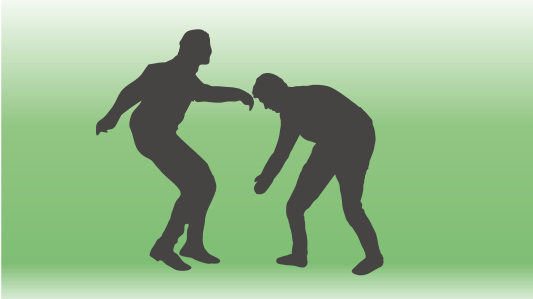
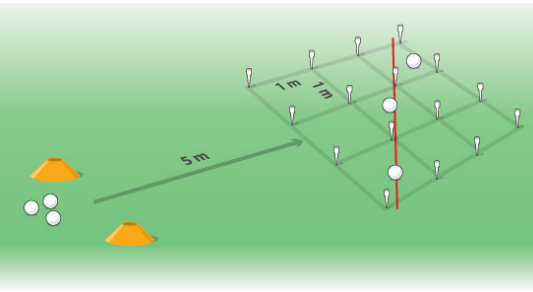
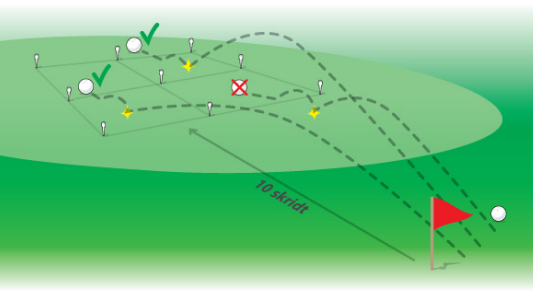
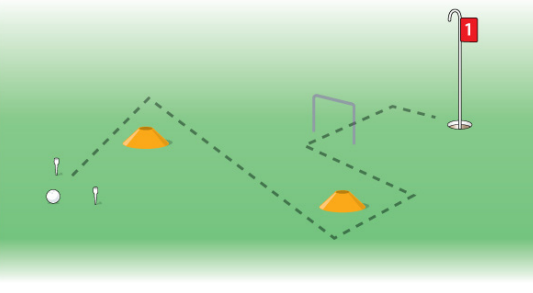

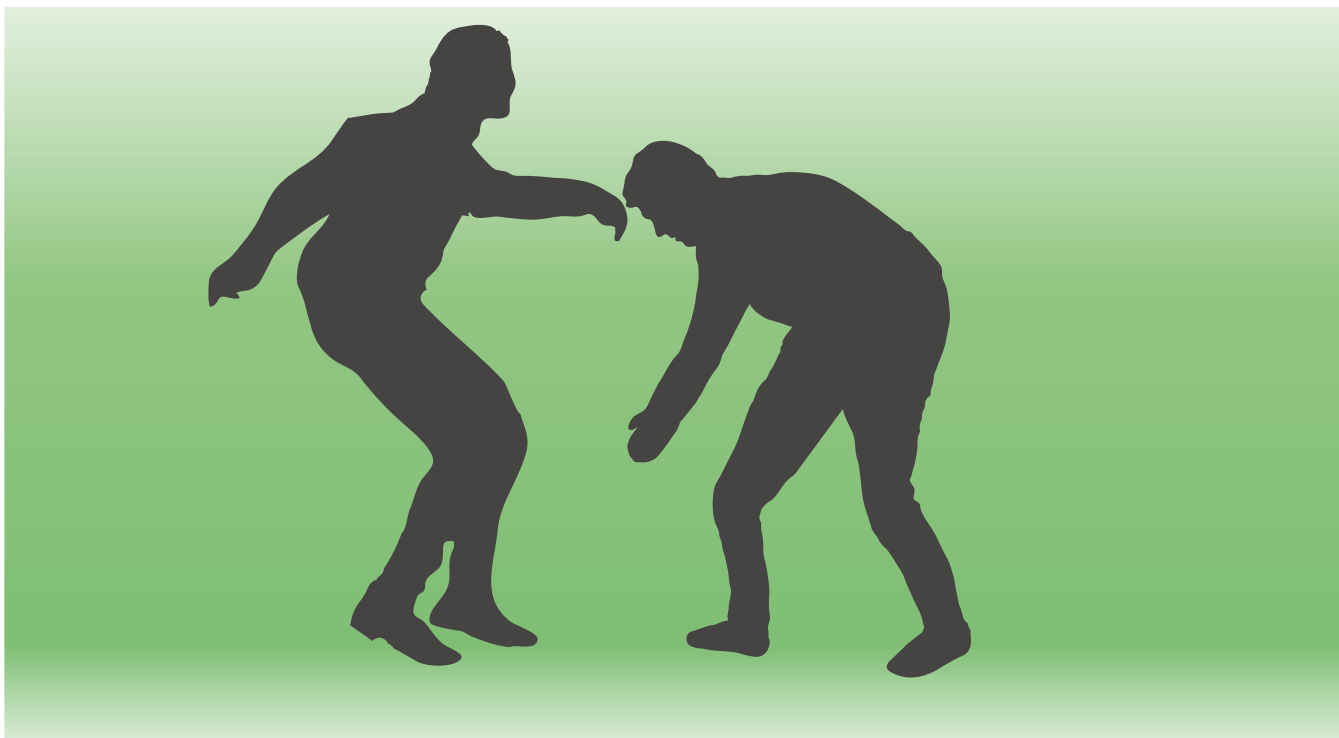


	ØVELSER	
1	<p>Klask knæ</p> <p>Fokus: Styrke, bevægelighed, koordinering, konkurrence</p>	<p>Videolink</p> 
2	<p>Tre på stribe</p> <p>Fokus: Putt, sigte, længdekontrol, taktik, konkurrence</p>	<p>Videolink</p> 
3	<p>Pladen fuld</p> <p>Fokus: Lange indspil, landingsområde, boldtræf, sigte</p>	<p>Videolink</p> 
4	<p>Forhindrengsbanen</p> <p>Fokus: Putt, sigte, længdekontrol, konkurrence</p>	<p>Videolink</p> 
5	<p>Rør jorden med...</p> <p>Fokus: Opvarmning, samarbejde, koordinering, balance, adræthed</p>	<p>Videolink</p> 

Klask knæ

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Skiftevis gælder det om at du og din makker skal ramme hinandens knæ med hænderne. Pas på I ikke støder hovederne sammen.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

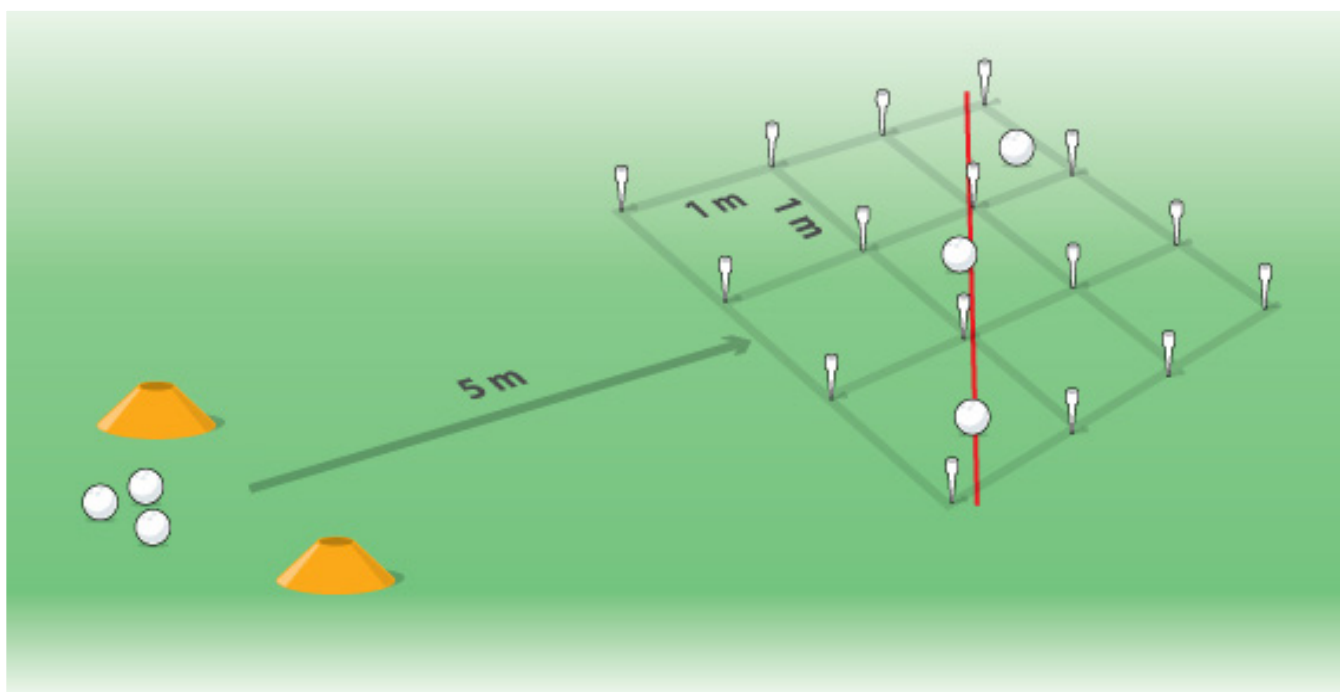
Makker

Sådan kan øvelsen ændres:

-

Tre på stribe

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Ni firkanter optegnes eller markeres med tees. Startstedet markeres 3, 4 og 5 meter fra firkanterne med spray eller tees. Der spilles efter at få tre på stribe. Hver spiller har tre ensfarvede. Man skiftes til at putte sine bolde mod firkanterne. Opnås tre på stribe får spilleren et point og går evt. længere væk.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Spray, 16 tees og snor

Jern og bolde:

Tre bolde og en putter pr. spiller

Antal:

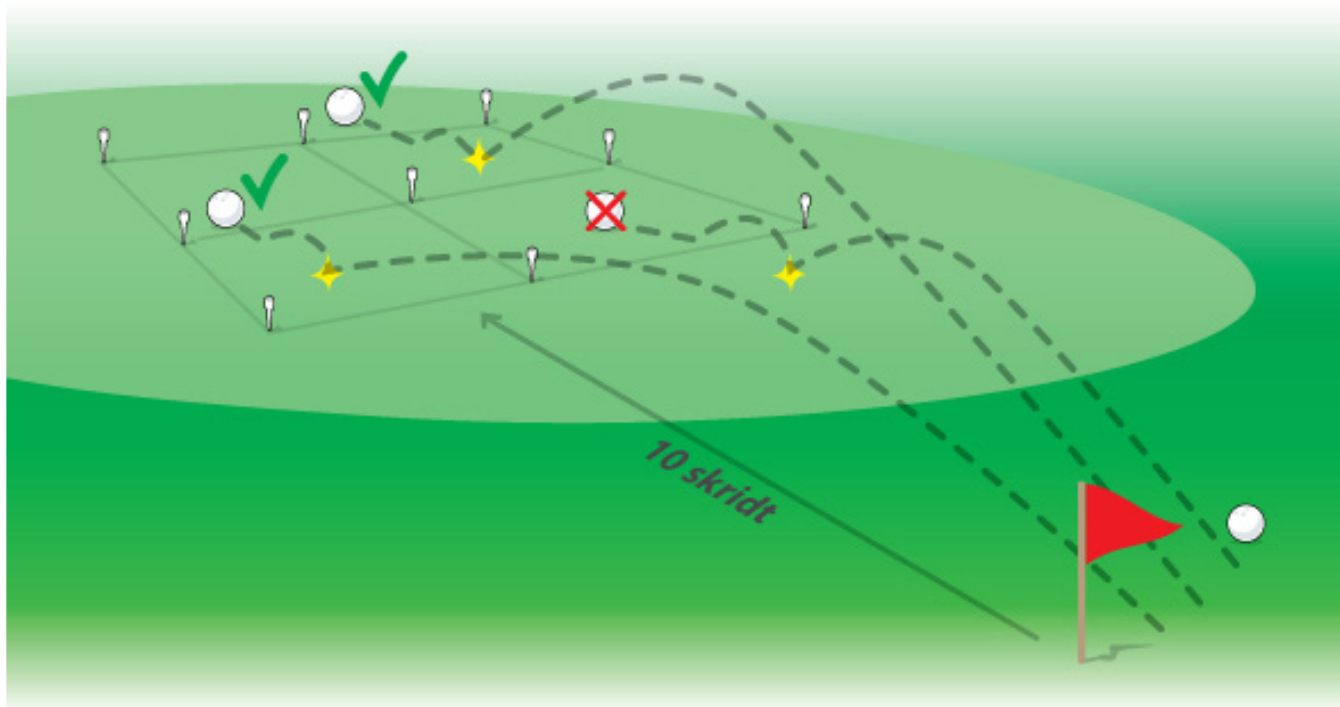
2-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- felterne kan gøres større eller mindre,
- øvelsen kan afvikles hold mod hold (maks. tre på hvert hold – en bold til hver)
- spilleren lader sine bolde ligge, mens modstanderen putter sine bolde
- når den ene får 3 på stribe, går denne længere væk, mens den anden bliver stående ved samme sted hvorefter der spilles igen. Nu fra 2 forskellige steder.

Pladen fuld

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Lav minimum 4 store firkanter med enten flag eller golfjern. Sæt en markering uden for green ti skridt fra firkanterne. Det gælder om at lande carry indeni firkanterne. Der slås fra markeringen udenfor green. Øvelsen er fuldendt, når alle firkanter er ramt. Få evt. en makker til at holde øje med hvilke firkanter, der rammes.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Flag eller golfjern, tee, flag eller kegle

Jern og bolde:

Bolde og en putter pr. spiller

Antal:

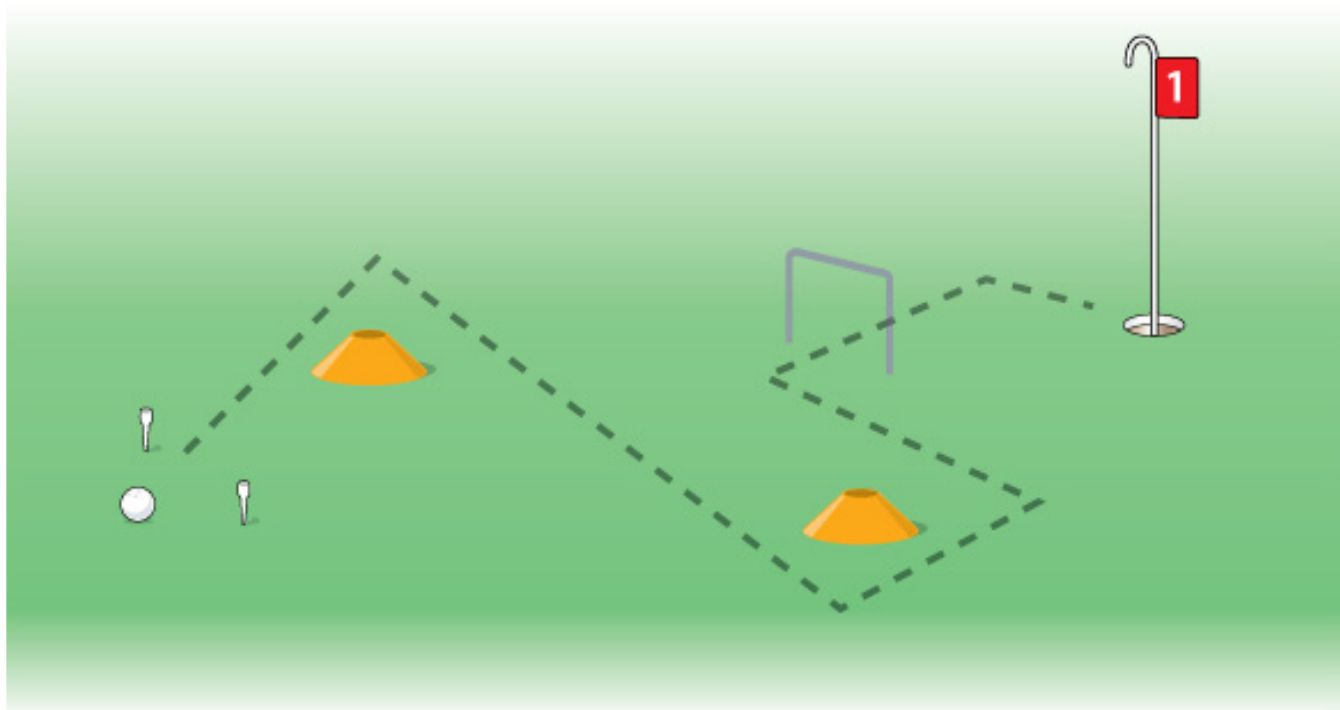
1-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til firkanterne
- ændre størrelsen på firkanterne
- ændre antallet af firkanter
- spil i hold

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:

- alt efter deltagernes niveau kan sværhedsgraden af banen ændres
- man kan spille en mod en eller hold mod hold (fx fourball)
- øvelsen kan startes med et chip (ændring af teesteder)

Rør jorden med ...

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Del børnene op i hold. Ved små børn bør hvert hold have en voksen hjælper. Holdet skal samarbejde og bruge hovedet og fantasien.

Træneren siger nu f.eks.: 4 ben og én hånd. Hvert hold skal nu sørge for at kun 4 ben og en hånd rører jorden. Derefter stilles en ny opgave f.eks. 2 ben og 4 hænder o.s.v.

Vær opmærksom på at antallet af deltagere på holdene sætter visse grænser, men nogle gange kan de løse en opgave, som du ikke selv lige kan finde løsningen på. Man kan godt have store og flere hold.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

4 kegler

Jern og bolde:

Antal:

Hold

Sådan kan øvelsen ændres:

- andre kropsdele må ikke berøre jorden i stedet for, hvis det skal være rigtig svært.
- Man kan sætte en tidsgrænse på til løsning af opgaven (f.eks. 1 minut)
- aftale at det hold, som først løser opgaven vinder eller vente til alle hold har løst opgaven.