

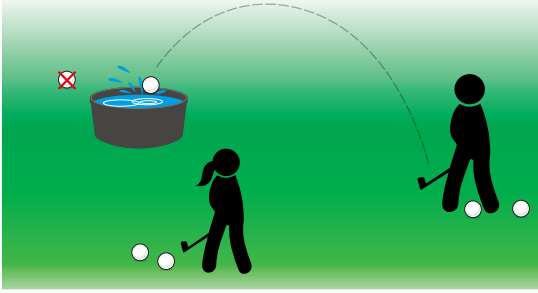

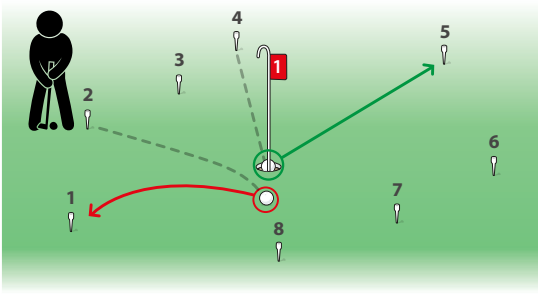
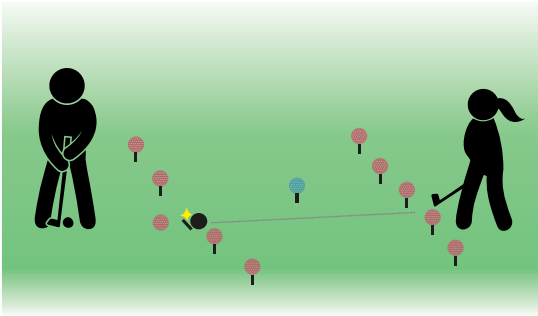

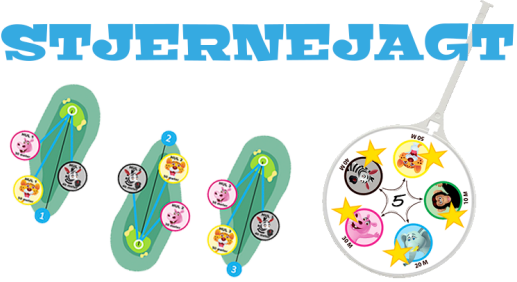


# UGENS ØVELSER



Trin 2

	ØVELSER
1	<b>Fællesspisning med forældre</b> Fokus: Sammenhold, forældreinvolvering, forældreengagement, social hygge 
2	<b>Plask pitch</b> Fokus: Indspil, længdekontrol, landingsområde, konkurrence  Se video 
3	<b>Det skæve ur</b> Fokus: Putt, sigte, green hældning, konkurrence  Se video 
4	<b>Golfvikinger</b> Fokus: Putt, sigte, taktik, konkurrence 
5	<b>Stjernejagt</b> Fokus: Leg med golf, spillignende, succesoplevelser, konkurrence  Se video <b>STJERNEJAGT</b> 



## Fællesspisning med forældre



### LAD OS KOMME I GANG

Afslut træningen med en fællesspisning, hvor forældre, søskende, bedsteforældre mm. har mulighed for at deltage.

Sæt datoen i kalenderen og sørg for at informere forældre mm. i god tid om arrangementet.

Dette er et godt forum for at skaffe frivillige til at løfte opgaver i juniorregi. Brug også tiden som et socialt frirum, hvor snakken falder på andet end golf.

### DET SKAL VI BRUGE

**Rekvisitter:**

-

**Jern og bolde:**

-

**Antal:**

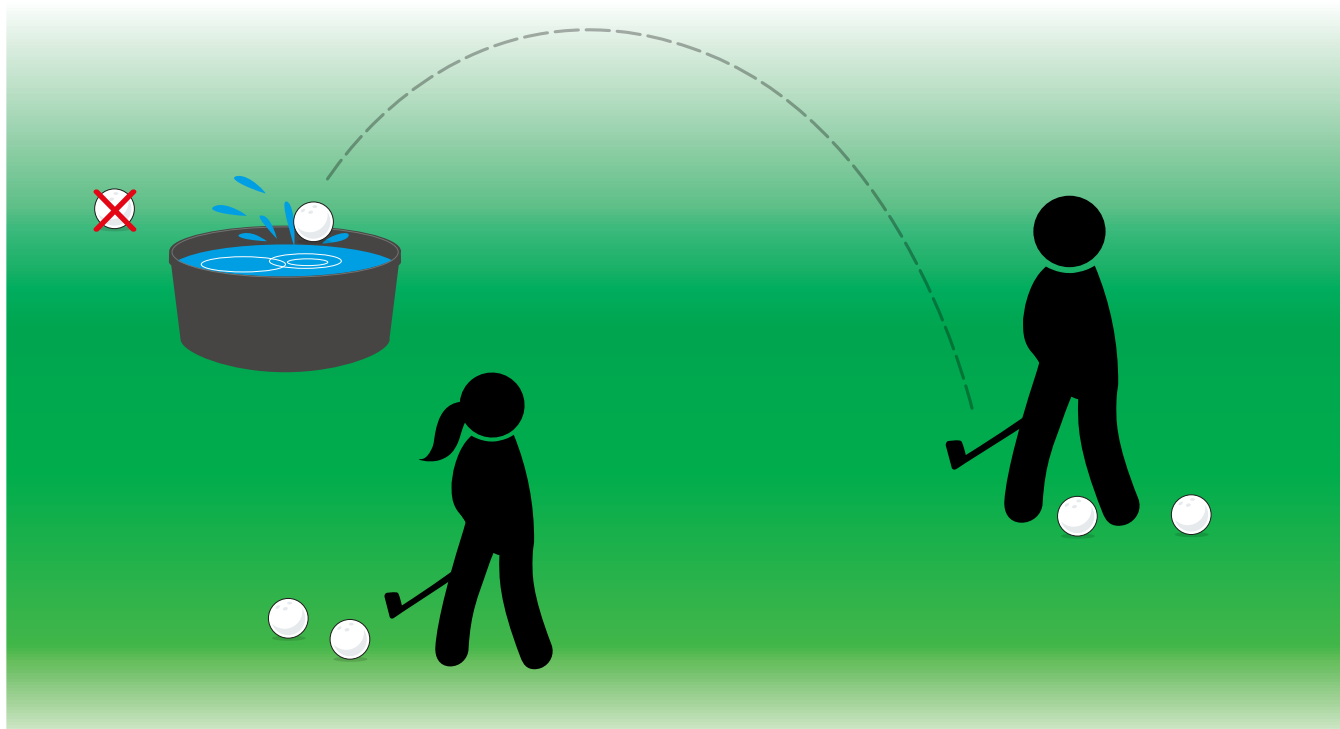
Alle

**Sådan kan øvelsen ændres:**

# UGENS ØVELSER



## Plask pitch



## LAD OS KOMME I GANG

Fyld et badebassin eller en stor balje med vand. Stil juniorerne på forskellig afstand fra bassinet afhængig af færdigheder. Det gælder om at slå boldene op i bassinet/baljen og få vandet til at plaske. Hver spiller har 3 bolde. Får man alle 3 bolde op i bassinet/baljen skal man finde et nyt sted (lidt længere væk) at slå fra. Får man 1 eller 2 bolde i, bliver man stående. Får man ingen bolde i, skal man finde et sted tættere på og forsøge igen.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Badebassin eller en stor balje

### Jern og bolde:

Sandjern, hockey- eller tennisbolde, golfbolde

### Antal:

2-8 spillere

### Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til baljen
- spil med lette bolde
- prøv med lukkede øjne
- lav konkurrence

# UGENS ØVELSER

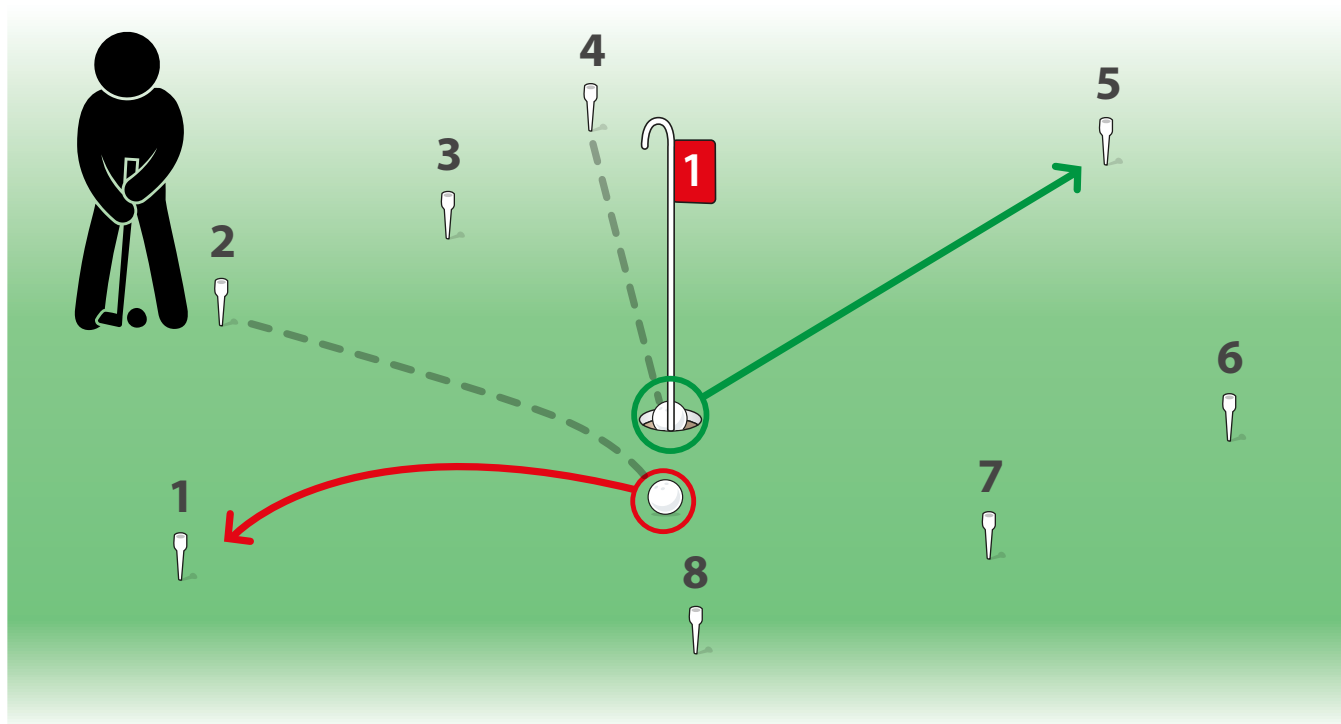


Trin 2

## Det skæve ur



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Placér 8 tees i forskellige afstande til hullet (mellem 2-8 fod). Start ved en vilkårlig tee. Holes, går man videre til næste tee i urets retning. Misser man, går man mod uret. Det gælder om at komme hele vejen rundt.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

8 tees

### Jern og bolde:

En bold og en putter pr. spiller

### Antal:

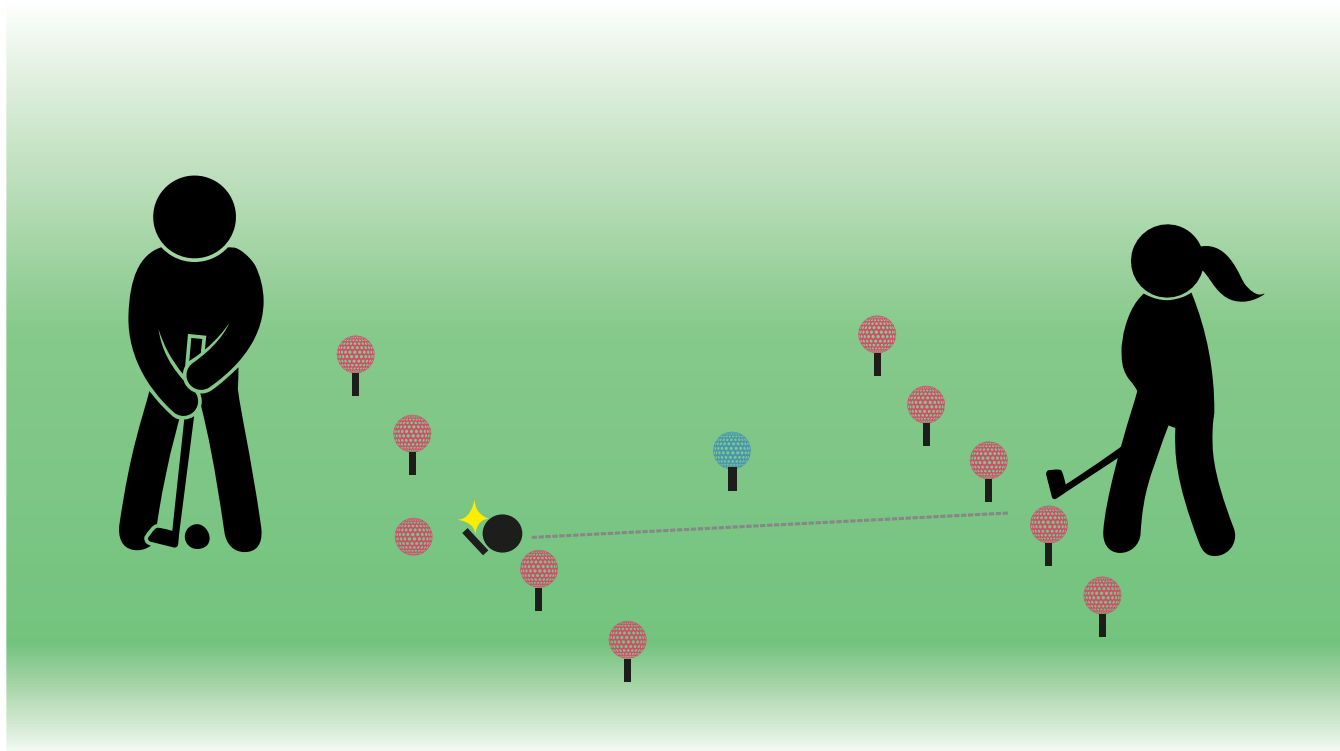
1-2 spillere

### Sådan kan øvelsen ændres:

- spil på tid
- putt med lukkede øjne
- spil med en makker, hvor begge bolde afgør om man går med eller mod uret



## Golfvikinger



### 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 golfbolde og 11 tees

**Jern og bolde:**

1 bold og en putter pr. spiller

**Antal:**

2-6 spillere

**Sådan kan øvelsen ændres:**

- distancen mellem bønderne ændres
- find en ny hældning på green
- spil i hold

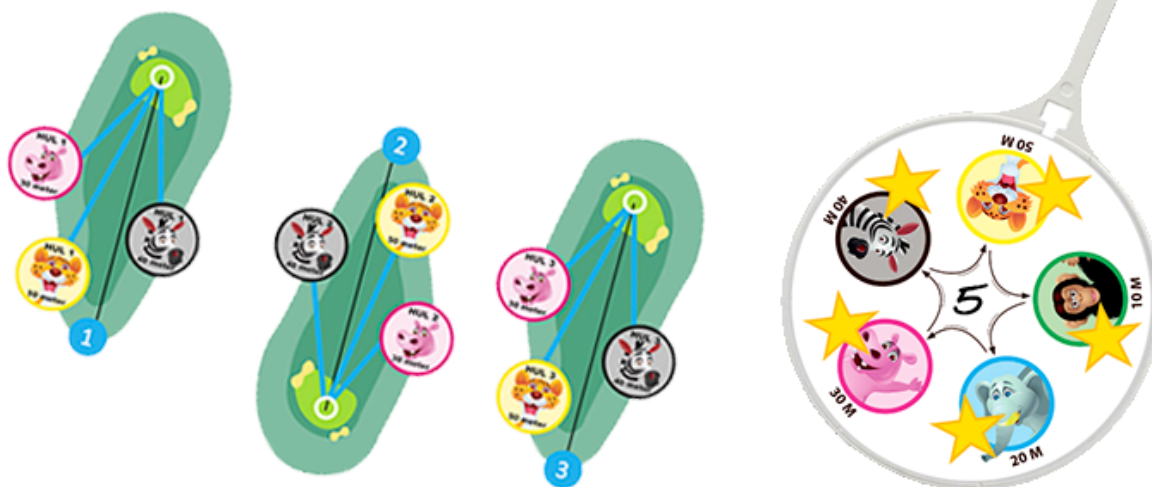


## Stjernejagt



Se video

# STJERNEJAGT



## LAD OS KOMME I GANG

Hver spiller får udleveret bagmærket til stjernejagt og starter som udgangspunkt med Stjernehandicap 5. Spillerens Stjernehandicap skrives i midten af stjernen på bagmærket med den medfølgende tusch. Spilleren starter Stjernejagten ved at spille hul 1 på Chimpansebanen og fortsætter herefter til hul 2 og hul 3. Med Stjernehandicap 5 har spilleren maksimalt 5 slag til at få bolden fra teestedet og ind i ringen på hvert hul. Når spilleren har færdigspillet alle tre huller på Chimpansebanen, kommer spilleren retur til den ansvarlige for Stjernejagten. Her får spilleren udleveret belønningsklistermærker alt efter hvordan spilleren har klaret de 3 huller. Hvis spilleren klarer ét hul på 5 eller færre slag udleveres en bronzestjerne, to huller klaret udløser en sølvstjerne og klares alle 3 huller på 5 eller færre slag udleveres en

guldstjerne. Når spilleren har opnået guld på Chimpansebanen, er spilleren klar til at avancere til næste bane som i dette tilfælde vil være Elefantbanen- o.s.v. Når alle 5 baner er klaret med guldstjerne reguleres Stjernehandicappet ned og spilleren får skrevet et 4-tal på sit bagmærke. Man kan bruge begge sider af bagmærket! Herefter spilles fra Stjernehandicap 4 og spilleren skal nu score  $\leq 4$  slag på et hul for at opnå en stjerne og guldstjerne på alle baner for at opnå Stjernehandicap 3- o.s.v

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Udstyr til Stjernejagt- kan købes hos DGU

[Klik og læs mere om Stjernejagt](#)