

UGENS ØVELSER



Trin 2

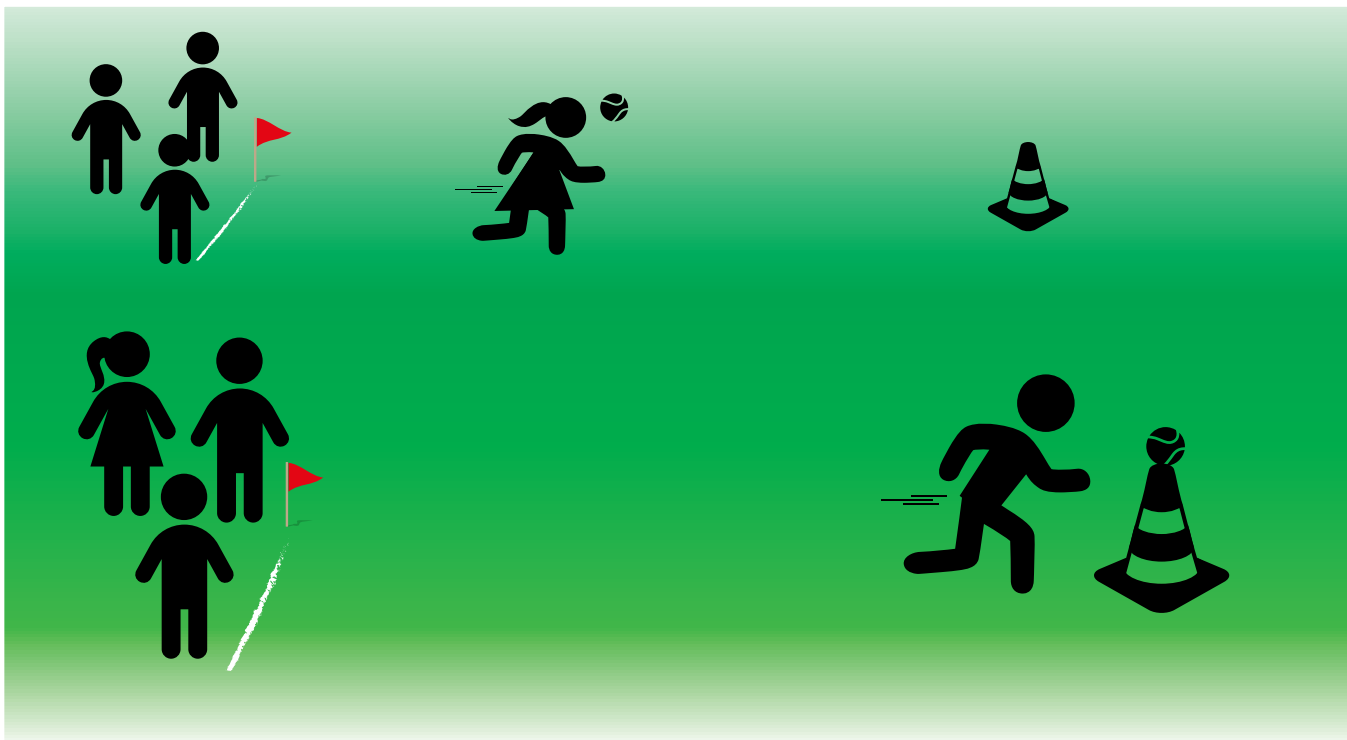
	ØVELSER	
1	Hønen eller ægget Videolink Fokus: Opvarmning, konkurrence, samarbejde, sammenhold, løb	
2	Mand eller mus Videolink Fokus: Putt, længdekontrol, konkurrence	
3	Svømmepølen Videolink Fokus: Putt, længdekontrol, konkurrence, fysiske øvelser	
4	Forhindringsbanen Videolink Fokus: Putt, sigte, længdekontrol, konkurrence	
5	Tovtrækning Videolink Fokus: Samarbejde, styrke, balance, konkurrence	

UGENS ØVELSER



Hønen eller ægget

Videolink



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 keglens top 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:

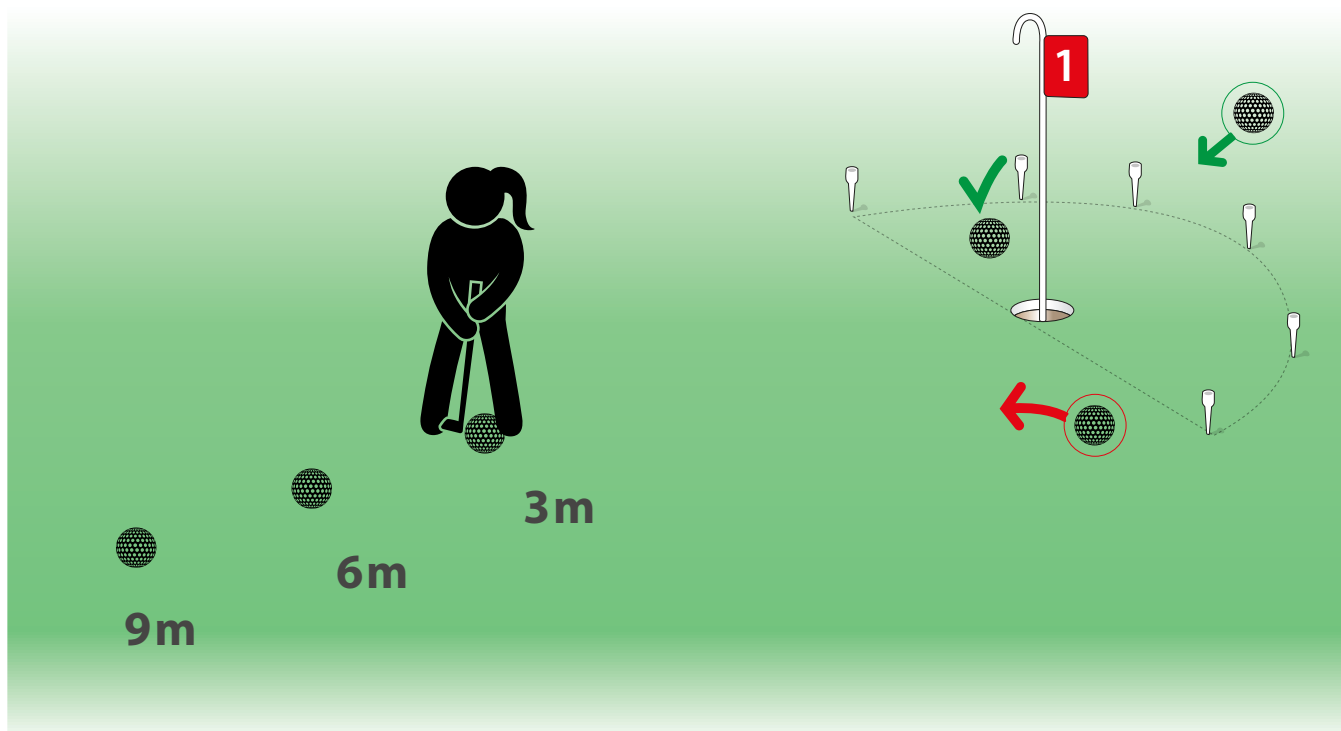
- ændre afstand til keglene
- løb baglæns
- spil på tid
- hvem kommer længst?

UGENS ØVELSER



Mand eller mus

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Der laves en halvcirkel af markeringsmærker eller tees rundt om hullet i en meters afstand. Halvcirklen er et fredet område. Teesteder placeres tre, seks og ni meter væk fra hullet. En bold placeres ved hvert teested. Den enkelte spiller skal putte alle tre bolde i hul eller indenfor det fredede område. Puttes der for kort startes helt forfra. Puttes der for langt får man chancen for at hole returen. Misses returen starter man helt forfra. Man kan dyste mod sig selv eller mod en anden spiller.

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændring af afstand på det fredede område (større eller mindre)
- ændring af længden fra de tre teesteder til hullet
- der kan spilles til point Der gives 1 point når bolden lander i der fredede område og 3 point for at få bolden i hul. Der spilles til 10 point
- øvelsen kan afvikles hold mod hold (fx fourball)

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Markeringsmærker eller tees. Flag. Evt. farvede bolde

Jern og bolde:

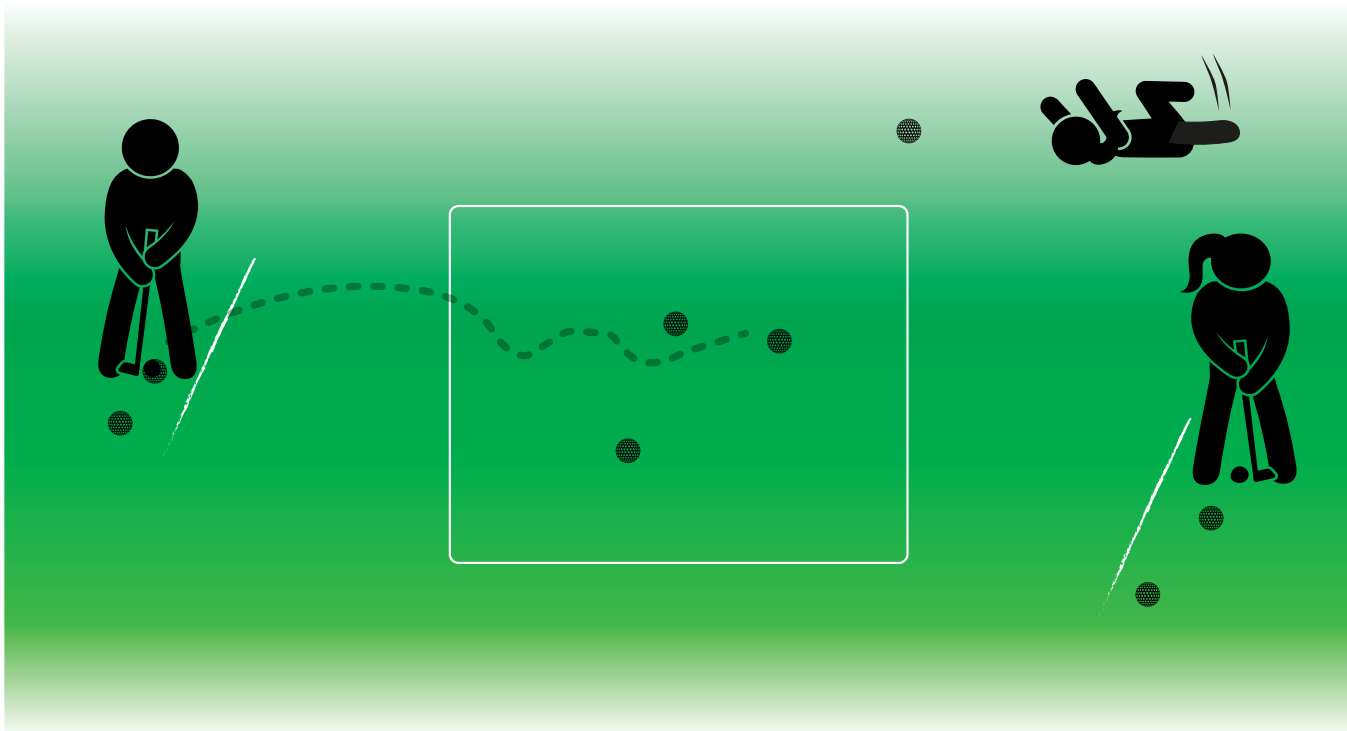
Fire bolde og en putter pr. spiller

Antal:

2-6 spillere

Svømmepølen

Videolink



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:

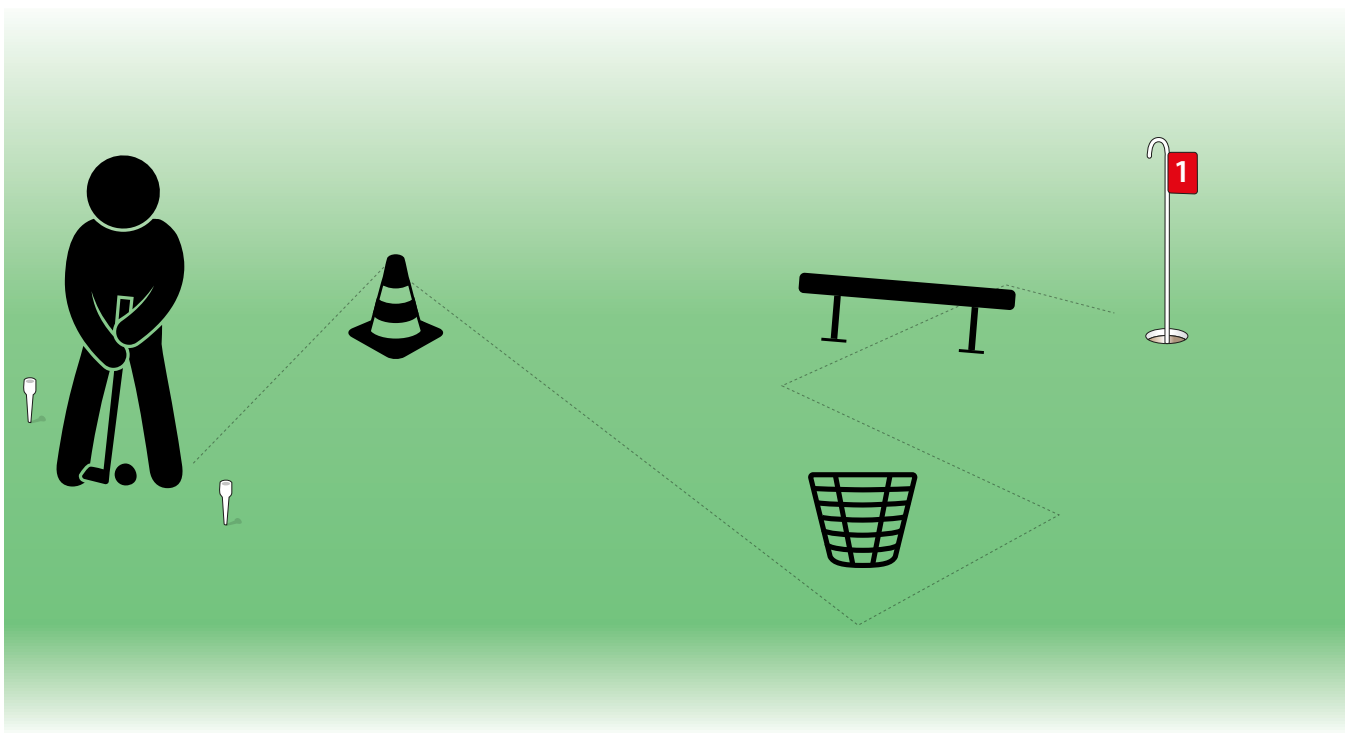
2-6 spillere

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

Forhindringsbanen

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Brug diverse rekvisitter til at bygge en forhindringsbane fra hul til hul. Inddrag spillerne og lad dem selv "bygge" et hul to og to. Der spilles 9/18 huller. Hvert hul startes fra teestedet, som markeres med to tees. Næste hul starter tæt på hvor forrige hul sluttede. Spillerne skal krydse de opstillede forhindrengere, som er bygget. Der tælles slag for hvert hul (maks. ti slag pr. hul). Vinderen er den, der har brugt færrest slag. Husk at bruge fantasien.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kun fantasien sætter grænser

Jern og bolde:

En bold og en putter pr. spiller

Antal:

Alle

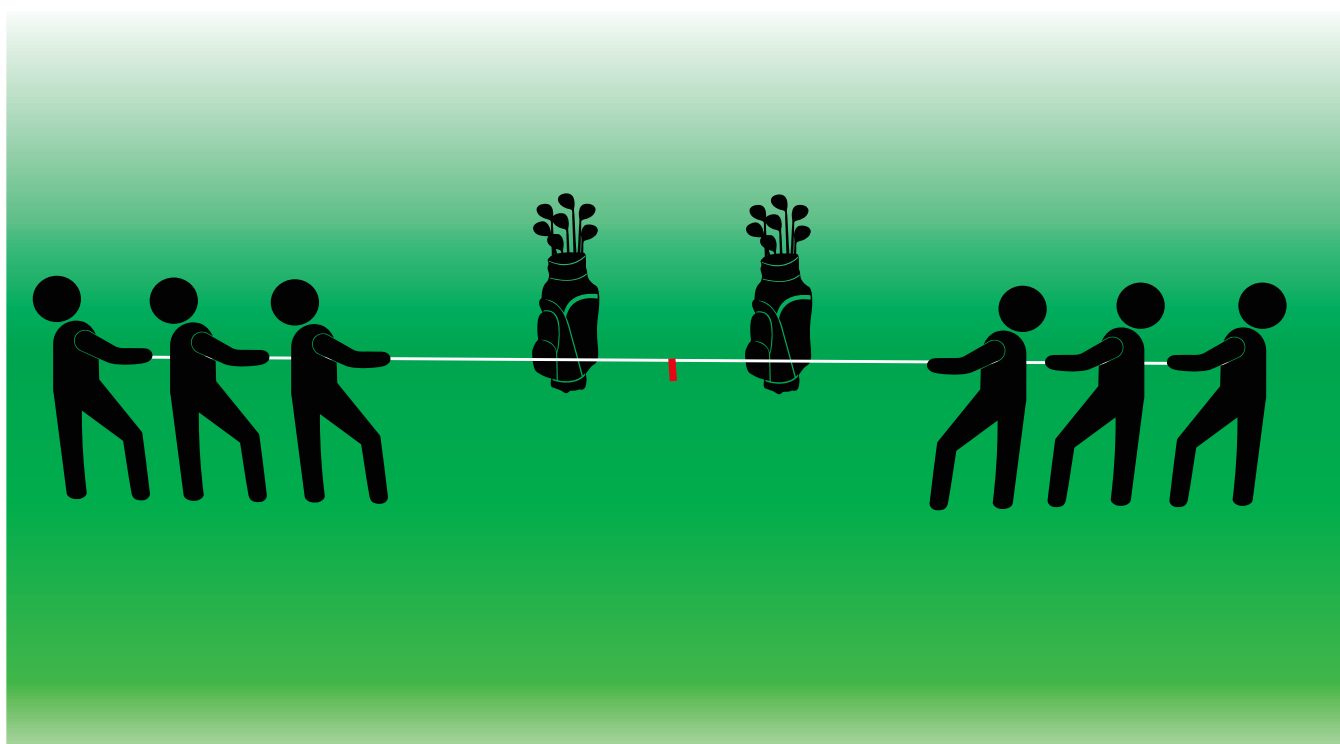
Sådan kan øvelsen ændres:

- alt efter deltagernes niveau kan sværhedsgraden af banen ændres
- man kan spille én mod én eller hold mod hold (fx fourball)
- øvelsen kan startes med et chip (ændring af teesteder)



Tovtrækning

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

To jævnbyrdige hold udpeges. Et reb udvælges og markeres på midten med et selvvalgt mærke. To bags placeres lige langt på hver sin side af mærket på rebet. Vinderholdet af konkurrencen er det hold, der trækker mærket så langt, at mærket på rebet passerer bagen.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Tykt reb

Jern og bolde:

Bags eller andet til markering

Antal:

Hold

Sådan kan øvelsen ændres:

- Lav holdene om
- hold kun med en hånd
- træk med lukkede øjne
- stå baglæns
- det hold, der vinder, mister en spiller og skal trække næste runde med en spiller mindre