

UGENS ØVELSER

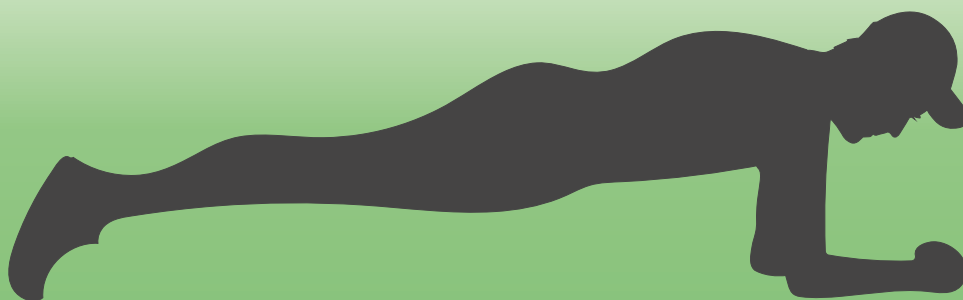


	ØVELSER		
1	Løvens lugtesans Fokus: Opvarmning, styrke, konkurrence	 Se video	
2	Ram pladen Fokus: Bunker, fart, længdekontrol, landingsområde	 Se video	
3	Det skæve ur Fokus: Putt, sigte, green hældning, konkurrence	 Se video	
4	Hjemmebanen Fokus: Spillignende træning	 Se video	
5	Spiderman Fokus: Styrke, bevægelighed, koordinering, konkurrence	 Se video	

Løvens lugtesans



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Løverne har fået færden af jer. Lig derfor helt stille i planken i 30 sek.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

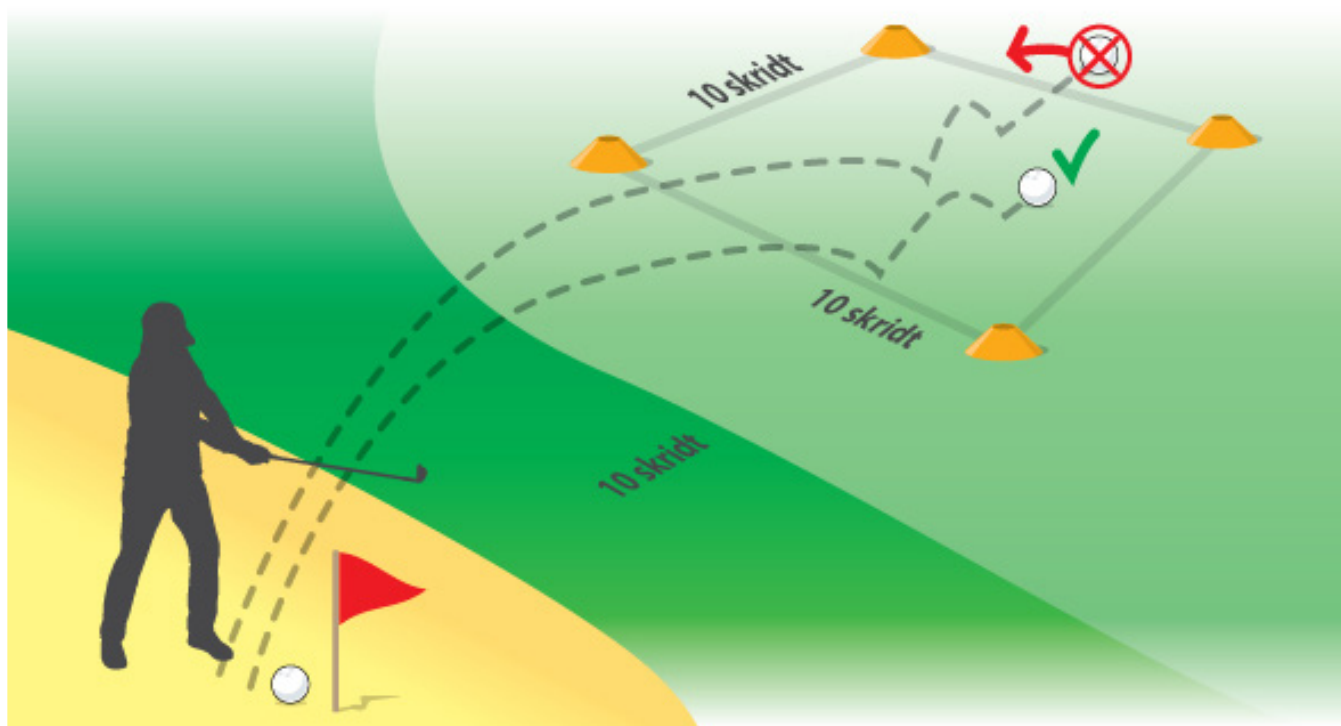
Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- lav øvelsen på knæene
- lav sidelæns planke
- løft den ene arm
- løft det ene ben
- lav øvelsen i armstræksposition

Ram pladen



LAD OS KOMME I GANG

Lav en 10x10 skridt stor firkant. Brug evt. flag eller golfjern til at markere firkanten. Der slås tre bolde fra bunker, som er placeret ca. 10 skridt fra forreste kant. Boldene skal ende i firkanten. Øvelsen er fuldendt når alle tre bolde ligger i firkanten.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Flag eller golfjern

Jern og bolde:

Tre bolde og et sandjern pr. spiller

Antal:

1-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre størrelsen på firkanten
- ændre afstand fra bunker til firkant
- spil i hold

UGENS ØVELSER

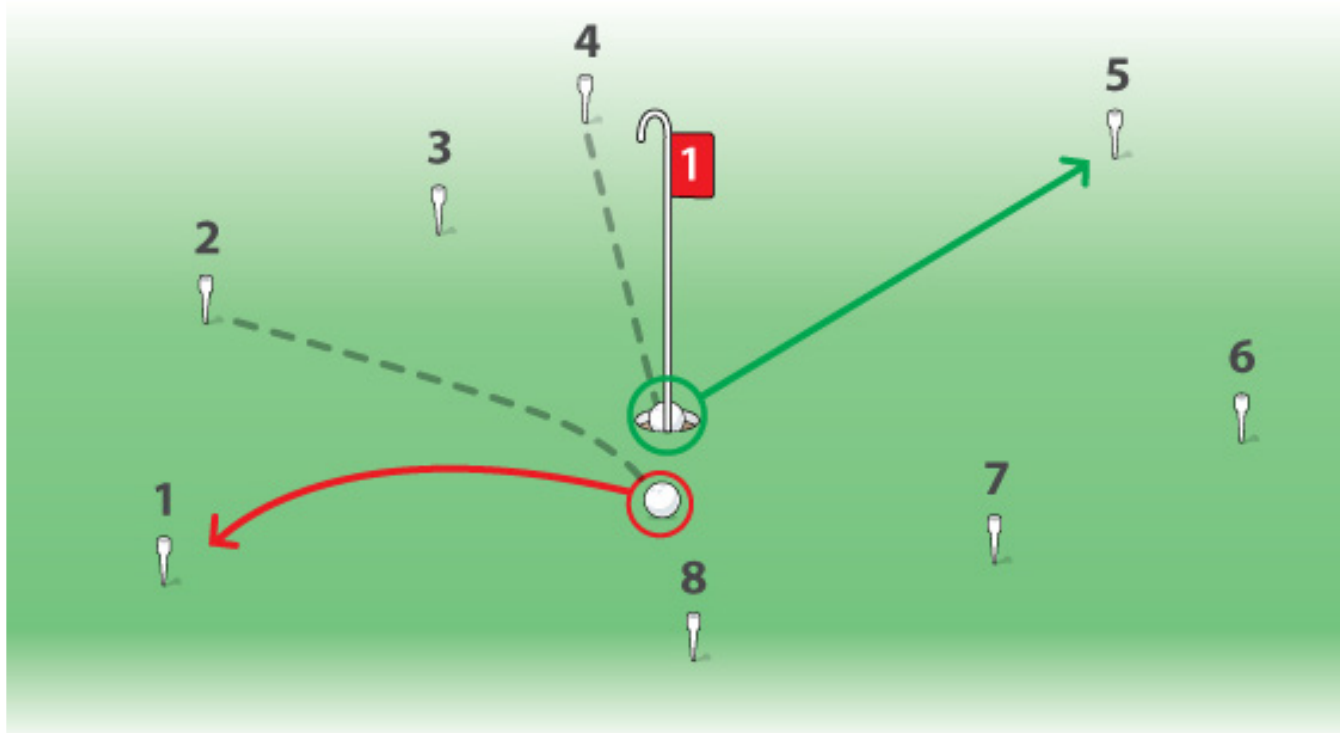


Trin 3

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. Hvis der 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

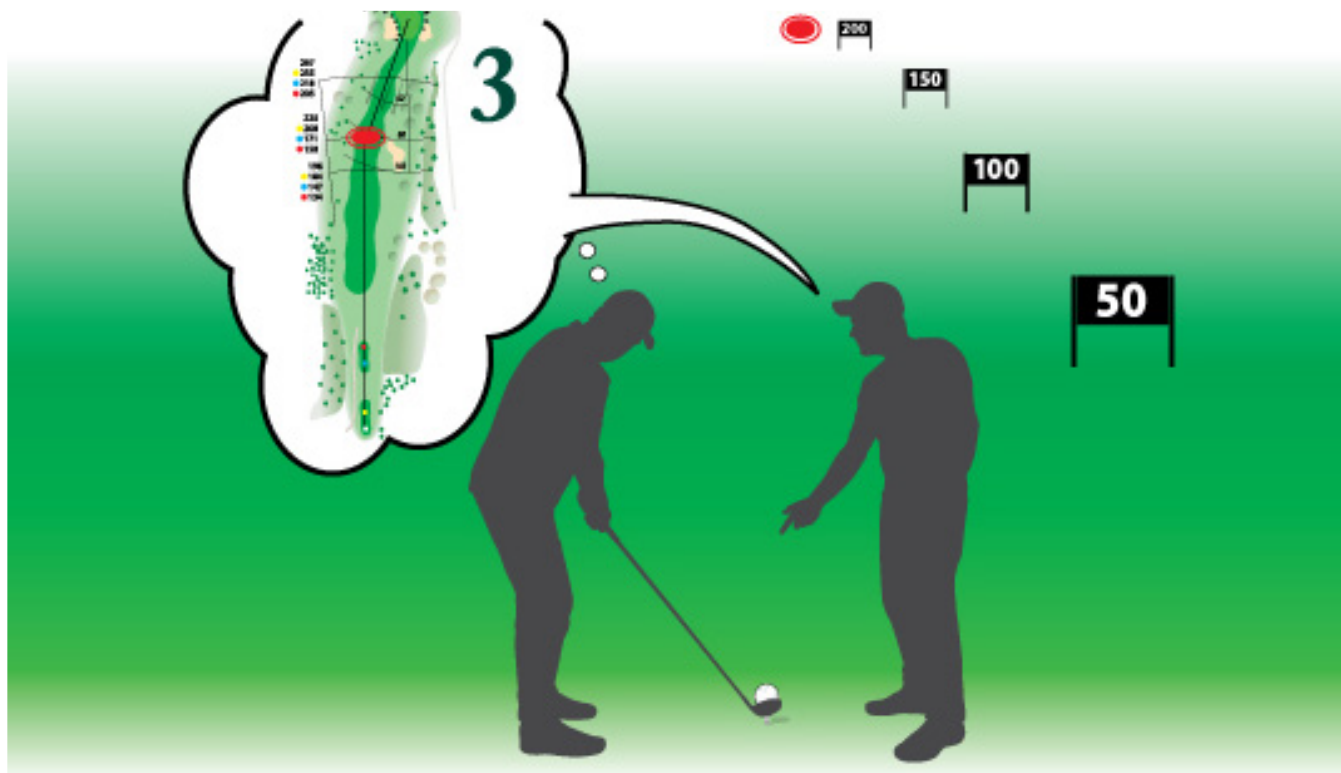
Sådan kan øvelsen ændres:

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

UGENS ØVELSER



Hjemmebanen



LAD OS KOMME I GANG

Hjemmebanens huller spilles fiktivt ud fra længden af det enkelte hul. Formålet med øvelsen er at få så stor overførselsværdi fra træning til bane. En udslagsmåtte repræsenterer et hul. Deltagerne skal spille fra tee til green. Spillerne skal ud fra baneguiden vælge, hvilket jern de vil tee ud med. Antallet af m slået pr. slag lægges sammen (pr. hul). Alt efter hvor langt spillerne slår, skal de skifte jern til det jern, de ville anvende, hvis de havde stået på den rigtige bane. Hullet er færdigspillet, når bolden "lander på green".

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Evt. en baneguide

Jern og bolde:

Træningsbolde og spillerens eget udstyr

Antal:

Alle

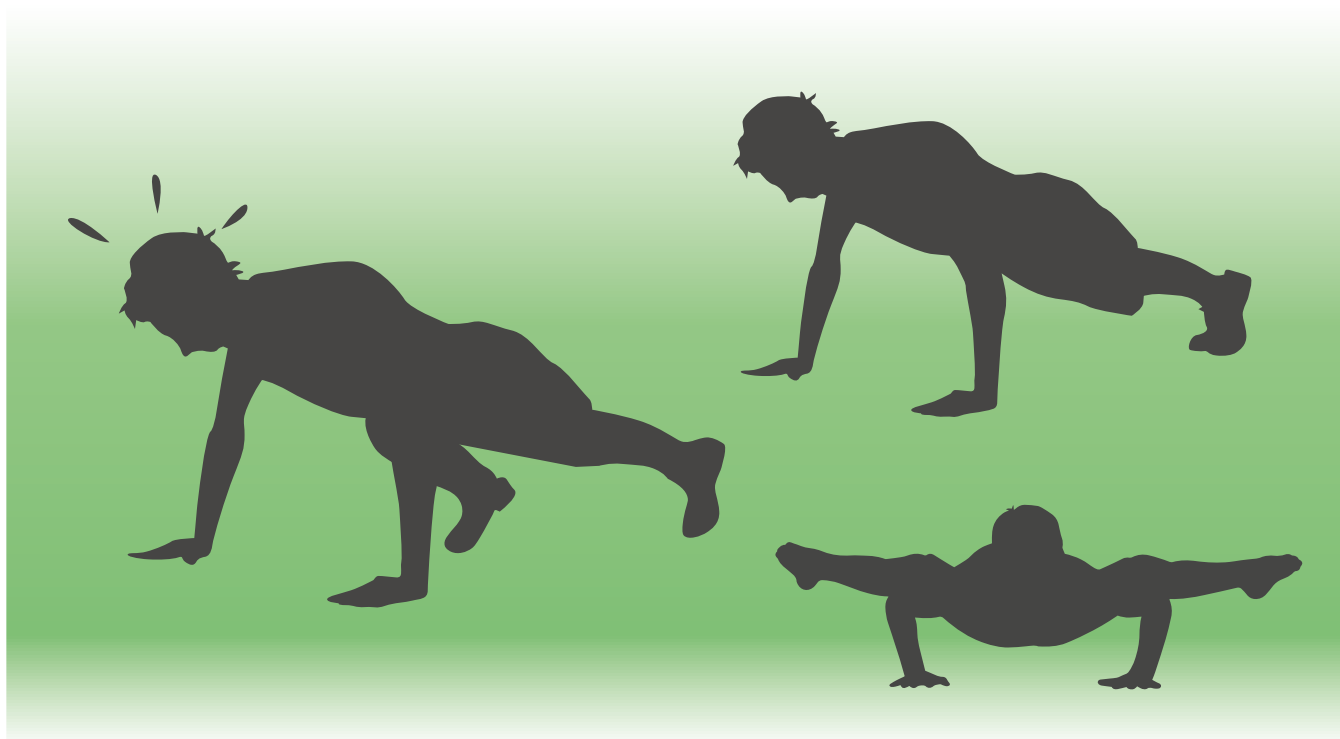
Sådan kan øvelsen ændres:

- alt efter spillernes niveau kan de enkelte huller spilles fra forskellige distancer (fx 150 m til green etc.).
- der kan spilles fra blå/røde/gule/ hvide teesteder
- der kan spilles foursome/fourball eller hold mod hold
- der spilles med handicap

Spiderman



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Spillerne ligger på alle fire og skal nu bevæge sig rundt på græsset. Det er kun fødder og hænder der må røre græsset. Det gælder om at have kroppen så tæt på jorden som overhovedet muligt, mens man flytter skiftevis den ene hånd og fod. Det skal ligne at man kravler ligesom Spiderman.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- lav Spiderman op ad bakke
- lav Spiderman ned ad bakke
- lav stafet