
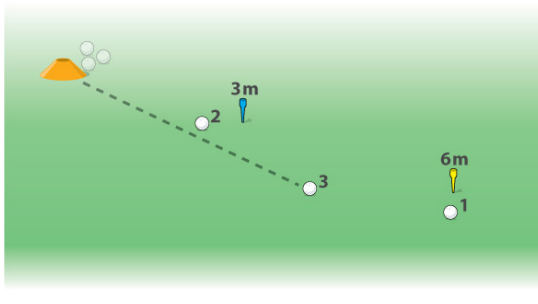
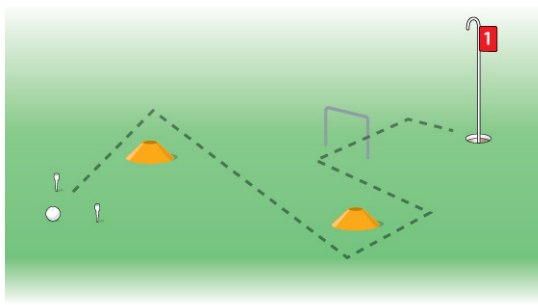
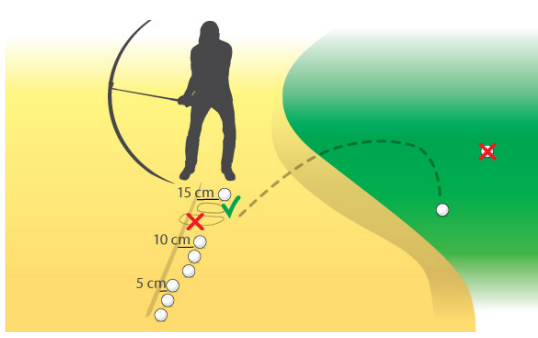
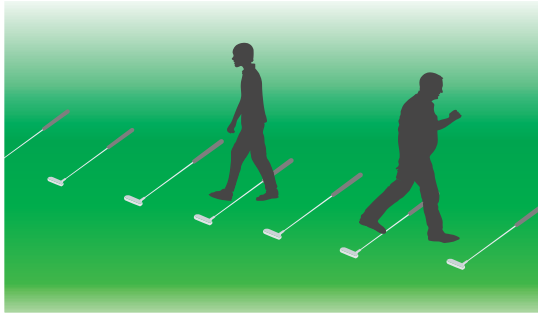


# UGENS ØVELSER



Trin 3

	ØVELSER	
1	<b>Løft pokalen</b> Fokus: Balance	<b>Videolink</b> 
2	<b>Luk hullet</b> Fokus: Putt, længdekontrol	<b>Videolink</b> 
3	<b>Forhindringsbanen</b> Fokus: Putt, sigte, længdekontrol, konkurrence	<b>Videolink</b> 
4	<b>5, 10, 15</b> Fokus: Bunker, træfpunkt i sandet, fart	<b>Videolink</b> 
5	<b>Adræthedsstigen</b> Fokus: Adræthed, koordinering, balance, konkurrence	<b>Videolink</b> 

## Løft pokalen

Videolink



## LAD OS KOMME I GANG

Find balancen på et ben og hold spanden med den ene hånd under bunden. Mens du holder balancen på et ben, løftes spanden med den ene hånd op over hovedet, hvor modsatte hånd møder den, for derefter at sænke den ned til modsatte side. Gentag øvelsen med modsatte ben.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Et stabilt underlag og en spand fyldt med træningsbolde

### Jern og bolde:

-

### Antal:

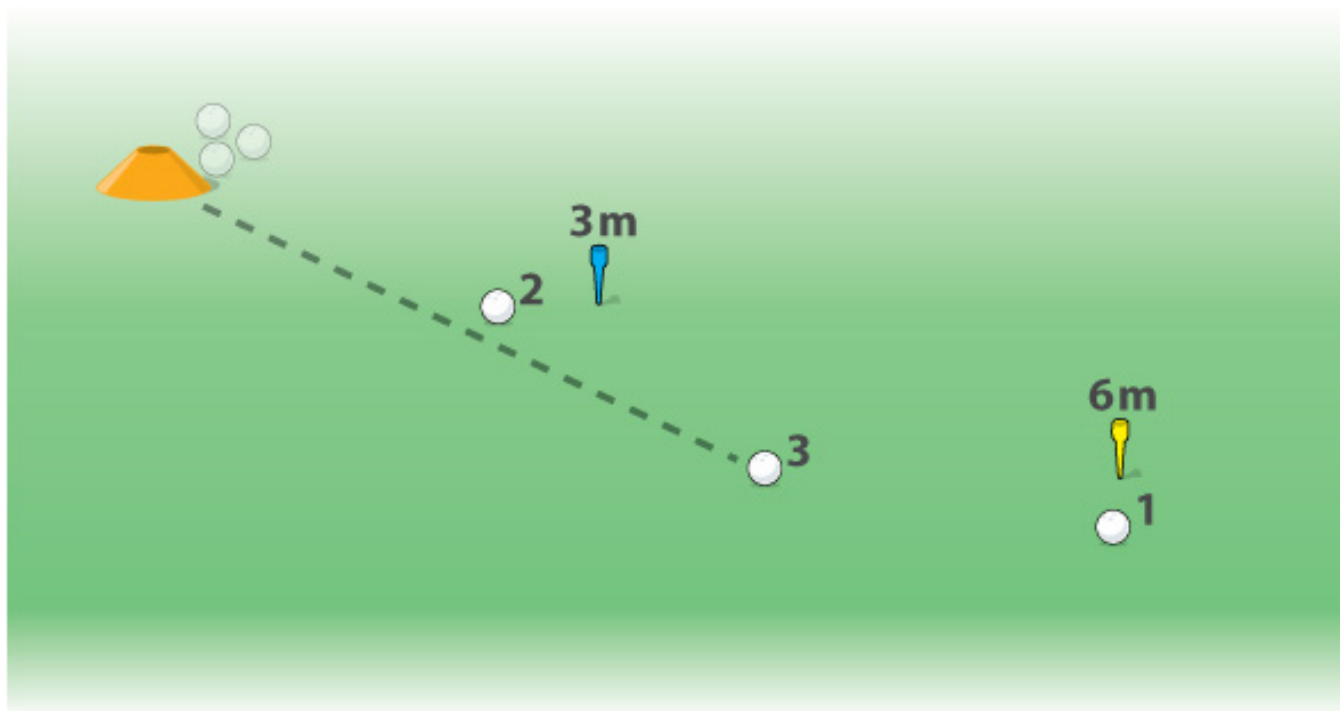
Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

- luk øjnene
- luk det ene øje
- stræk det ene ben fremad

## Luk hullet

Videolink



## LAD OS KOMME I GANG

Placér 3 bolde ved en tee eller kegle. 3 meter fra denne tee placeres en tee (forreste tee). Yderligere 3 meter fra forreste tee placeres endnu en tee (bageste tee). Det første putt skal ende så tæt på den bageste tee som muligt. Det næste putt skal ende så tæt på den forreste tee som muligt. Det sidste putt skal lukke hullet mellem de to bolde – altså ende mellem forreste og bageste bold.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

3 tees

### Jern og bolde:

En bold og en putter pr. spiller

### Antal:

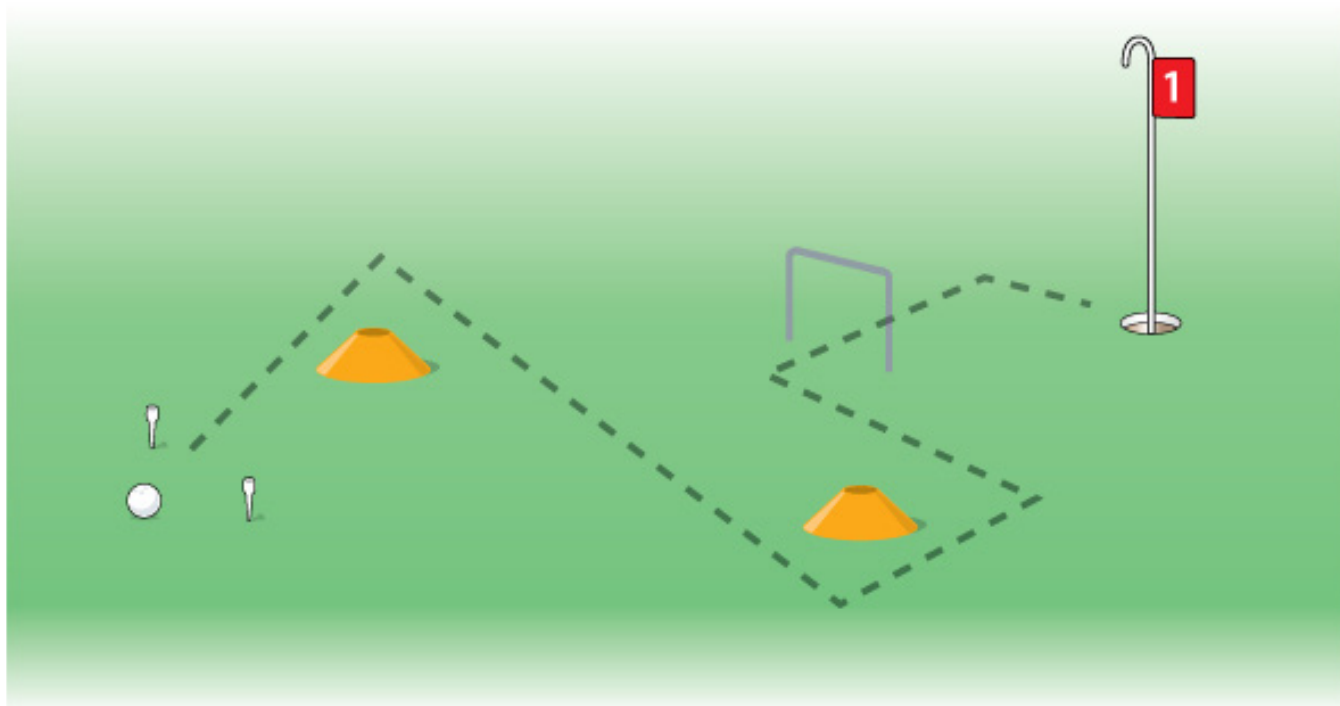
1-2 spillere

### Sådan kan øvelsen ændres:

- afstanden mellem de to tees ændres,
- afstanden fra de tre bolde til forreste tee ændres
- der benyttes flere bolde, så flere huller skal lukkes (evt. det største hul mellem boldene)
- spilles som makkerspil

## Forhindringsbanen

Videolink



## LAD OS KOMME I GANG

Brug diverse rekvisitter til at bygge en forhindringsbane fra hul til hul. Inddrag spillerne og lad dem selv "bygge" et hul to og to. Der spilles 9/18 huller. Hvert hul startes fra teestedet, som markeres med to tees. Næste hul starter tæt på hvor forrige hul sluttede. Spillerne skal krydse de opstillede forhindringer, som er bygget. Der tælles slag for hvert hul (maks. ti slag pr. hul). Vinderen er den, der har brugt færrest slag. Husk at bruge fantasien.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Kun fantasien sætter grænserne

### Jern og bolde:

En bold og en putter pr. spiller

### Antal:

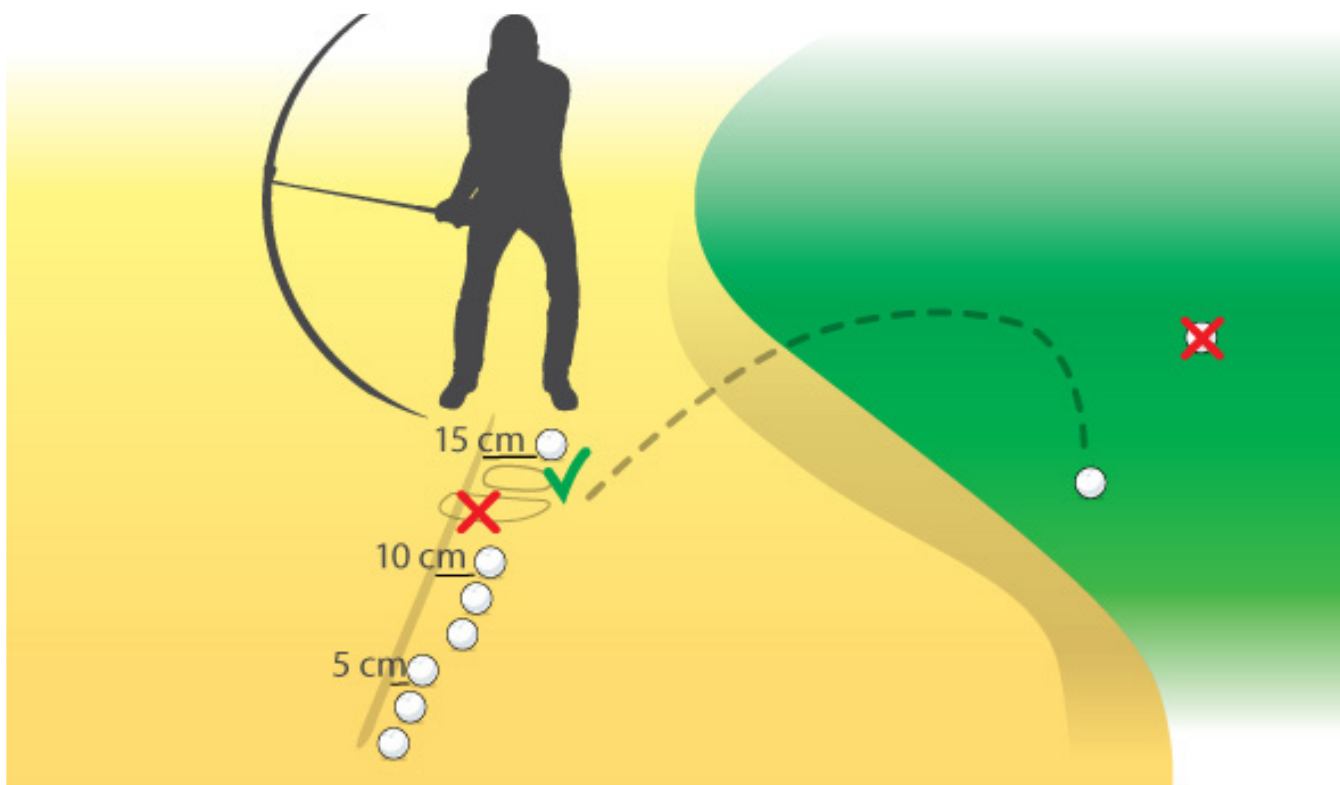
Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

- spil en mod en
- spil hold mod hold (fx fourball)
- øvelsen kan startes med et chip (ændring af teesteder)

5, 10, 15

Videolink



## LAD OS KOMME I GANG

Tegn en streg i sandet. Placér tre bolde 5 cm fra stregen, tre bolde 10 cm fra stregen og tre bolde 15 cm fra stregen. Start med at slå de tre bolde som ligger 15 cm fra stregen ud af bunkerens. Sandjernet skal træffe sandet mellem stregen og bolden. Hvis dette lykkes og alle boldene kommer ud af bunkerens, går man videre til de tre bolde, som ligger 10 cm fra stregen. Lykkes også disse, går man videre til boldene som ligger 5 cm fra stregen. Lykkes det ikke at ramme sandet det rigtige sted og at få boldene ud, starter man forfra på afstanden man er i gang med. Har man klaret alle tre bolde på eks. 15 cm, er denne afstand klaret.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

-

### Jern og bolde:

Ni bolde og et sandjern pr. spiller

### Antal:

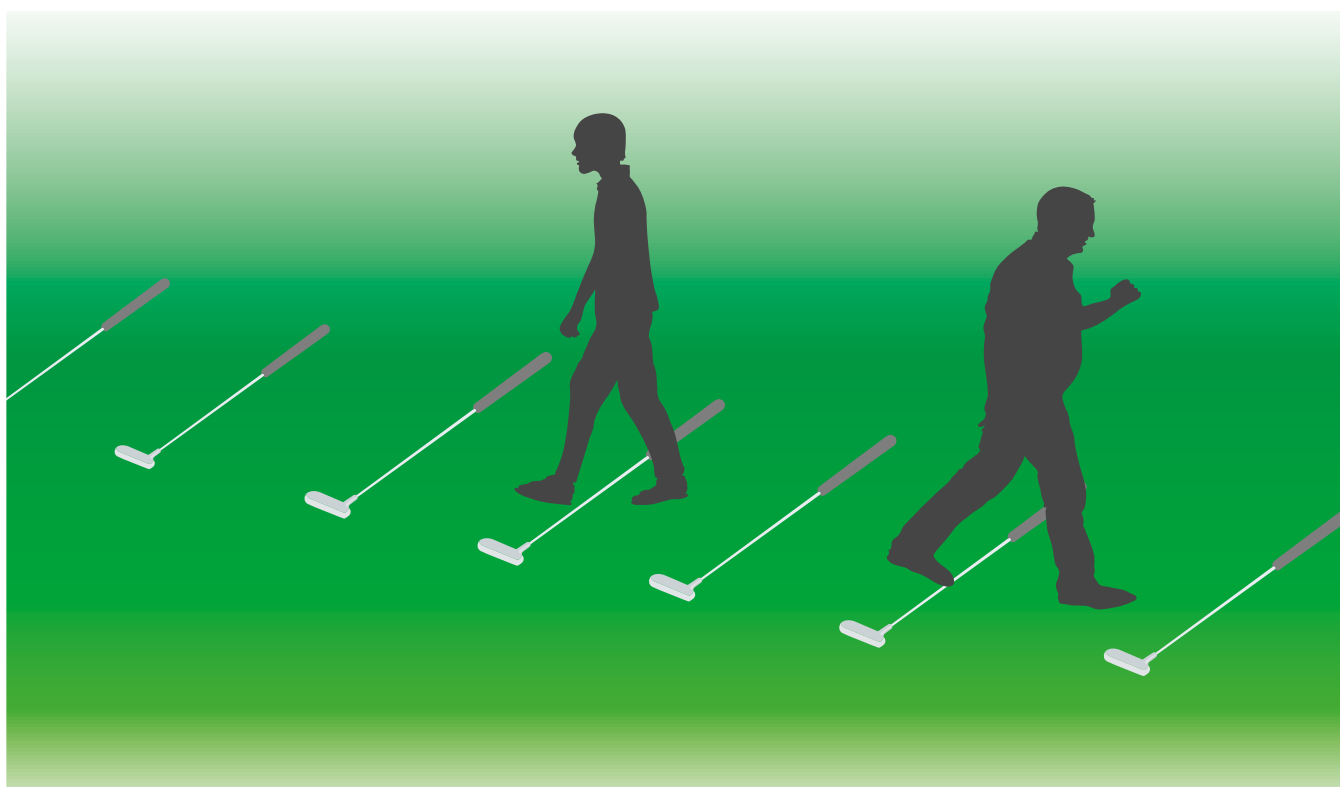
1-6 spillere

### Sådan kan øvelsen ændres:

- lav øvelsen uden bolde
- start forfra hvis en bold misses
- spil i hold
- lav regler om at boldene skal lande et givet sted

## Adræthedstigen

Videolink



## LAD OS KOMME I GANG

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

Prøv også at løbe, gå baglæns eller sidelæns gennem "stigen".

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Pinde eller golfjern

### Jern og bolde:

-

### Antal:

Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

- kom gennem stigen forlæns, sidelæns, baglæns
- med lukkede øjne
- på ét ben
- med en makker på ryggen
- lav som stafet