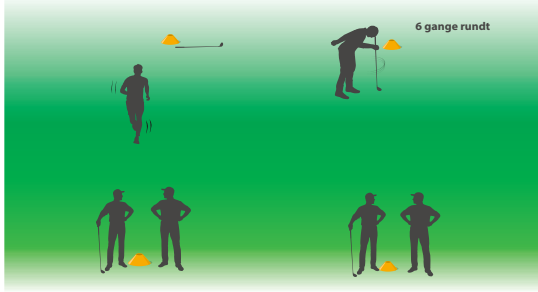
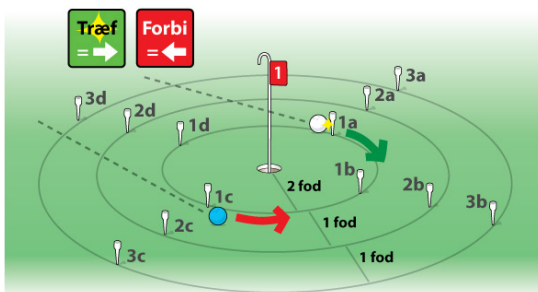
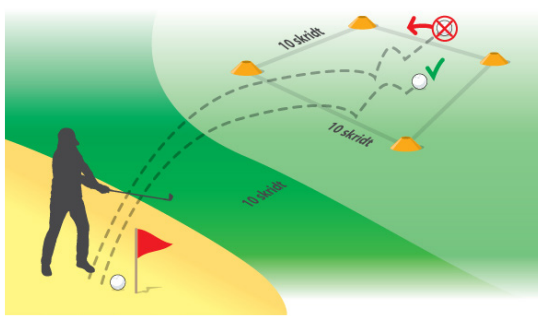
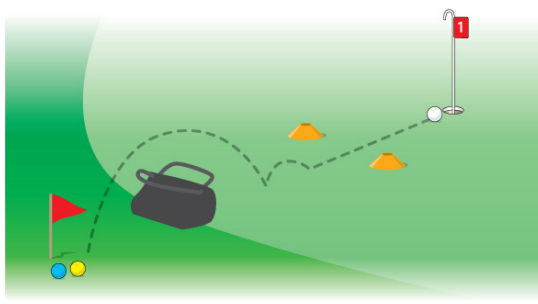
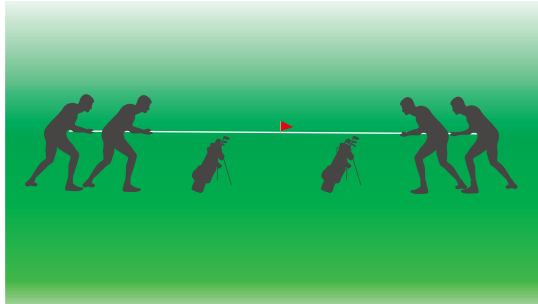
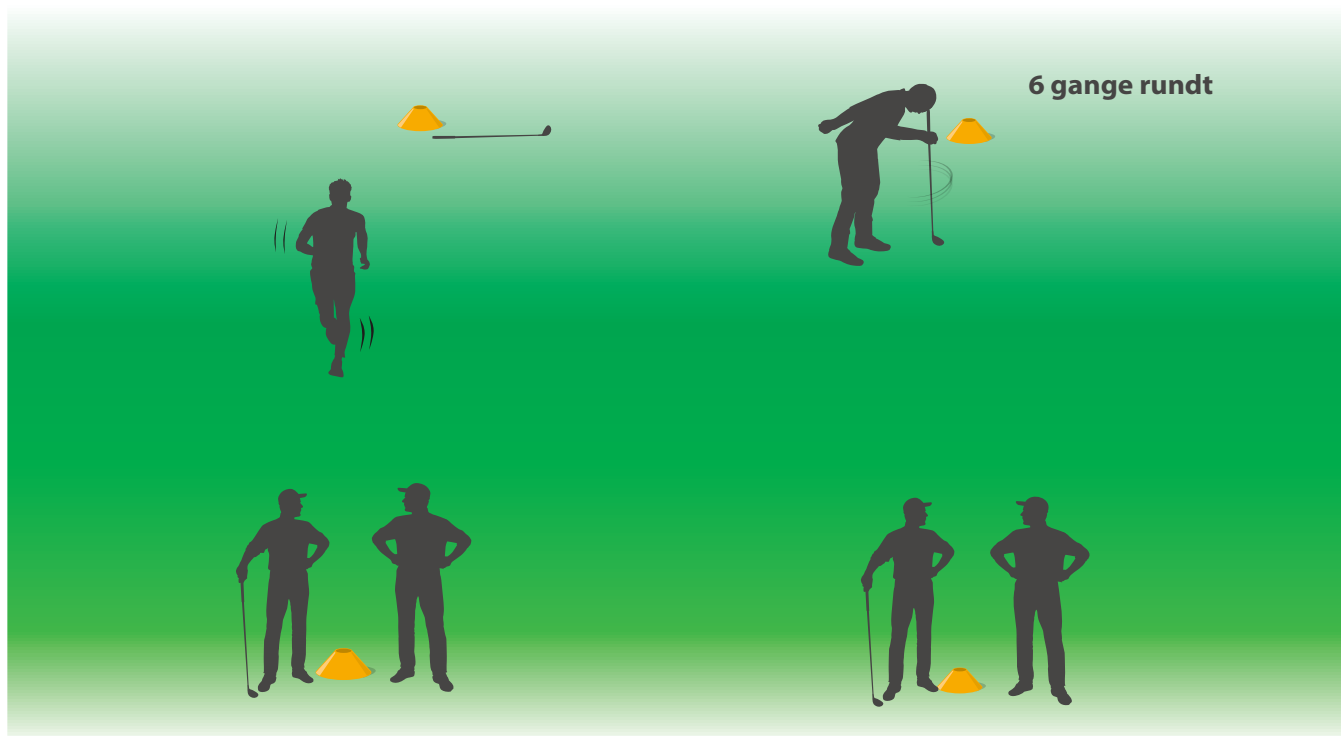


	ØVELSER	
1	Irsk golfstafet Videolink Fokus: Opvarmning, leg, konkurrence, balance, sammenhold, samarbejde	
2	Lykkehjulet Videolink Fokus: Putt, sigte, tålmodighed, konkurrence	
3	Ram pladen Videolink Fokus: Bunker, fart, længdekontrol, landingsområde	
4	Porten Videolink Fokus: indspil, længdekontrol, landingsområde, boldtræf, jernvalg	
5	Tovtrækning Videolink Fokus: Sammenhold, samarbejde, konkurrence, styrke, balance	

Irsk golfstafet

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Del juniorerne i to stafethold. Hvert hold får et golfjern. Sæt to kegler 25 meter fra startlinjen. Hvert hold sender en spiller afsted ad gangen. Der skal løbes ud til keglerne. Her sættes køllehovedet mod jorden, og enden af grebet holdes mod panden. Herefter løber man seks gange rundt om jernet. Derefter løbes der ind til holdet, hvor næste spiller står klar. Første hold, der får alle spillere igennem, vinder.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler

Jern og bolde:

Et golfjern pr. hold

Antal:

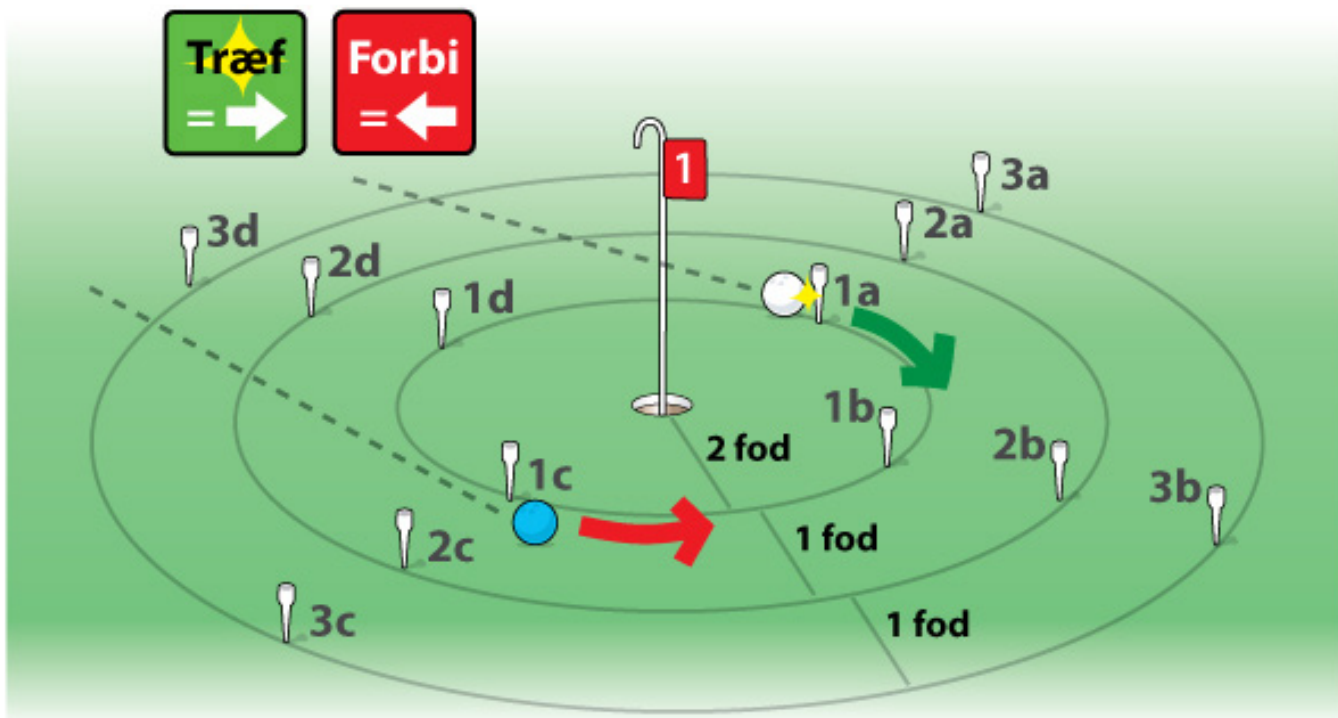
Hold

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til keglerne
- ændre antallet af gange, der skal drejes rundt
- lav flere baner med færre deltagere

Lykkehjulet

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Placér 12 tees som vist på tegningen. De første tees placeres to fod fra hullet, de næste yderligere en fod længere væk og de sidste igen en fod længere væk. Før man putter i hul går man med uret, misser man går man mod uret. Der puttes fra 1a, videre til 1b, 1c og 1d. Lykkes man med at putte i hul fra 1d, går man videre til 2a og fortsætter på samme måde som før. Misser man et putt går man en tee tilbage mod uret. Det gælder om at komme hele vejen ud til tee 3d.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

12 tees

Jern og bolde:

En bold og en putter pr. spiller

Antal:

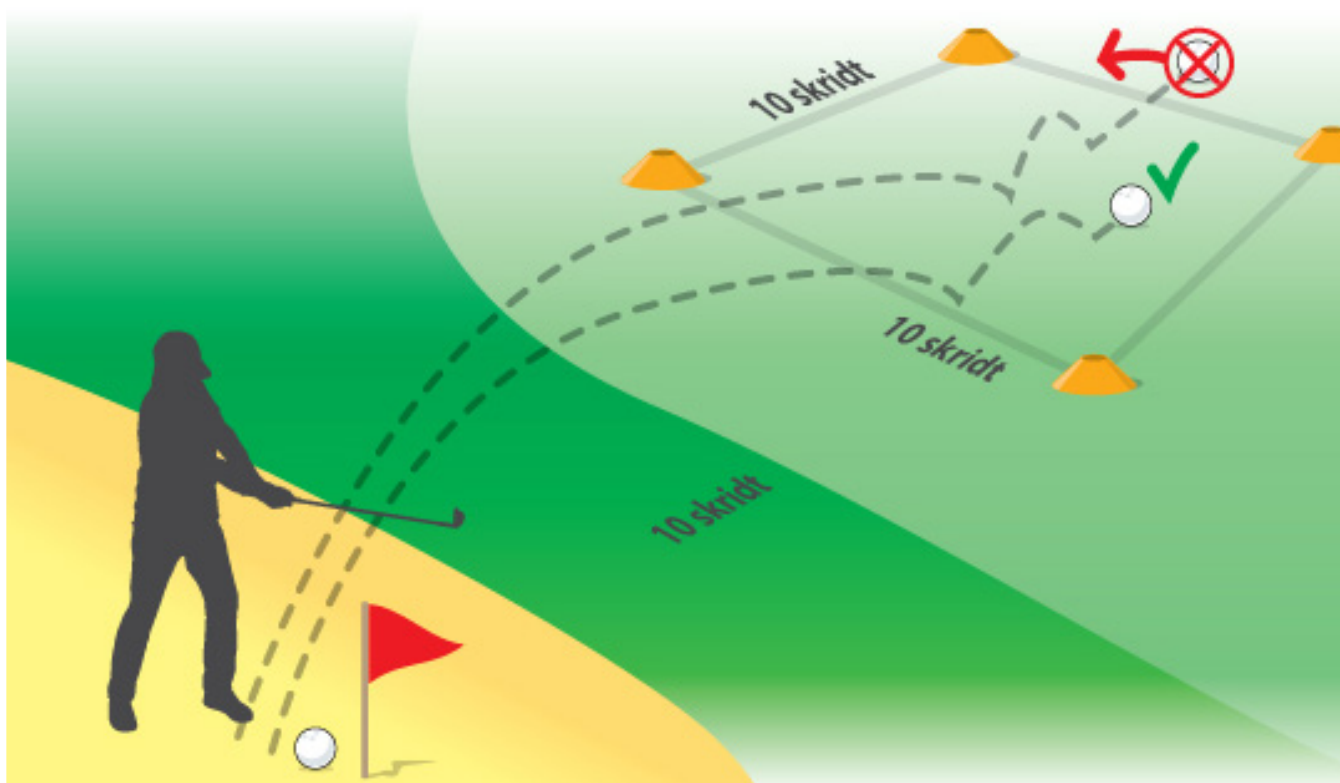
1-2 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden fra tees til hullet
- putte med lukkede øjne
- spille efter hvor mange man kan få i hul i træk
- spille mod en makker/indhente hinanden
- øvelsen afvikles som shoot out. Spillere der misser et putt udgår

Ram pladen

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Lav en 10x10 skridt stor firkant. Brug evt. flag eller golfjern til at markere firkanten. Der sla_s tre bolde fra bunkeren, som er placeret ca. 10 skridt fra forreste kant. Bolde 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:

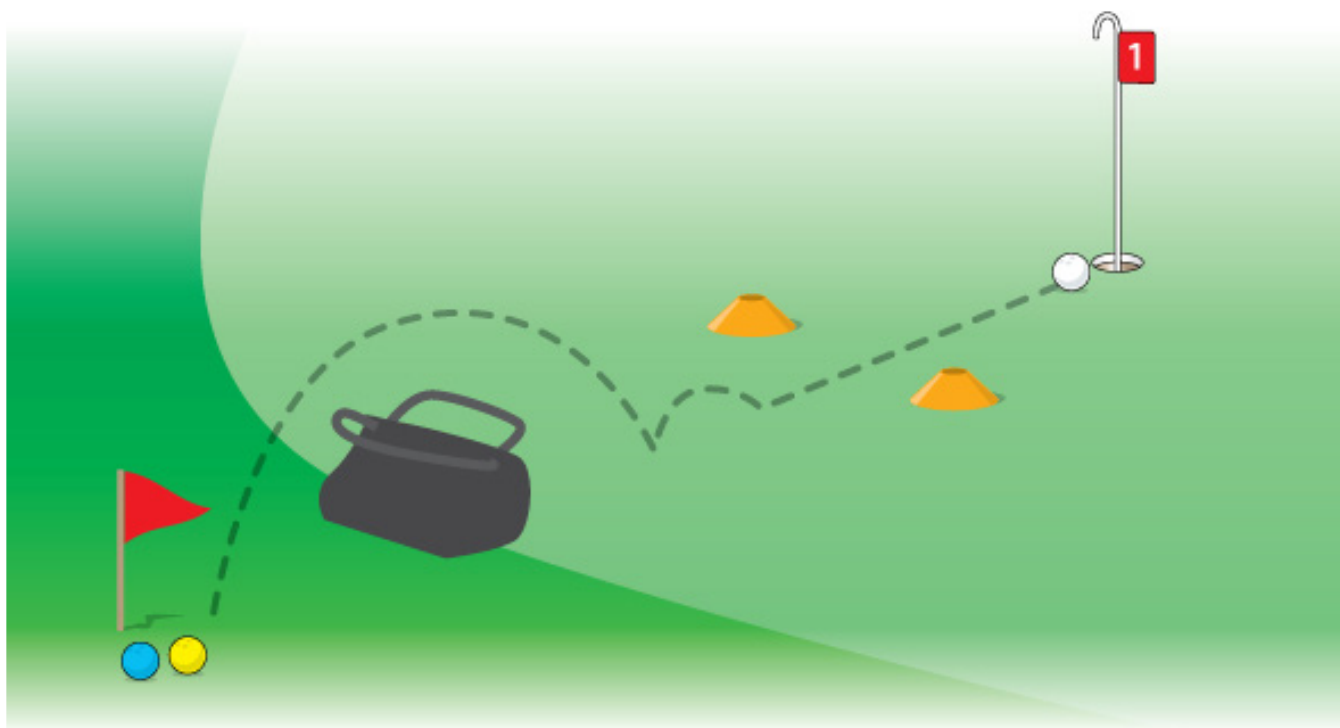
1-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

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

Porten

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Sæt en to fod bred port fem skridt inde på green. Læg en forhindring i greenkanten. Chip bolden over forhindringen, carry ind på green inden porten, tril gennem porten evt. hen mod et hul.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler eller tees

Jern og bolde:

Bolde og en putter pr. spiller

Antal:

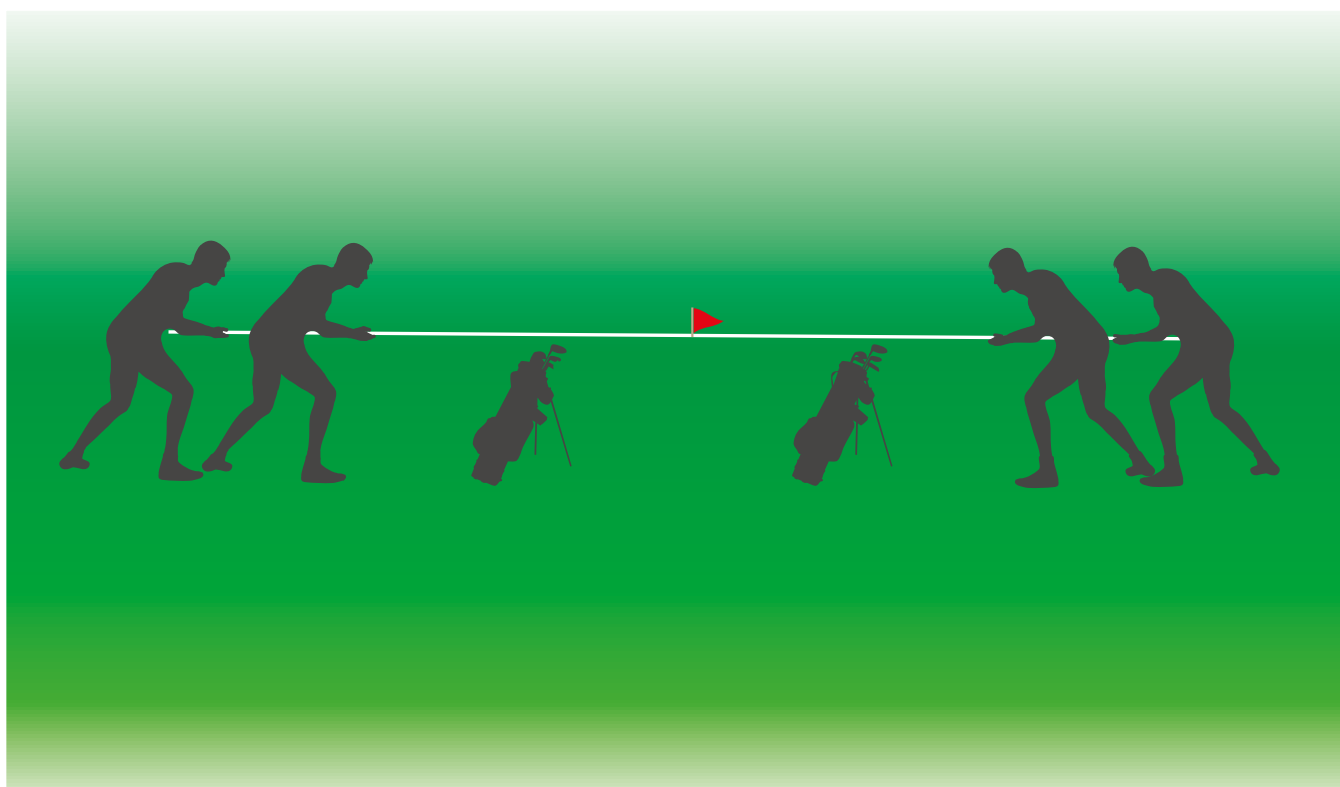
1-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til porten
- ændre portens bredde
- ændre afstanden til hullet
- flytte eller forandre forhindringen

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:

Tov

Jern og bolde:

Jern der indikerer midten

Antal:

Hold

Sådan kan øvelsen ændres:

- træk med lukkede øjne
- træk kun med en hånd
- træk en mod en (shootout, hvor vinderen går videre)
- træk på et ben
- træk uden at nogen må sige noget