
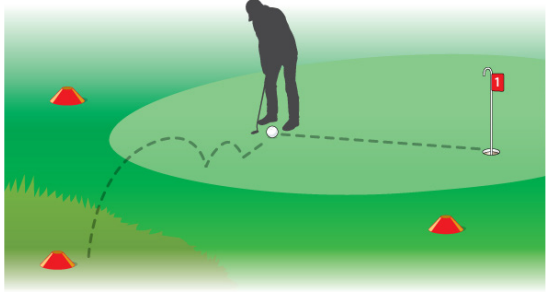
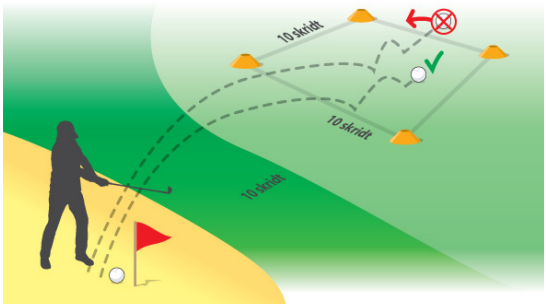
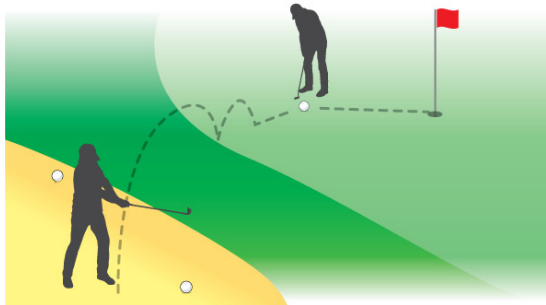
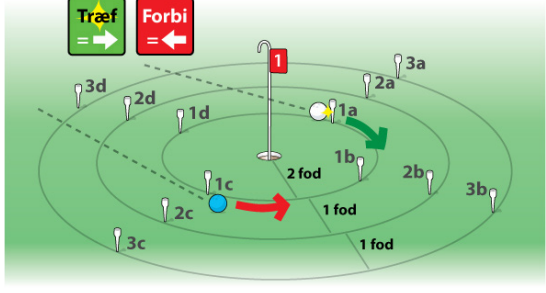


	ØVELSER	
1	<b>Basisudstræk</b>  Fokus: Udstræk, bevægelighed	
2	<b>Ind og i</b> <span style="color: red;">Videolink</span>  Fokus: Lange indspil, boldtræf, længdekontrol, landingsområde, konkurrence	
3	<b>Ram pladen</b> <span style="color: red;">Videolink</span>  Fokus: Bunker, fart, længdekontrol, landingsområde	
4	<b>Ind og i</b> <span style="color: red;">Videolink</span>  Fokus: Bunkerslag, landingsområde	
5	<b>Lykkehjulet</b> <span style="color: red;">Videolink</span>  Fokus: Putt, sigte, tålmodighed, konkurrence	

### Basisudstræk



## LAD OS KOMME I GANG

**Nakke:** Lad hovedet falde ud mod din højre skulder. Tag fat på siden af hovedet. Træk nu langsomt med din højre hånd. For at øge spændingen yderligere presses venstre skulder mod jorden. Stræk derefter på den modsatte side af halsen.

**Skuldre:** Højre hånd holdes på ryggen lige over lænden. Ved at presse albuen frem med venstre hånd kan strækket justeres. Det er vigtigt, at du holder ryggen strakt og skuldrene tilbage på plads. Skift arm og gentag udspændingen.

**Ryg:** Grib fat i en stolpe eller andet tilsvarende med strakt arm og tommelfingeren nedad. Med samlede ben lader du dig hænge i armen. Rund i ryggen og slap af i skulderen. Skift arm og gentag øvelsen med den anden arm.

**Mave:** Læg dig på maven med hænderne under skuldrene. Stræk armene indtil du mærker et stræk på forsiden af kroppen. Pres hofterne mod underlaget.

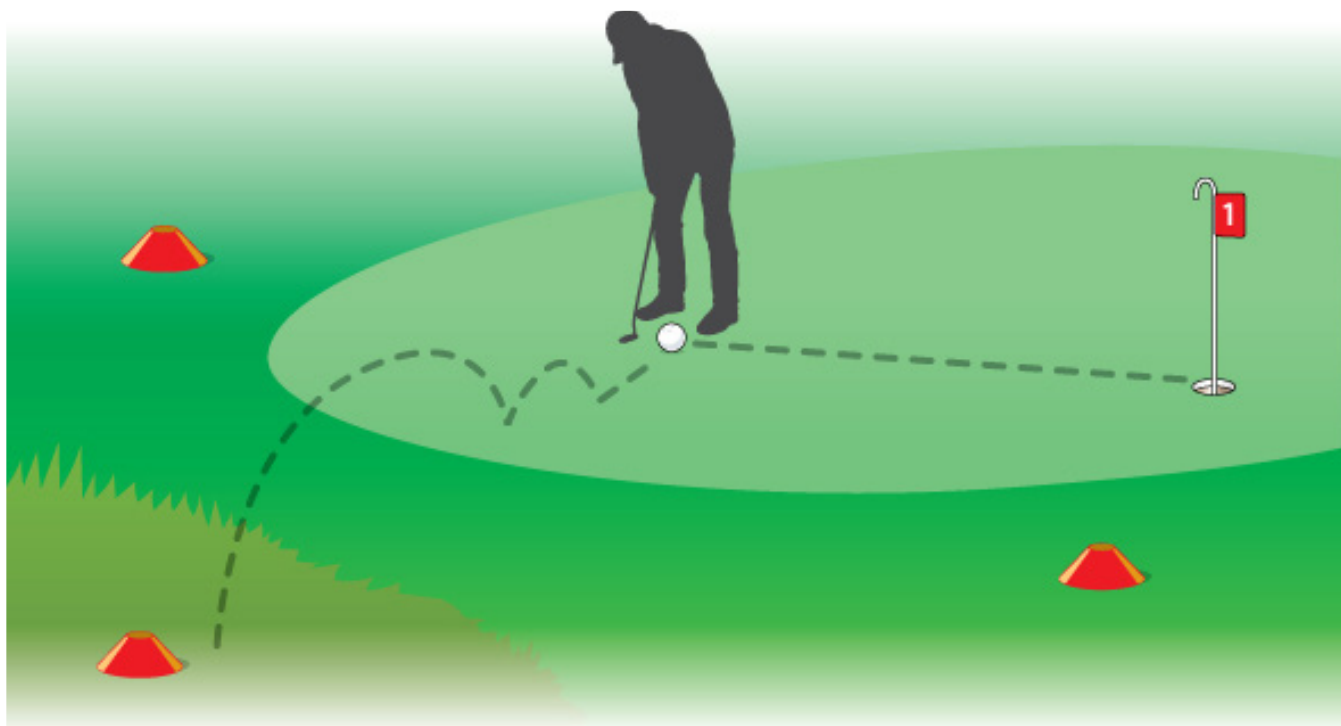
**Bryst:** Stil dig som i øvelse for ryg med siden til f.eks. en stolpe. Hele underarmen skal have kontakt med stolpen, og både albue og skulderled skal holdes vinkelret. Pres brystkassen frem til du mærker et træk i brystmusklerne. Skift arm og gentag øvelsen. Du kan ændre udspændingen ved at flytte armen op eller ned.

**Balder:** Lig på ryggen med bøjet højreben og venstre ben krydset på låret. Hold lænden i underlaget og fasthold strækket ved at presse på knæet. Her er det vigtigt, at du holder ryggen ret – specielt i lænden. Du kan øge strækketi baldemusklene ved at trække knæet tættere.

Find selv på flere.

Ind og i

Videolink



## LAD OS KOMME I GANG

Drop en bold og pitch den mod et forudbestemt hul. Gå ind og putt efter hvert slag. Arbejd dig rundt om greenen, så du får mange forskellige pitchslag. Sørg for også at slå fra forskellige lies med forskellige hældninger.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

-

### Jern og bolde:

En bold og spillerens udstyr

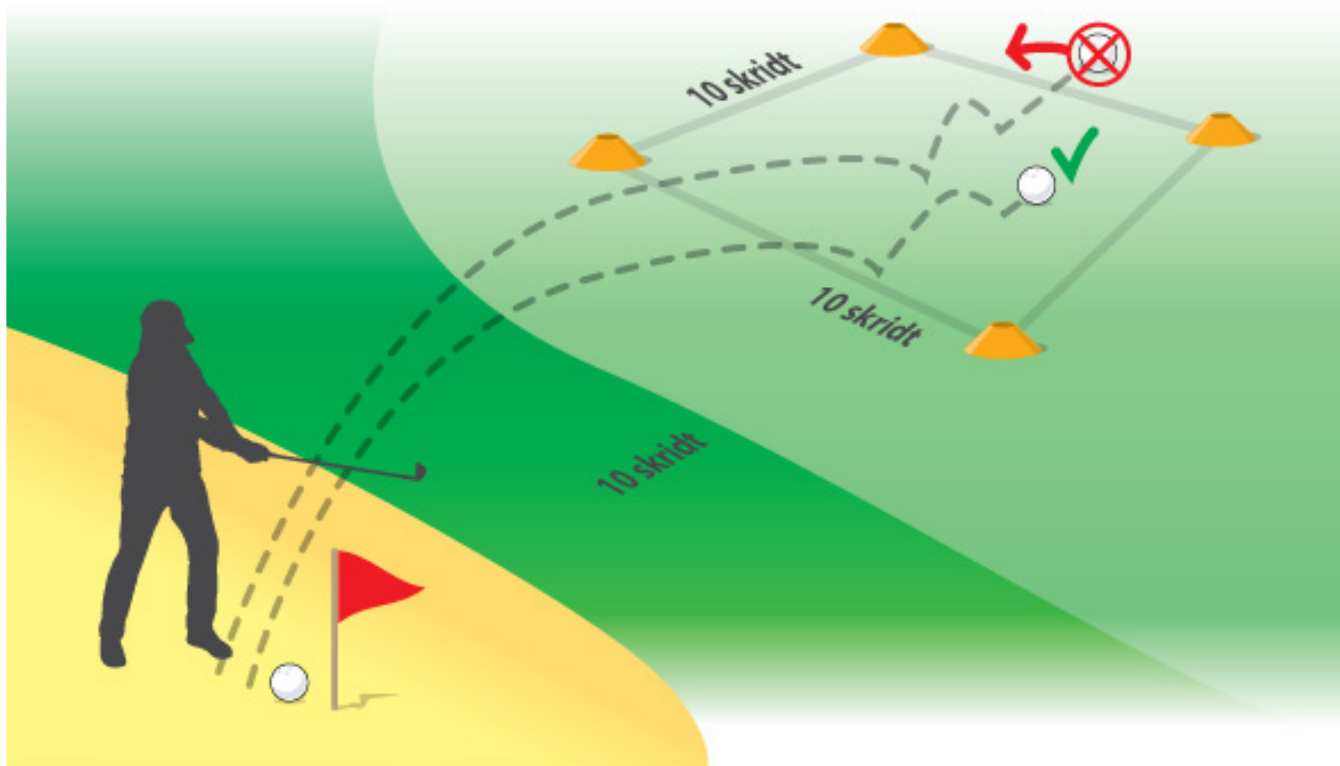
### Antal:

1-6 spillere

### Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til hullet
- lav udfordrende slag
- spil mod en anden
- spil i hold
- gå først videre til næste slag, hvis du lykkes i to slag

### Ram pladen

[Videolink](#)

## 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.e

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Flag eller golfjern

### Jern og bolde:

Tre bolde og et sandjern pr. spiller

### Antal:

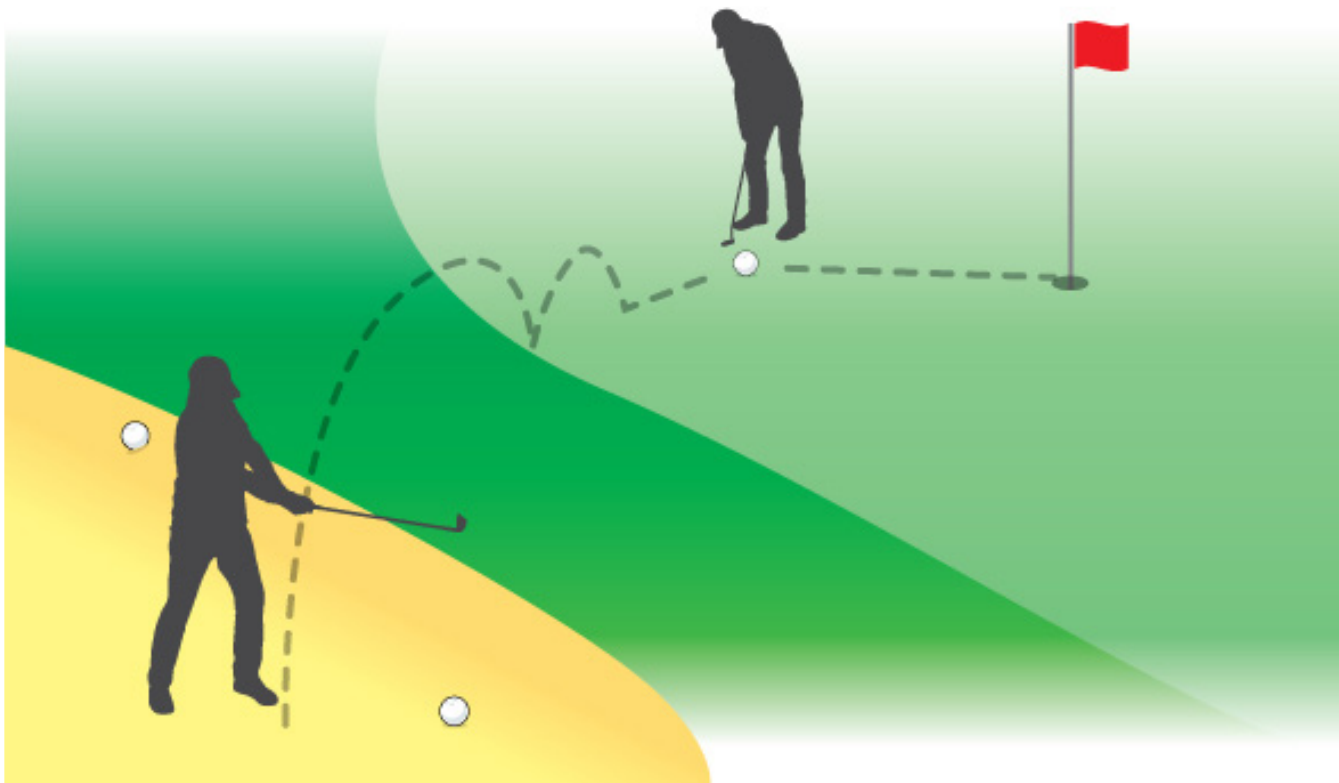
1-6 spillere

### Sådan kan øvelsen ændres:

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

Ind og i

Videolink



## LAD OS KOMME I GANG

Læg en bold i bunkerens og slå den mod et forudbestemt hul. Gå ind og putt efter hvert slag. Sørg for også at slå fra forskellige lies med forskellige hældninger til forskellige huller.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

-

### Jern og bolde:

Bolde og et sandjern pr. spiller

### Antal:

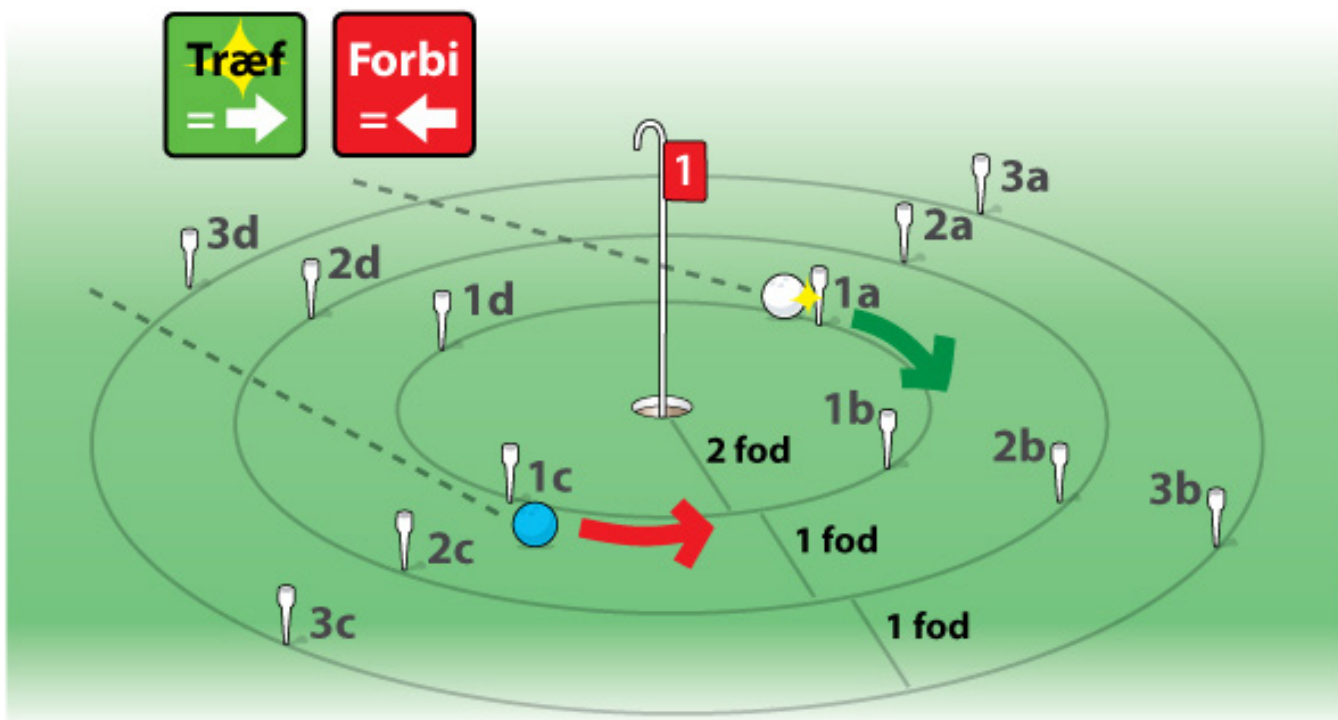
1-6 spillere

### Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til hullet
- spil i hold
- slå fra skæve steder
- lav regler så man først går videre til næste slag, hvis man lykkes

### 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. 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 put udgår