

	ØVELSER	
1	<b>Løft pokalen</b> <a href="#">Videolink</a>  Fokus: Balance	
2	<b>Par eller bedre</b> <a href="#">Videolink</a>  Fokus: Putt, sigte, gentagelse, tålmodighed, konkurrence	
3	<b>Luk hullet</b> <a href="#">Videolink</a>  Fokus: Korte indspil, længdekontrol, landingsområde, valg af jern, konkurrence	
4	<b>5, 10, 15</b> <a href="#">Videolink</a>  Fokus: Bunker, træfpunkt i sandet, fart	
5	<b>Forhindringsbanen</b> <a href="#">Videolink</a>  Fokus: Putt, sigte, længdekontrol, konkurrence	

### Løft pokalen

[Videolink](#)

## 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:

-

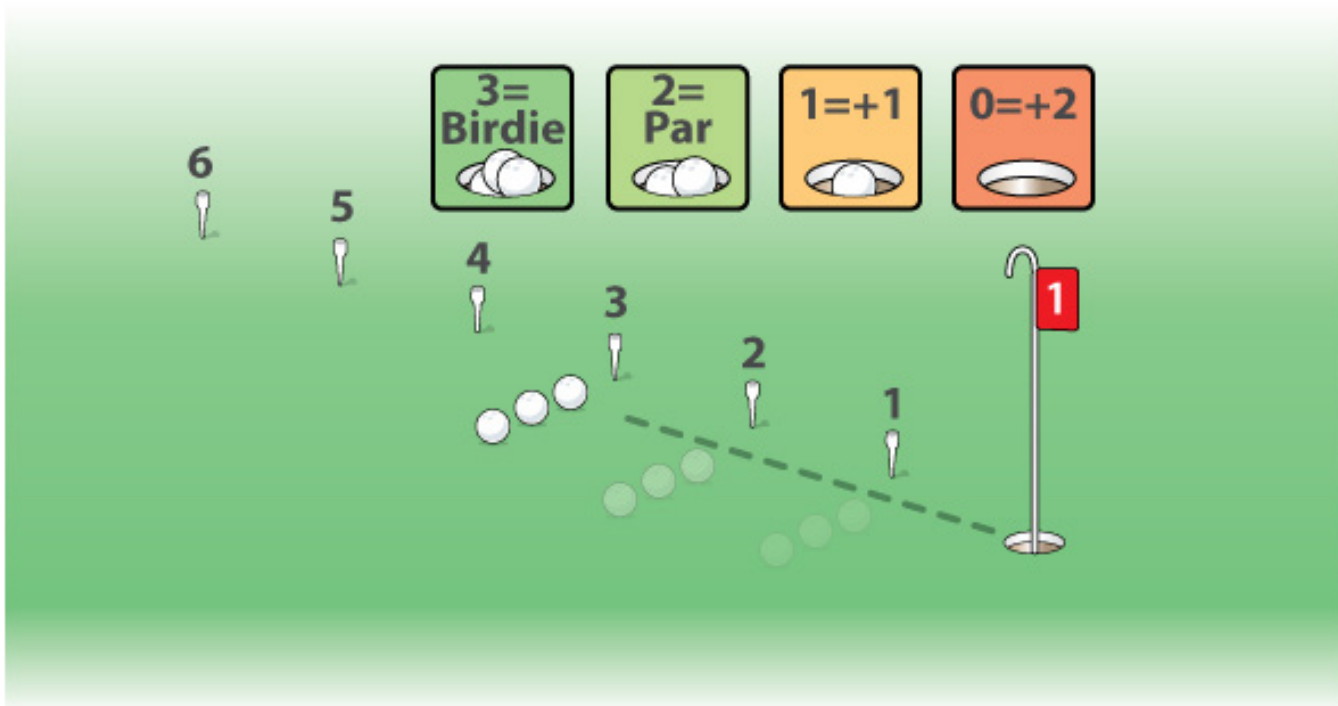
### Antal:

Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

- Luk øjnene
- Luk det ene øje
- træk det ene ben fremad

### Par eller bedre

[Videolink](#)

## LAD OS KOMME I GANG

Start fra hullet og placer derfra en tee for hver fod. Der puttes tre bolde fra hver tee, startende fra teen tættest på hullet. Holes alle tre scorer man en birdie, holes to scores en par, holes et putt scores en bogey og holes ingen scores en dobbelt bogey.

Hver gang man har puttet tre bolde, flytter man en tee længere væk. Øvelsen er ovre, når man kommer over par.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

8 tees

### Jern og bolde:

Tre bolde og en putter

### Antal:

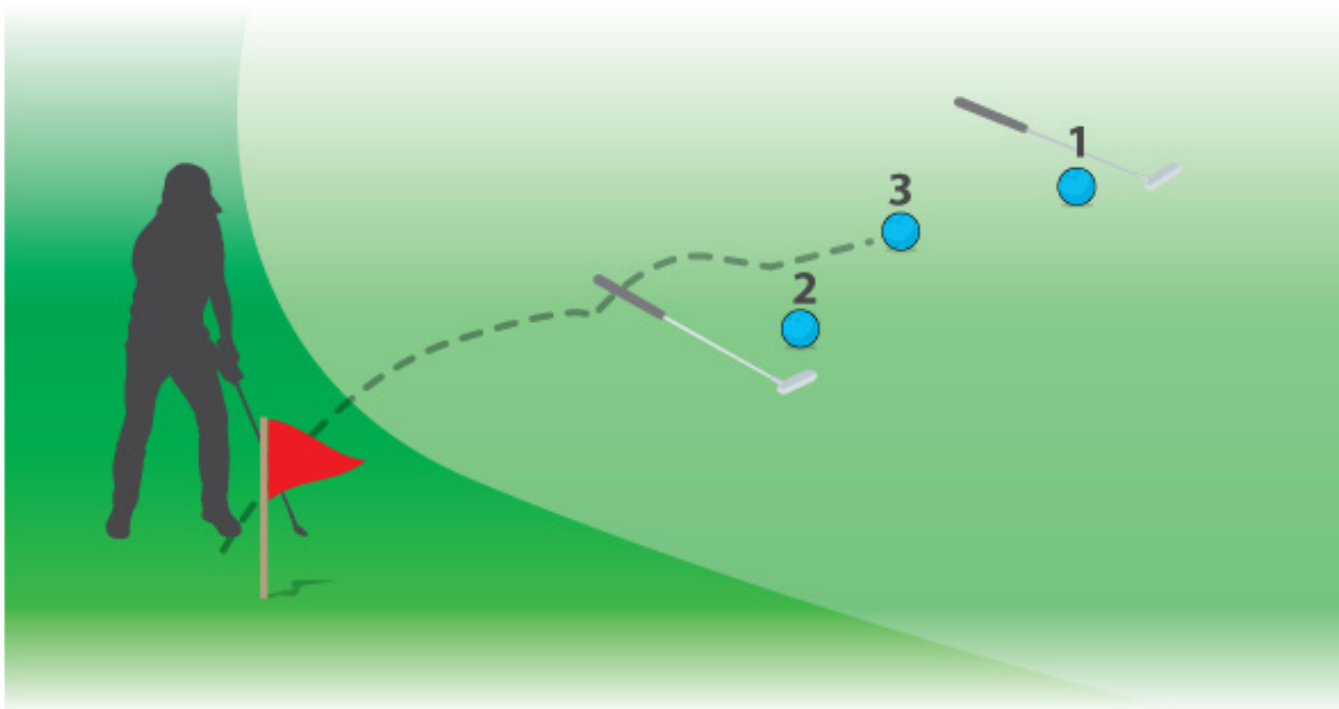
1-2 spillere

### Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden mellem tees
- øge antallet af tees
- spil makkerspil
- spil på tid
- putt med lukkede øjne

Luk hullet

Videolink



## LAD OS KOMME I GANG

Placér en genstand (flag eller golfjern) 5 skridt fra greenkanten. Placér yderligere en genstand (flag eller golfjern) 5 skridt fra første genstand. Slå 3 chip 3 skridt fra green.

Den første bold skal ende så tæt på den bageste genstand, næste bold skal ende så tæt på den forreste genstand og sidste bold skal ende mellem de to første chip.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Flag, golfjern

### Jern og bolde:

3 golfbolde og spillerens udstyr

### Antal:

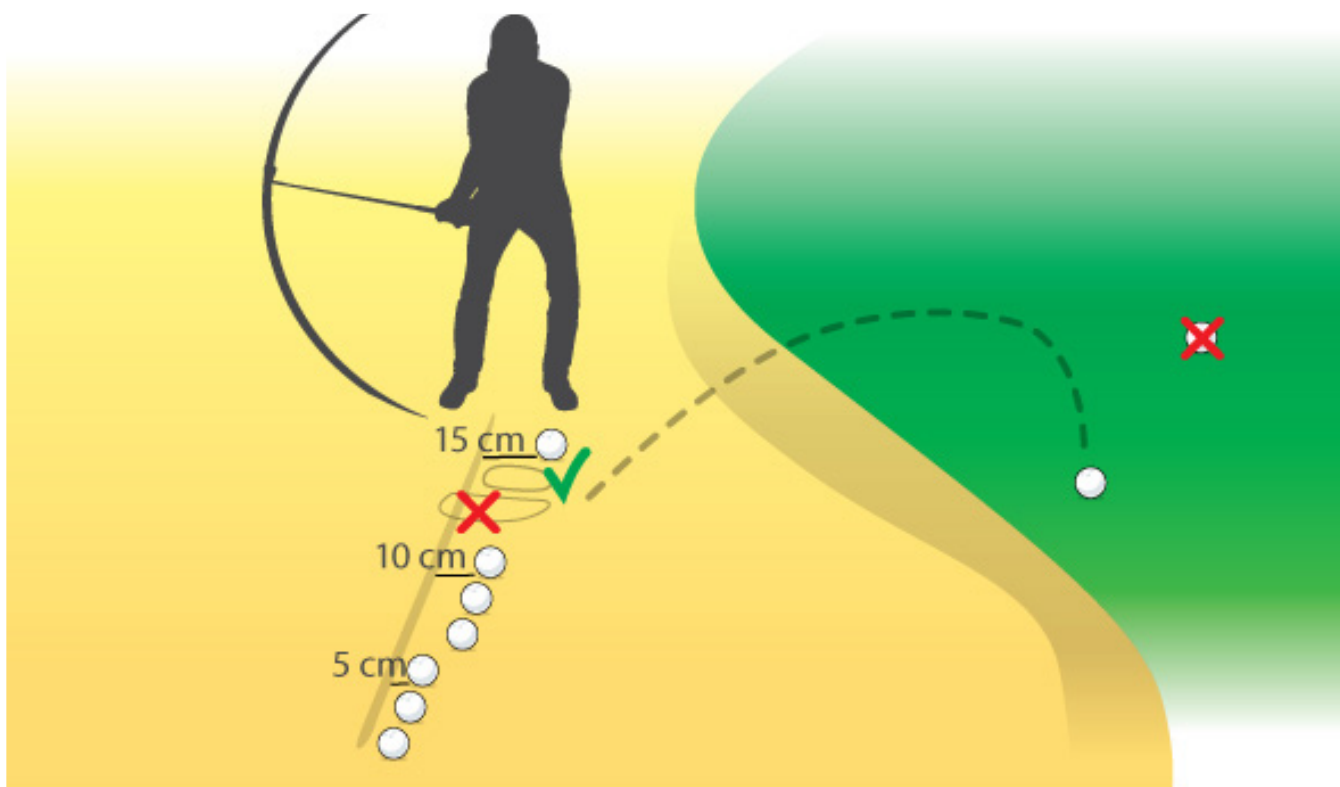
1-6 spillere

### Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden mellem de to genstande
- ændre afstanden mellem boldene og første genstand
- spil i hold

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 den afstand klaret.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

-

### Jern og bolde:

Ni bolde og et sandjern pr. spiller

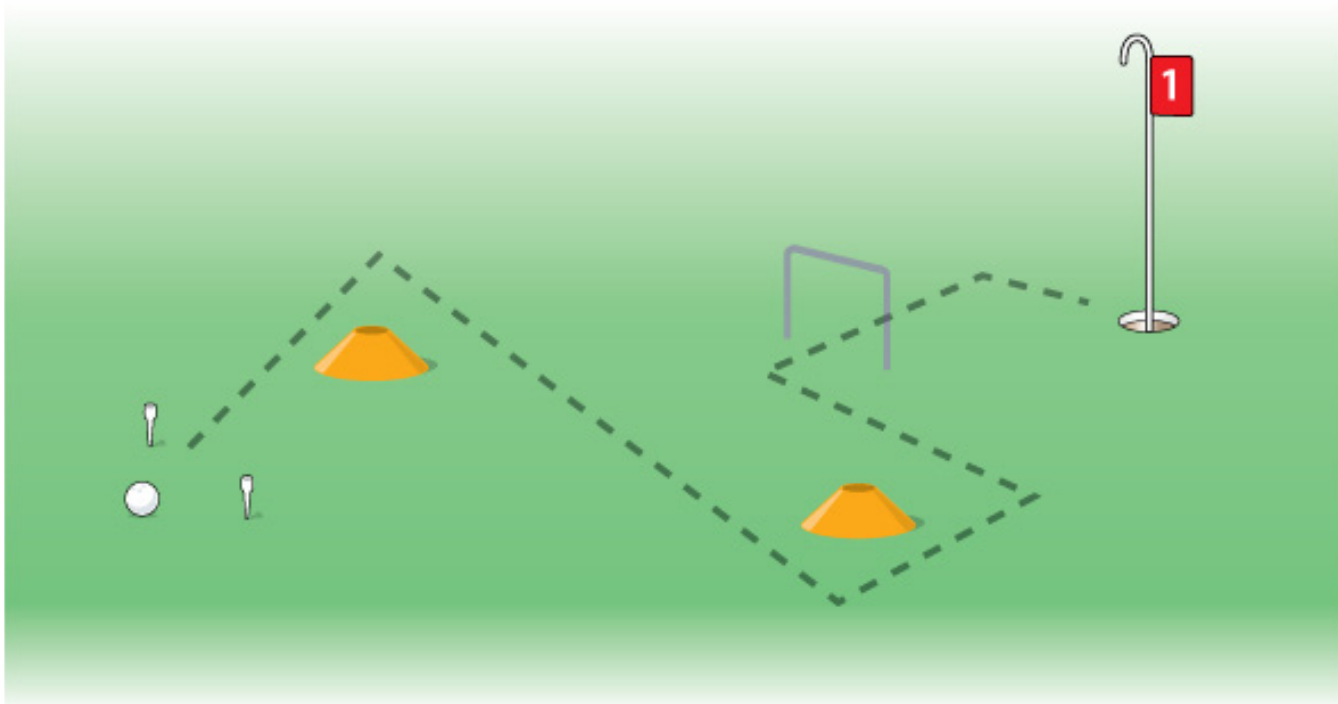
### Antal:

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

### 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:

- man kan spille én mod én eller hold mod hold (fx fourball)
- øvelsen kan startes med et chip (ændring af teesteder)