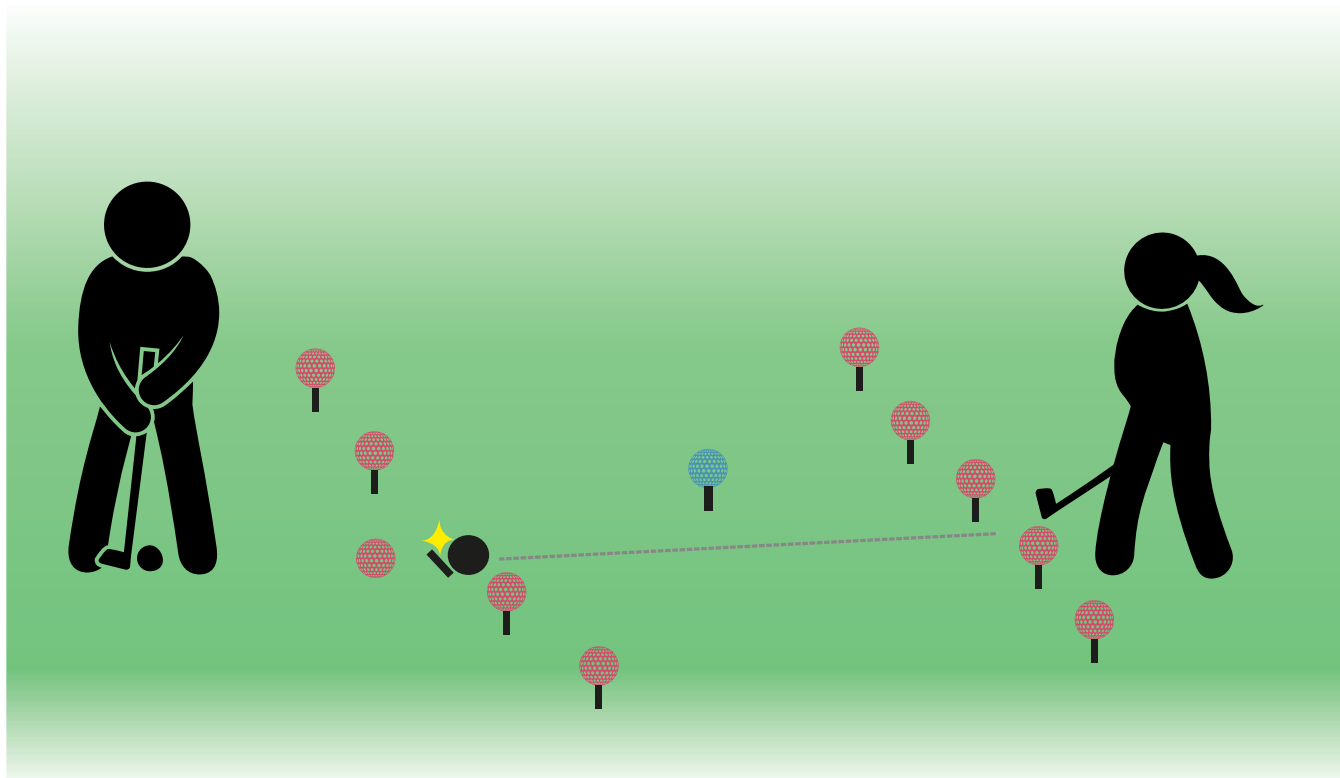
Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til felterne
- ændre størrelsen på felterne
- putt fra flere sider
- spil i hold
- spil med point hvor felt giver point – først til 50 point vinder

Kongens fald



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Placér tees med bolde på (bønder) som vist på tegningen (1 fods mellemrum). Det gælder om at slå modstanderens bolde ned af tee'en. Præcist midt mellem de to linjer med bønder placeres kongen. Man putter fra linjen, hvor ens egne bønder står, mod modstanderens bønder, og man skiftes til at putte en ad gangen. Rammes modstanderens bold/bonde er den ude.

Når en spiller har ramt alle modstanderens bønder skal kongen i midten rammes. Man har tre forsøg til at ramme kongen.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

11 tees og 11 golfbolde, evt. 2 tennisbolde

Jern og bolde:

En (tennis)bold og en putter pr. spiller

Antal:

2-4 spillere

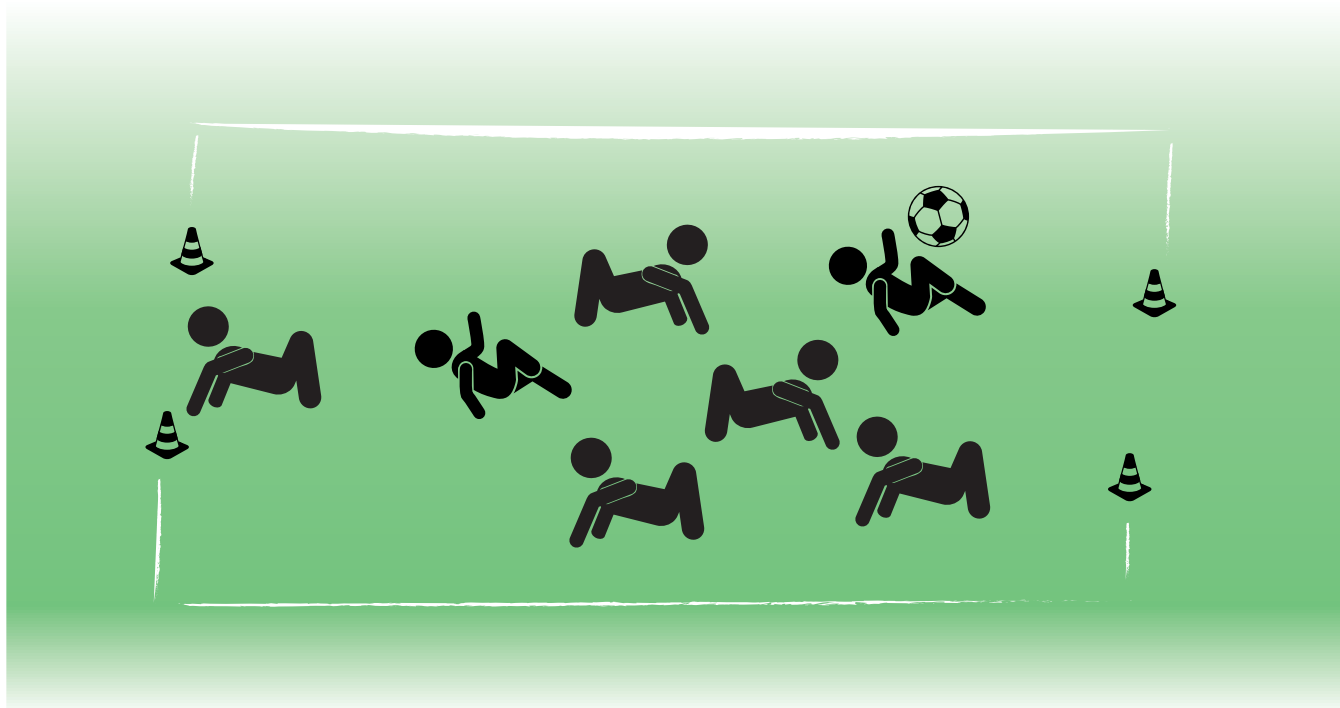
Sådan kan øvelsen ændres:

- distancen mellem bønderne kan ændres
- spillet kan opsættes ved forskellig hældning på green
- kan spilles en mod en eller hold mod hold
- brug en tennisbold til at putte mod modstanderens bønder
- øvelsen kan anvendes ved chip

Kæmpekrabberne



Se video



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 krabbegang
- tage flere bolde i spil
- ændre størrelsen på målene eller banen