

UGENS ØVELSER



	ØVELSER	
1	Rør jorden med ... Fokus: Opvarmning, samarbejde, balance, bevægelighed, styrke, koordination, adræthed	
2	Flyttekassen Fokus: Putt, Længdekontrol, sigte, greenhældning	
3	Muldvarpejagten Fokus: Putt, retning, længdekontrol, sigte	
4	Ud af fængslset Fokus: Putt, længdekontrol, sigte, taktik, konkurrence	
5	Jongløren Fokus: Hånd til øje koordinering, konkurrence	

Rør jorden med ...



LAD OS KOMME I GANG

Del børnene op i hold. Ved små børn bør hvert hold have en voksen hjælper. Holdet skal samarbejde og bruge hovedet og fantasien. Træneren siger nu f.eks: 4 ben og en hånd. Hver hold skal nu sørge for at kun 4 ben og en hånd berører jorden. Man kan sætte en tidsgrænse på til løsning af opgaven (f.eks. 1 min.), aftale at det hold, som først løser opgaven vinder eller vente til alle hold har løst opgaven.

Nu stilles en ny lignende opgave f.eks. 2 ben og 4 hænder/ 1 ben og 2 hænder o.s.v.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

4 kegler

Jern og bolde:

-

Antal:

Hold

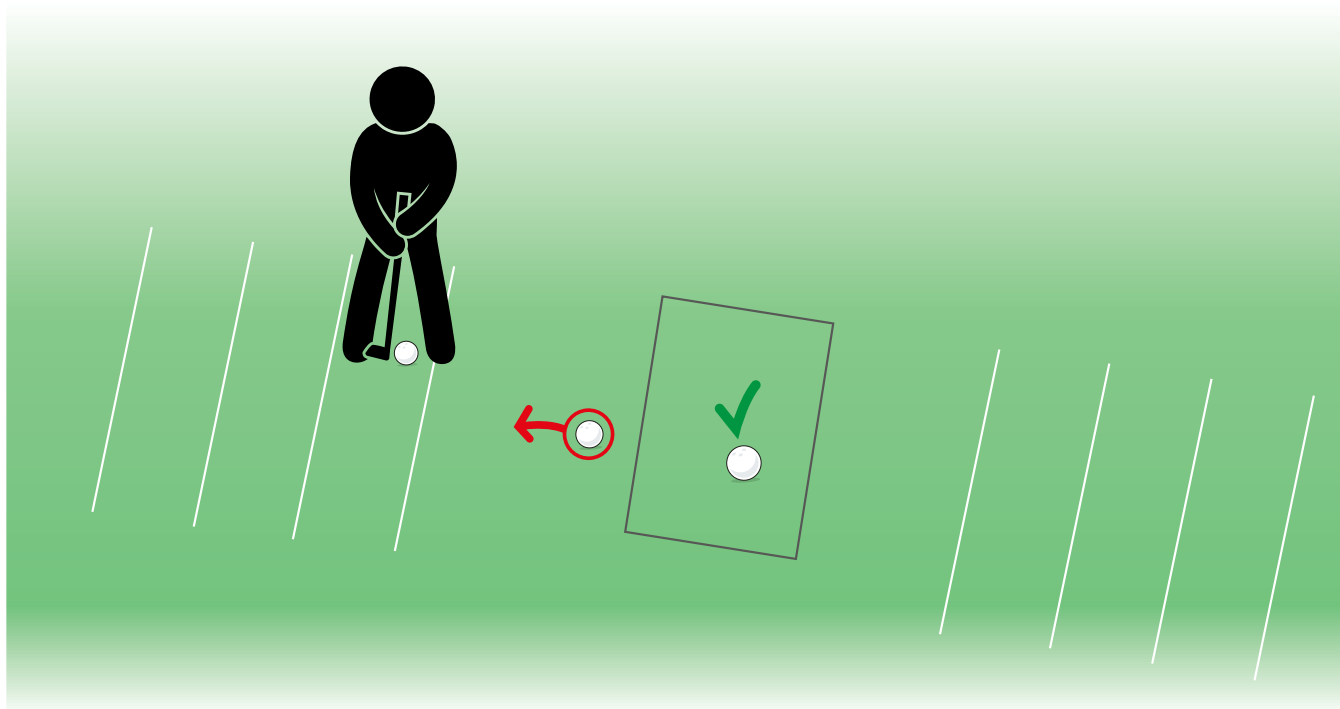
Sådan kan øvelsen ændres:

- Vær opmærksom på at antallet af deltagere på holdene sætter visse grænser, men nogle gange kan de løse en opgave, som du ikke selv lige kan finde løsningen på. Man kan godt have store hold og flere hold.

UGENS ØVELSER



Flyttekassen



LAD OS KOMME I GANG

En firkant definerer flyttekassen. På to sider af flyttekassen markeres 4 afstande med tynd snor eller spray. Man starter ved den markering, der er længst fra flyttekassen. Ender puttet inde i flyttekassen går man tættere på til næste markering. Det gælder om at komme helt ind til flyttekassen. Misser man går man en markering tilbage.

Sådan kan øvelsen ændres:

- spil fra flere sider
- start forfra, hvis der misses
- gå tættere på, hvis puttet bare har den rigtige længde
- gå to pladser frem, hvis kassen træffes og kun 1 tilbage, hvis der misses
- flyt kassens placering, så fald, længde og hastighed ændres
- øg antallet af markeringslinjer
- ændre størrelsen på flyttekassen

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Tynd snor, tees eller spray

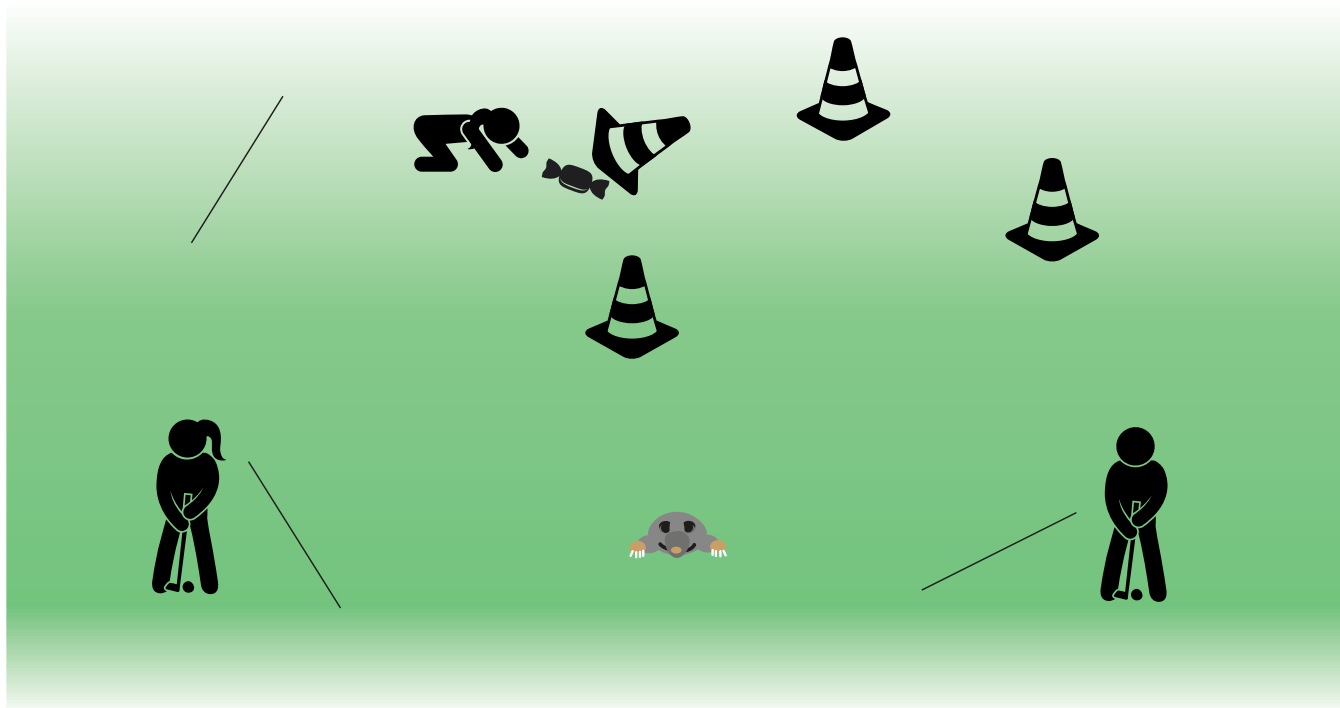
Jern og bolde:

En putter pr. spiller og en bold

Antal:

2-4 spillere

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

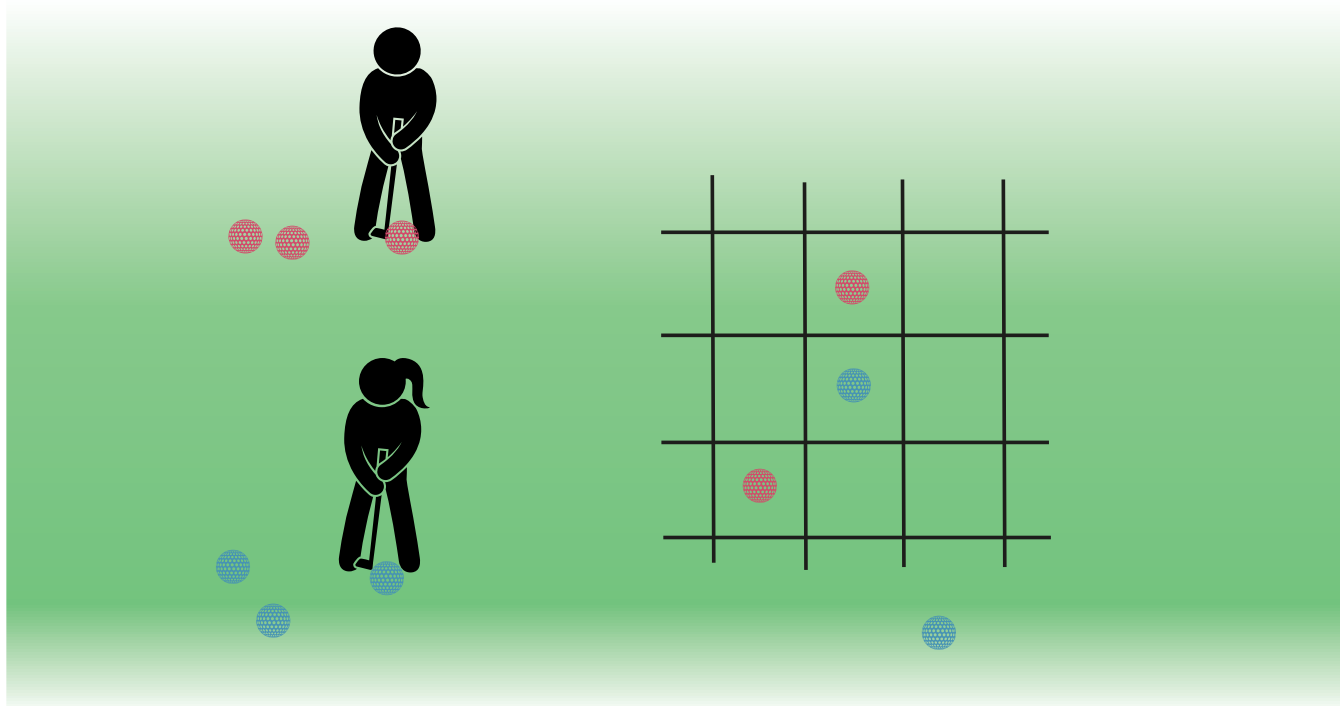
Sådan kan øvelsen ændres:

- 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.

UGENS ØVELSER



Ud af fængslset



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 fængslset og får et point. Boldene fjernes inden den næste putter. Den spiller, der først når 5 point vinder.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Tynd snor (spray), kegler og tees

Jern og bolde:

Tre golfbolde og en putter pr. spiller

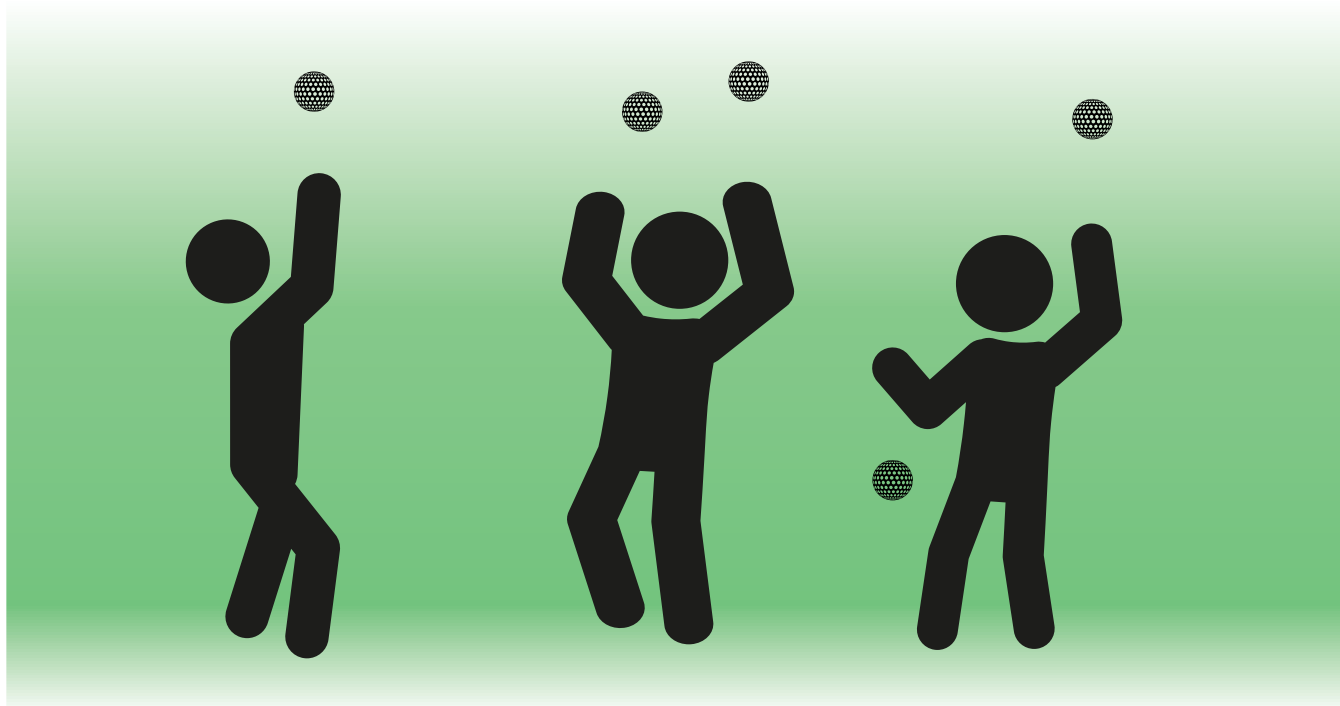
Antal:

Makker

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

Jongløren



LAD OS KOMME I GANG

Start med at jonglere med en bold. Kast en 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 to bolde
- jongler med tre bolde