

# UGENS ØVELSER

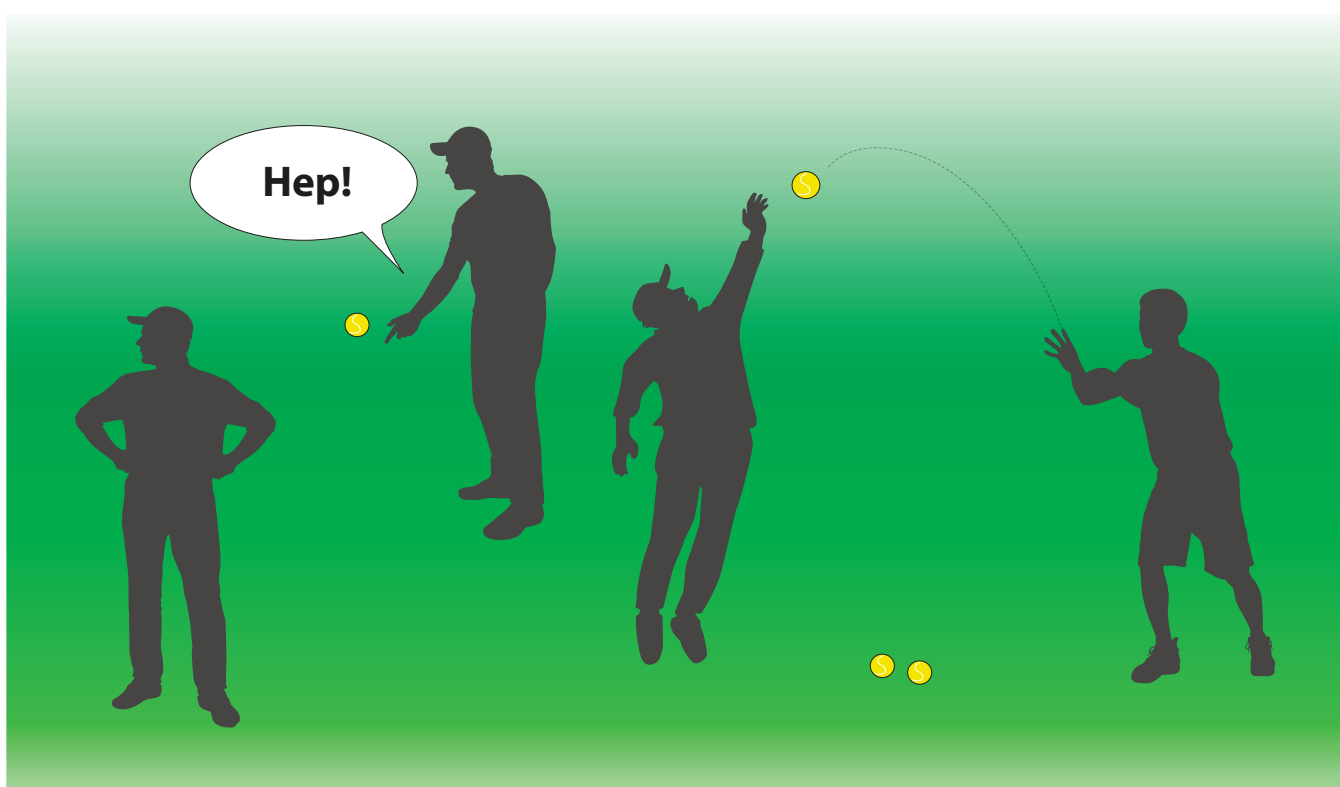


|   | ØVELSER                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                         |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>Hep hep hep</b><br>Fokus:<br>Opvarmning, løb, reaktionsevne, adræthed                                                     | <br>Se video<br>     |
| 2 | <b>Ind og i med din makker</b><br>Fokus:<br>Indspil, boldtræf, landingsområde, længdekontrol, sigte, sammenhold, konkurrence | <br>Se video<br>    |
| 3 | <b>Lykkehjulet</b><br>Fokus:<br>Putt, sigte, tålmodighed, konkurrence                                                        | <br>Se video<br> |
| 4 | <b>Luk hullet</b><br>Fokus:<br>Putt, længdekontrol                                                                           | <br>Se video<br> |
| 5 | <b>Løft pokalen</b><br>Fokus:<br>Balance                                                                                     | <br>Se video<br> |

# UGENS ØVELSER



Hep hep hep



## LAD OS KOMME I GANG

Børnene løber rundt i på et mindre areal angivet med 4 kegler. Når træneren råber HEP skal alle børnene ned på numsen og sidde. Træneren siger op igen og børnene løber igen rundt mellem hinanden. Siger træneren HEP HEP skal alle børnene ned og lave en armstræk. Siger træneren HEP HEP HEP skal alle børnene ned og rører jorden med panden. Træneren skal sørge for at skifte mellem antal HEPPER, så børnene tvinges til at reagere på en ny kommando.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

4 kegler

### Jern og bolde:

-

### Antal:

Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

- find selv på flere øvelser og andre opgaver - måske med endnu flere HEPPER

# UGENS ØVELSER

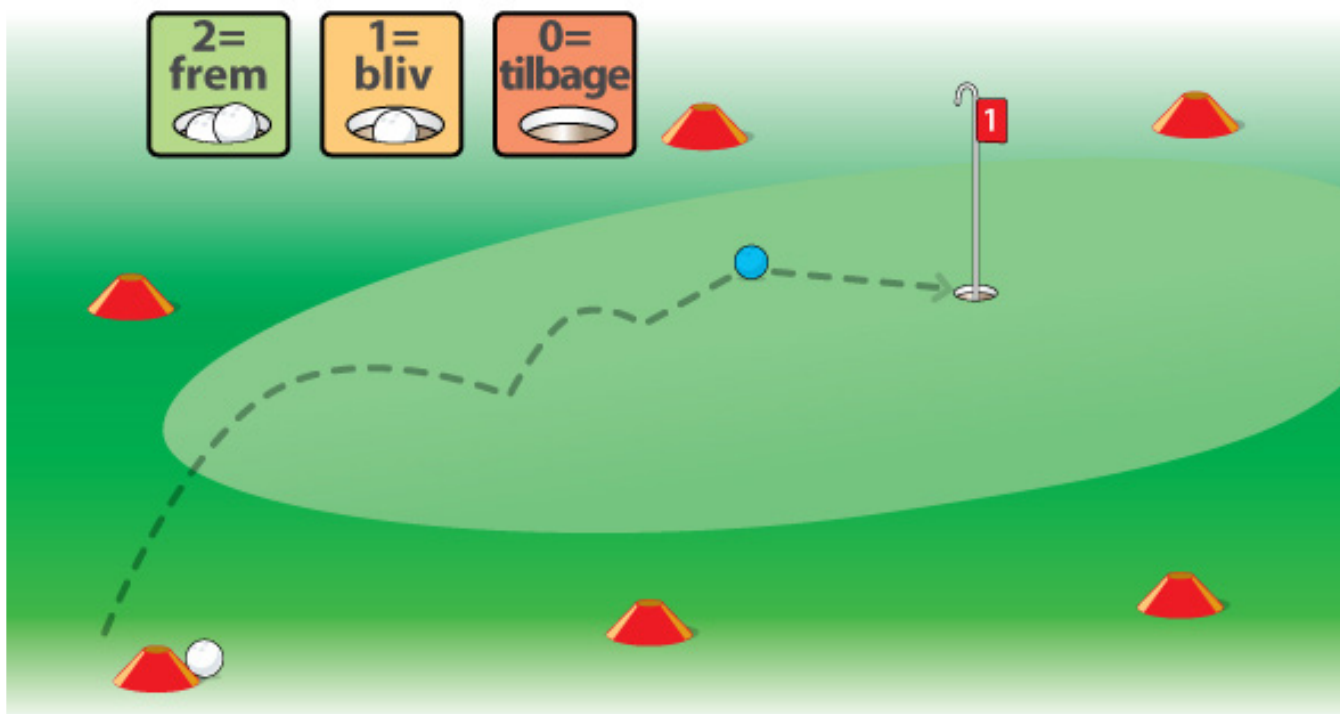


Trin 3

Ind og i med din makker



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Gå sammen to og to. Der spilles rundt om indspilsgreen, hvor der placeres 6 kegler. Den ene spiller dropper begge bolde et tilfældigt sted i nærheden af en af keglerne. Det gælder nu om at komme ind og i. Kommer begge spillere ind og i, går man mod uret videre til næste kegle, hvor boldene igen droppes tilfældigt. Kommer kun en af spillerne ind og i bliver man stående ved samme kegle og dropper igen. Kommer ingen af spillerne ind og i, går man med uret. Spillerne skiftes til at droppe boldene. Det gælder om at komme hele vejen rundt mod uret.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Kegler

### Jern og bolde:

En bold pr. spiller og spillerens eget udstyr

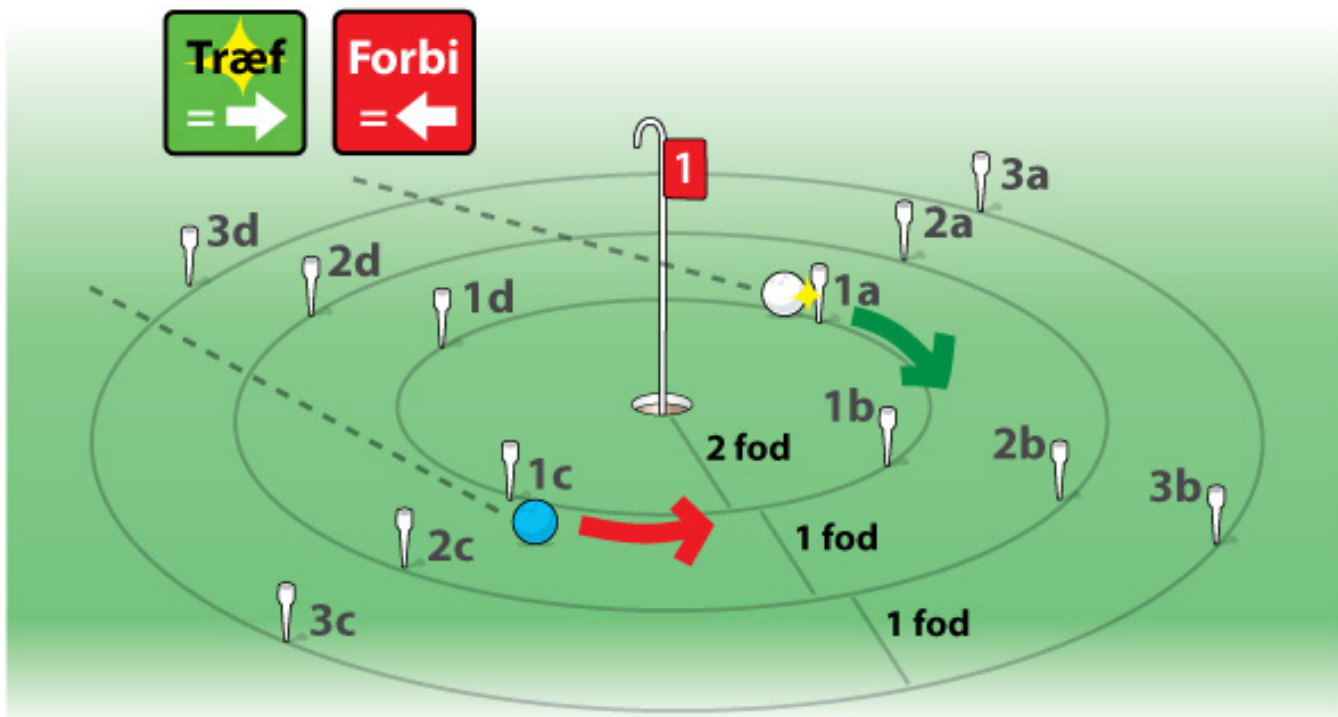
### Antal:

2-8 spillere

### Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden fra kegler til green
- sætte flere kegler
- bruge et bestemt jern
- bruge en større ring som hul

## Lykkehjulet



## 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. Får man puttet 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

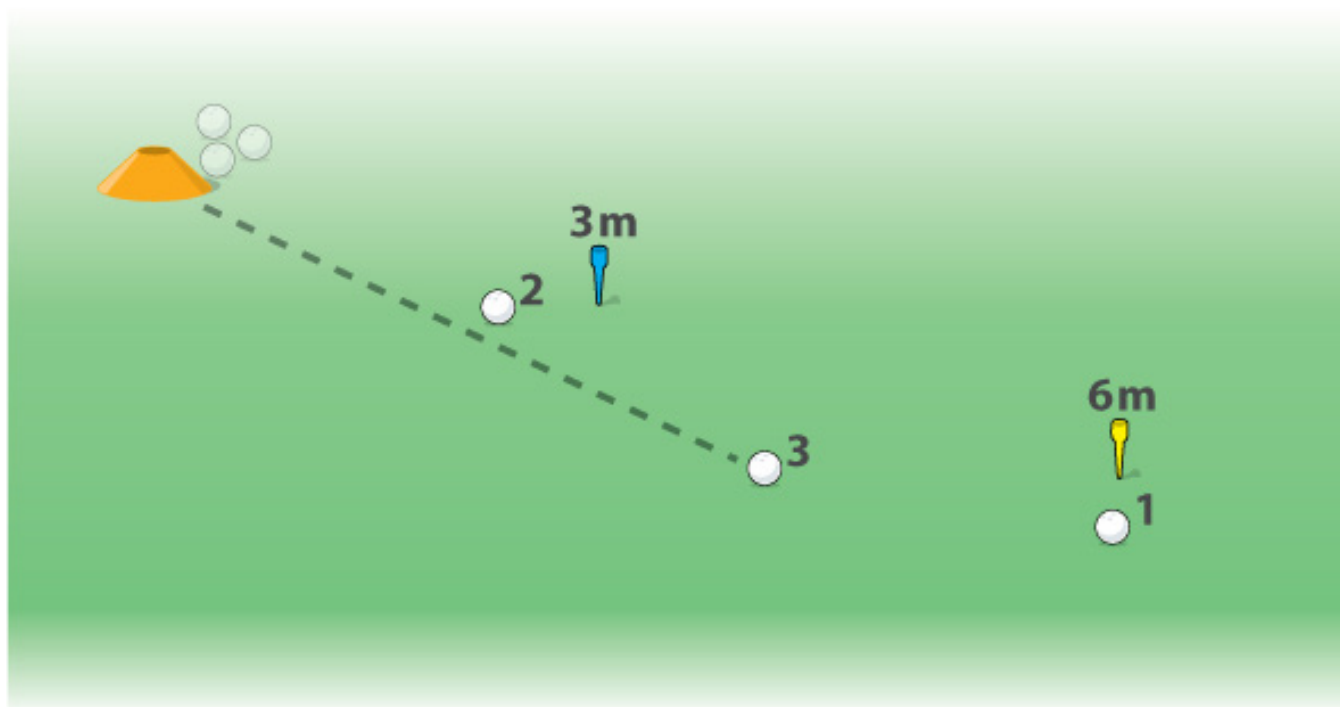
### Antal:

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

## Luk hullet



## 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

## Løft pokalen



## LAD OS KOMME I GANG

Find balancen på ét 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