

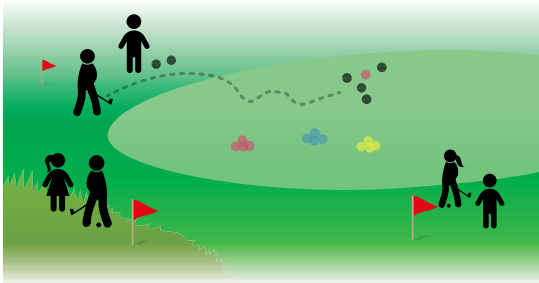





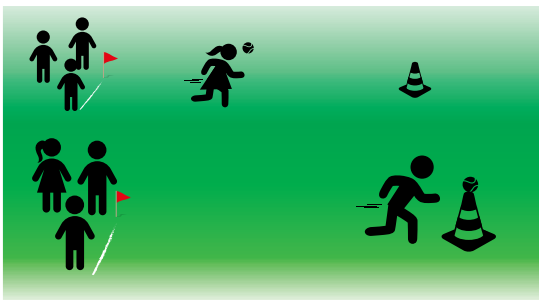


# UGENS ØVELSER



Trin 2

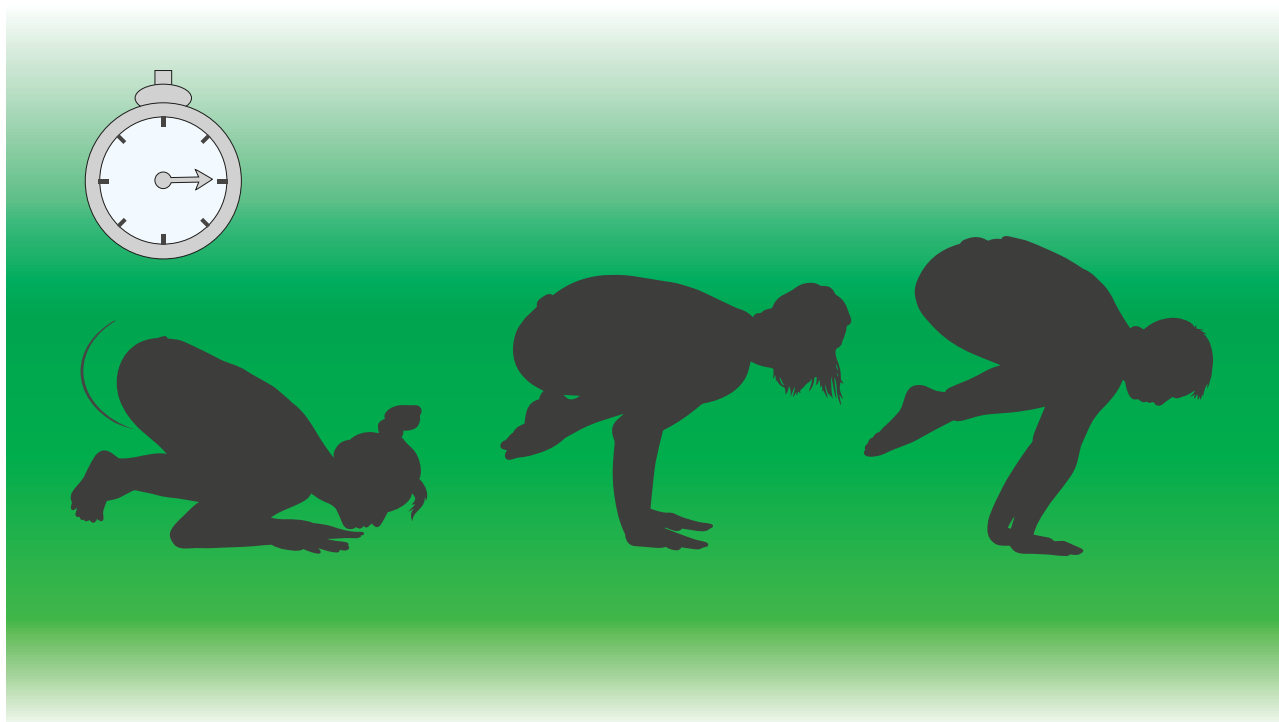
|   | ØVELSER   |   |  |
|---|---|---|--|
| 1 | <b>Jungletudse-testen</b><br>Fokus:<br>Styrke, bevægelighed,<br>adræthed, balance               | <br>Se video   |    |
| 2 | <b>Vælt pyramiden</b><br>Fokus:<br>Indspil, sigte, konkurrence                                  | <br>Se video   |   |
| 3 | <b>Mit udstyr</b><br>Fokus:<br>Banetræning, regler, etikette                                    | <br>Se video |  |
| 4 | <b>Sandslottet</b><br>Fokus:<br>Bunker, fart, konkurrence                                       | <br>Se video |  |
| 5 | <b>Hønen eller ægget</b><br>Fokus:<br>Opvarmning, konkurrence, sam-<br>arbejde, sammenhold, løb | <br>Se video |  |



## Jungletudse-testen



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Sid på hug, sæt hænderne i gulvet foran kroppen, læg knæene oven på albuerne og læn fremad, nu det gælder om at holde balancen.

Når du har prøvet 3 gange eller har siddet i 15 sek., har du klaret jungletudse-testen.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

-

### Jern og bolde:

-

### Antal:

Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

- prøv med lukkede øjne
- tag tid på hvor lang tid du kan sidde
- hvor langt kan du læne dig fremover uden at falde?

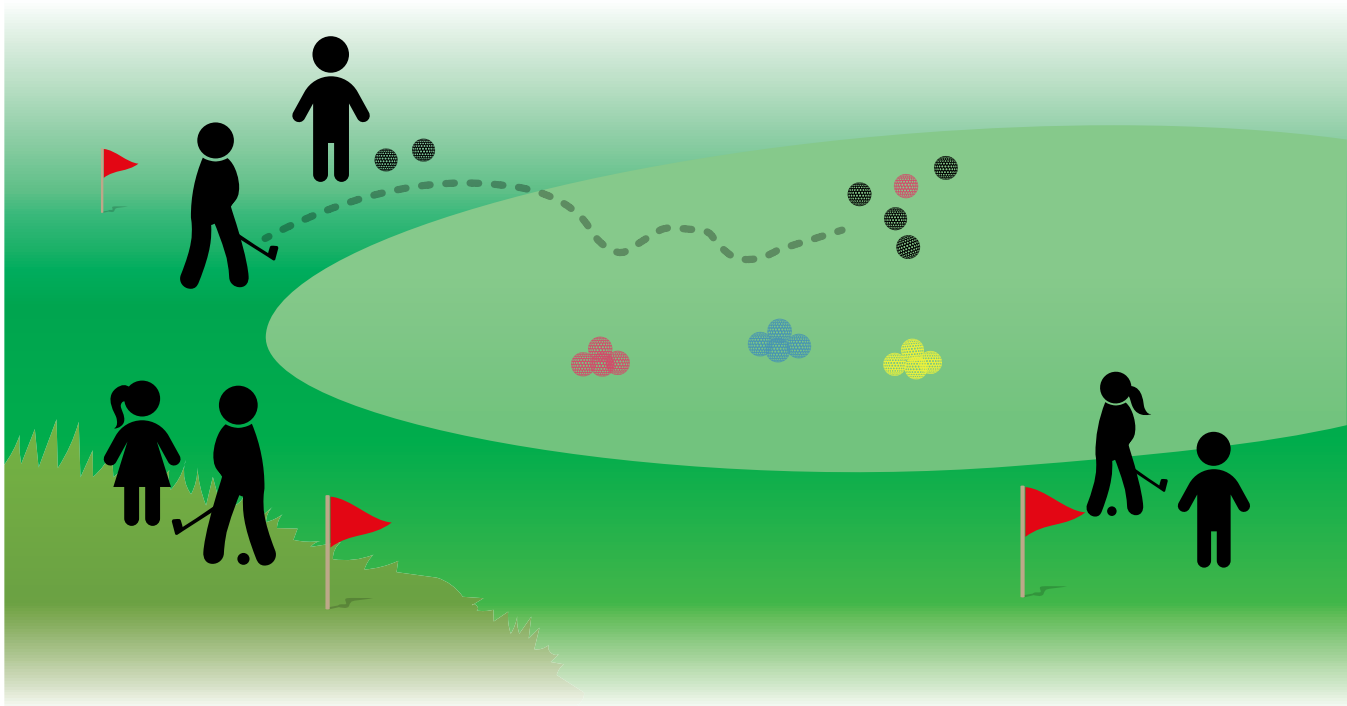
# UGENS ØVELSER



## Vælt pyramiden



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Hver spiller sætter fire bolde op i en pyramide et sted på green. Der spilles en mod en. Spillerne skiftes til at droppe deres bold ved de markerede teesteder uden for green (markeret med flag eller kegler ved forskellige lies). Der chippes efter modstanderens pyramide. Vinderen er den, der får modstanderens pyramide ned i færrest slag. Der spilles bedst ud af fem. Afstand fra teested til pyramiderne skal være ens for spillerne.

### Sådan kan øvelsen ændres:

- putt efter chip, hvis modstanderens pyramide ikke rammes i første forsøg
- øvelsen kan afvikles hold mod hold,
- juniortræneren opsætter en fast bane, hvor 9/18 pyramider sættes op. Banen spilles nu som hulspil, en mod en eller hold mod hold.
- variation fra teested til pyramiden
- rammer man sin egen pyramide, giver det straf
- som putteøvelse

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Flag eller kegler

### Jern og bolde:

Fem bolde og et jern pr. spiller. Evt en putter.

### Antal:

2-10 spillere

# UGENS ØVELSER



Trin 2



Se video

Mit udstyr



## LAD OS KOMME I GANG

Inddel spillerne i hold af max 4. Sørg for at inddele spillerne i forhold til deres udviklingstrin. Forklar, vis og lav øvelser der fortæller hvor, hvorfor og hvordan disse emner kommer i spil:

**Min bag på slæb** – At man altid, hvis muligt, har sin bag med.

**Hvor er min bag** – Jeg sørger for at placere min bag hensigtsmæssigt.

**Mit scorekort** – Hvordan og hvornår skriver jeg mit scorekort?

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Hent inspiration i "Lommeguiden" og "Kom i gang- golf for begyndere"

### Jern og bolde:

Spillerens golfsæt og evt. nogle bolde

### Antal:

Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

- find selv på flere situationer og gør dem spillende. Lad spillerne selv komme med løsninger og forslag

# UGENS ØVELSER



## Sandslottet



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Juniorerne vælger hver sit lege i bunkerens og bygger et sandslot over bolden. Derefter skal de gætte, hvor mange slag de skal bruge for at grave bolden helt fri.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

-

### Jern og bolde:

Sandjern og en bold pr. spiller

### Antal:

2-6 spillere

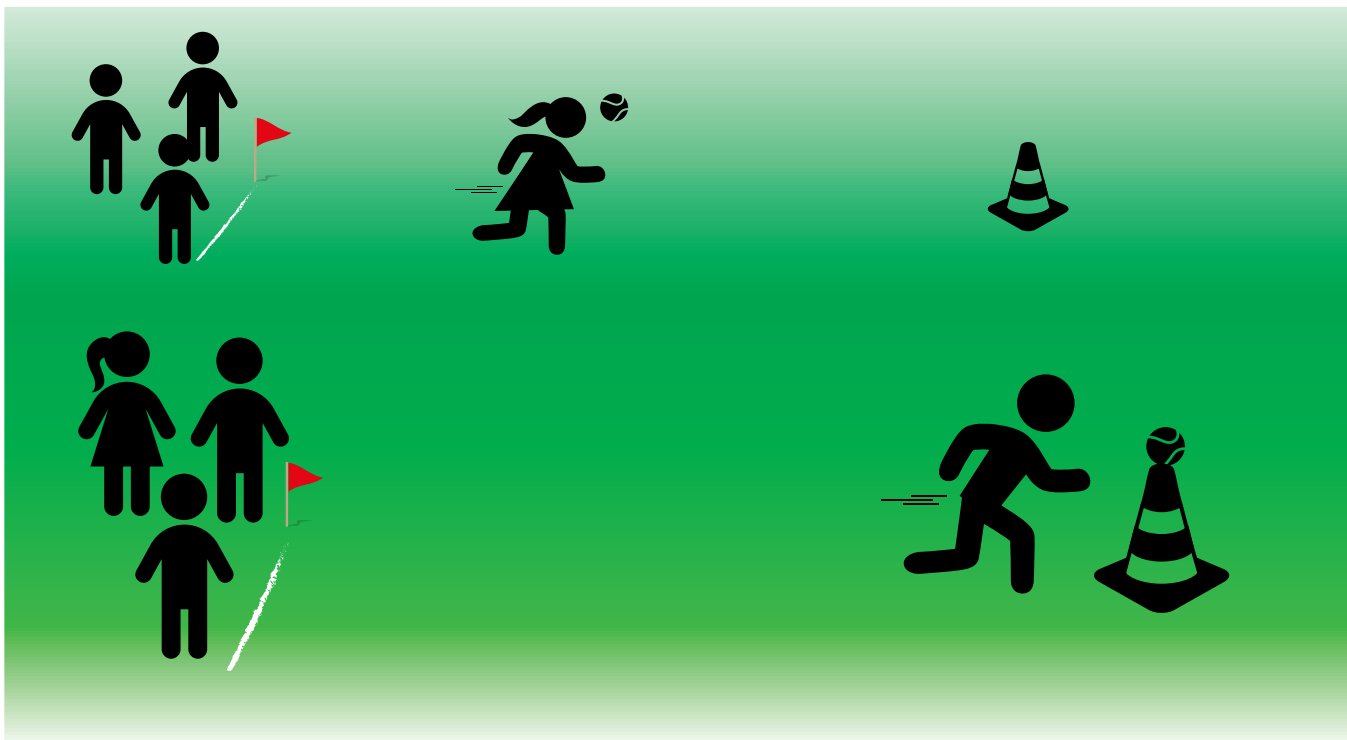
### Sådan kan øvelsen ændres:

- gæt på hvor mange slag de skal bruge for at komme helt ud af bunkerens
- gæt på hvor mange slag træneren skal bruge

# UGENS ØVELSER



## Hønen eller ægget



## 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 keglen 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 keglerne
- løb baglæns
- spil på tid- hvem kommer længst?