


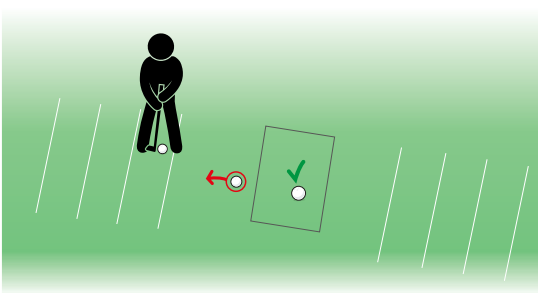


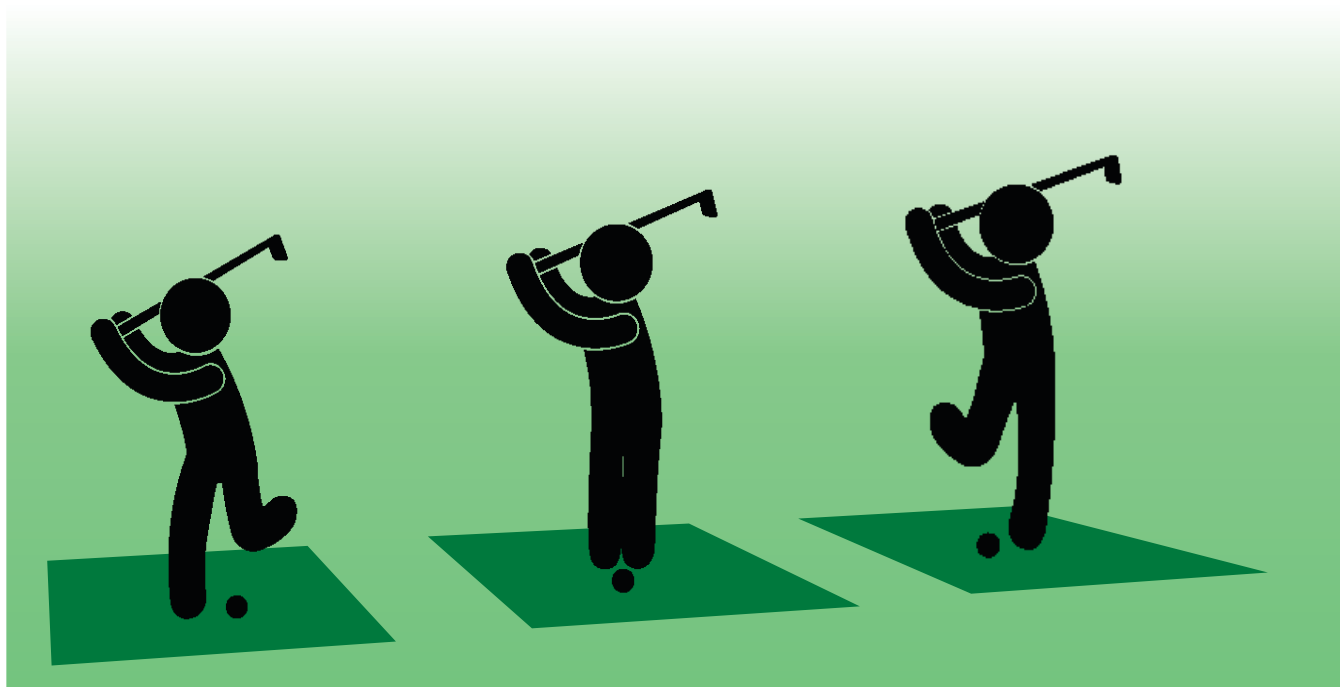
UGENS ØVELSER



Trin 2

	ØVELSER
1	Balancegolf Fokus: Balance, koordinering, lange slag, boldtræf  Se video 
2	Curlinggolf Fokus: Indspil, boldtræf, lændgekontrol, konkurrence  Se video 
3	Fang bolden Fokus: Boldtræf, længdekontrol, afstandsbedømmelse, konkurrence, samarbejde  Se video 
4	Flyttekassen Fokus: Putt, Længdekontrol, sigte, greenhældning  Se video 
5	Adræthedsstigen Fokus: Opvarmning, adræthed, koordinering  Se video 

Balancegolf



LAD OS KOMME I GANG

Børnene står ved hver deres udslagsmåtte. De skal igennem fire balanceøvelser, hvor fem-seks bolde slås ved hver øvelse. Juniortræneren vælger jern.

Øvelse 1: Barnet slår fem bolde med samlede ben.

Øvelse 2: Barnet slår tre bolde på ét ben, tre på højre og fem på venstre.

Øvelse 3: fem bolde sættes på tees foran udslagsmåtten. De fem bolde skal sendes af sted en efter en, men i en lang flydende bevægelse.

Øvelse 4: Barnet slår fem bolde i almindelig opstilling, men holder afslutningspositionen, indtil bolden er landetbestemmer.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Spillerens golfudstyr og tees

Jern og bolde:

Træningsbolde

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- med lukkede øjne
- ram et bestemt mål

UGENS ØVELSER

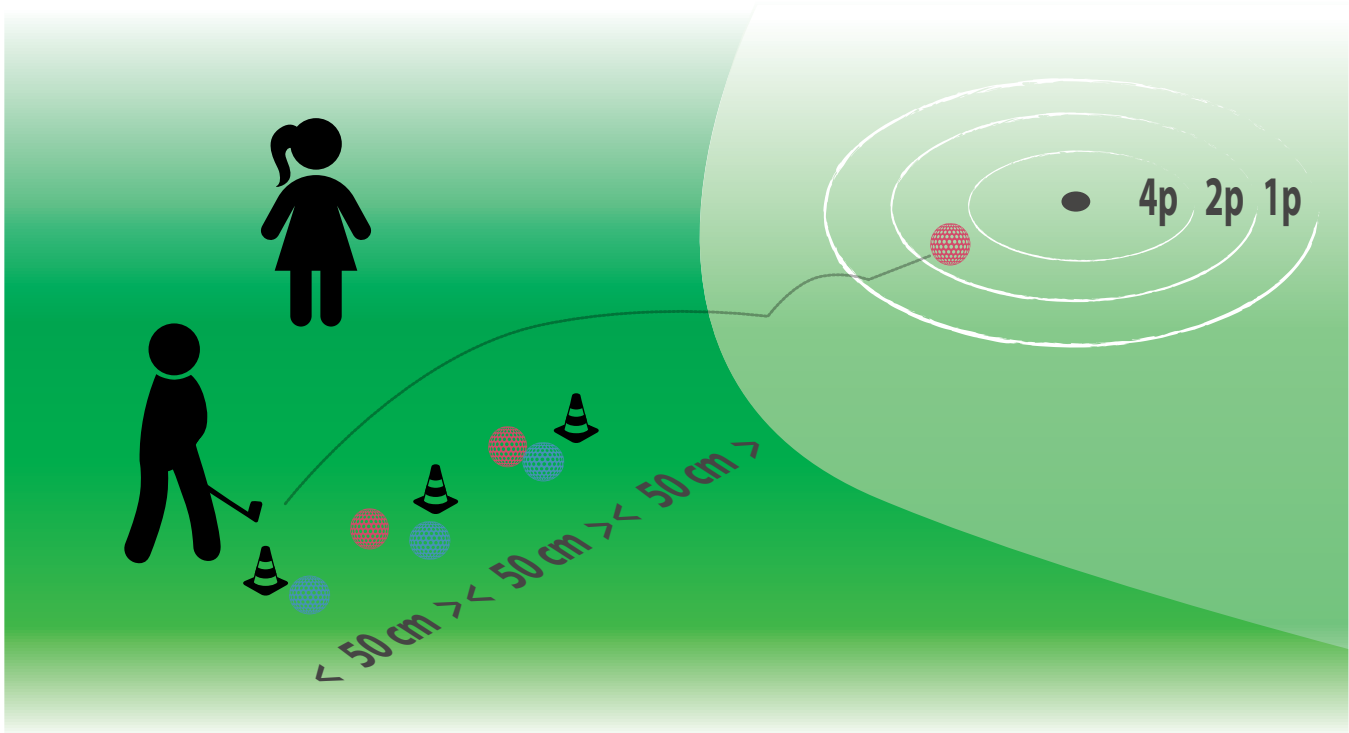


Trin 2



Se video

Curlinggolf



LAD OS KOMME I GANG

Rundt om hullet sprayer tre cirkler med 20 cm mellemrum. Brug evt. tees eller markeringsmærker i stedet for spray.

De forskellige rum pointgives evt. som på tegningen.

Teesteder placeres uden for green 50 cm, 1 m og 1,5 m fra greenkant og markeres med en kegle.

Hver spiller har tre farvede bolde, som placeres en og en ved teestederne.

Point gives efter hvilke "rum," bolden lander i.

Man må gerne ramme sine egne bolde og modstanderens bolde.

Den spiller, der først når ti point, har vundet.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Spray, ringe, markeringsmærker/tees, kegler

Jern og bolde:

Jern til indspil eller en putter. Tre farvede golfbolde til hver spiller

Antal:

2-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- øvelsen kan afvikles en mod en eller i hold
- længden fra de tre kegler ændres
- ændre hullets placering
- spil på tid

UGENS ØVELSER

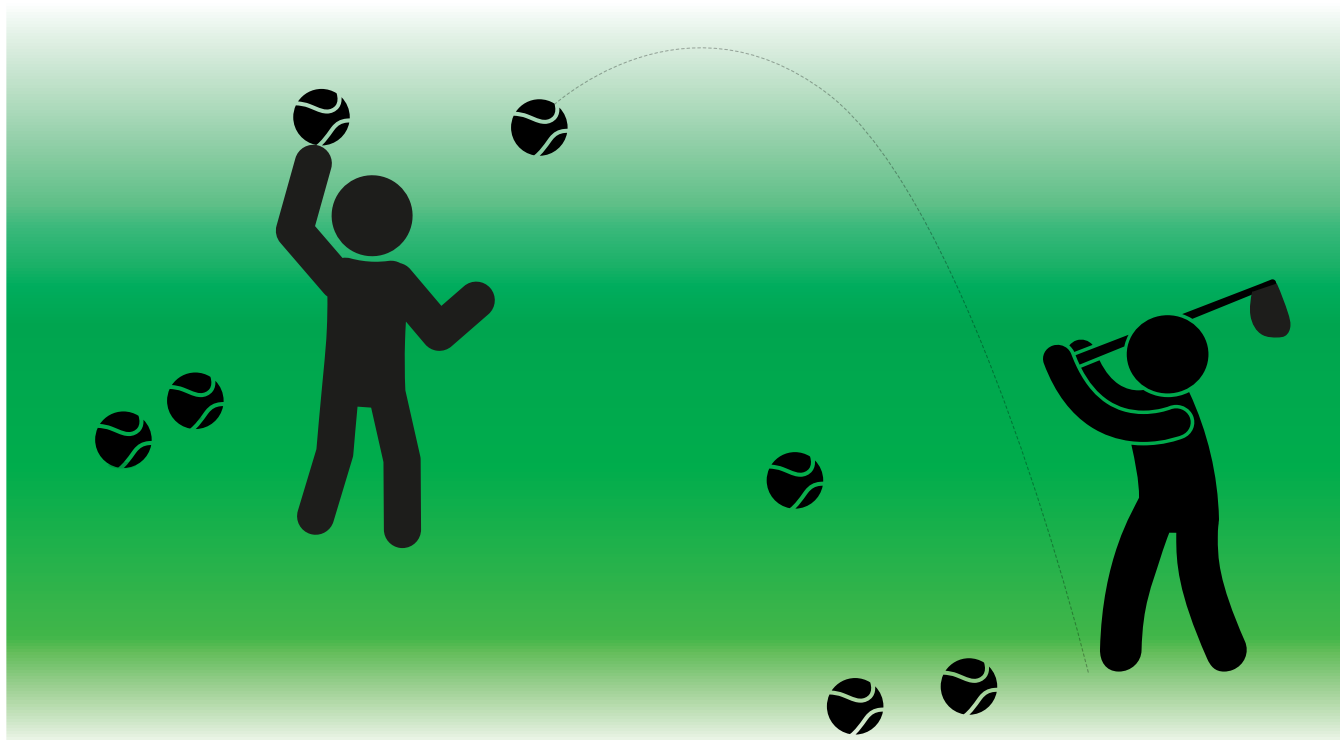


Trin 2



Se video

Fang bolden



LAD OS KOMME I GANG

Del juniorerne op i par. Den ene slår nogle høje flotte slag og makkeren forsøger at gribe bolden. Spil evt. på tid og se hvem der kan gribe flest bolde.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Reb

Jern og bolde:

Hockey, sku eller tennisbolde og et SNAG jern pr. hold

Antal:

Makker

Sådan kan øvelsen ændres:

- øg afstanden mellem spillerne
- placér en forhindring mellem spillerne,
- slå med lukkede øjne
- den der griber står med ryggen til og må først vende sig, når den anden slår

UGENS ØVELSER

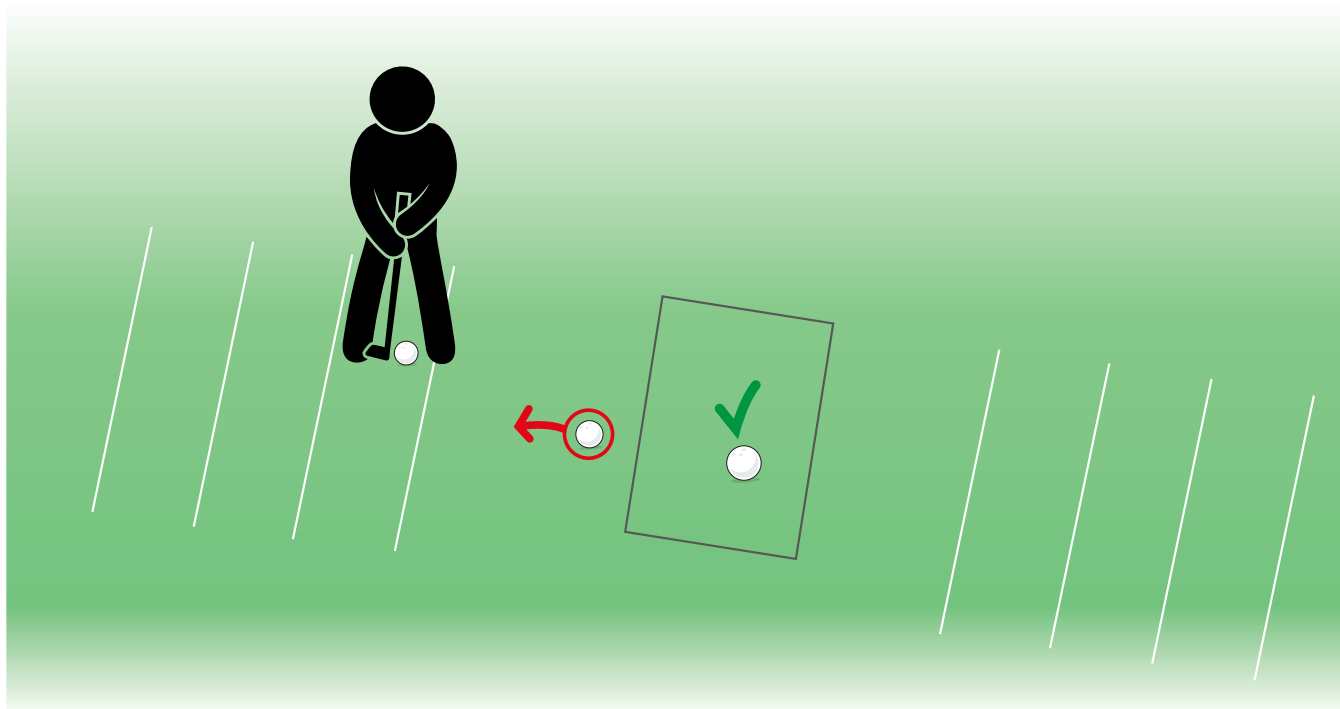


Trin 2



Se video

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. Enders 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.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Tynd snor, tees eller spray

Jern og bolde:

En putter pr. spiller og en bold

Antal:

2-4 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- spil fra flere sider
- start forfra hvis der misses
- gå tættere på hvis puttet bare har den rigtige længde
- gå 2 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

UGENS ØVELSER



Adræthedsstigen



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Placér ti pinde (evt. golfjern) med x cm mellemrum så de danner en stige uden sidder. De enkelte "rum" skal betrædes forskelligt. Start med at gå gennem stigen med skiftevis højre og venstre fod i stigens rum.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Ti pinde eller golfjern

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- løb gennem stigen
- kun én fod må røre rummet mellem pindene
- begge fødder skal berøre samme rum
- løb baglæns gennem uden at ramme pindene
- hop med samlede ben