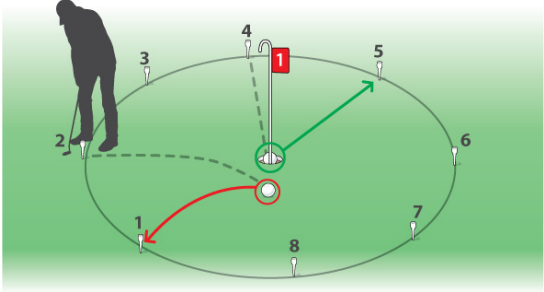
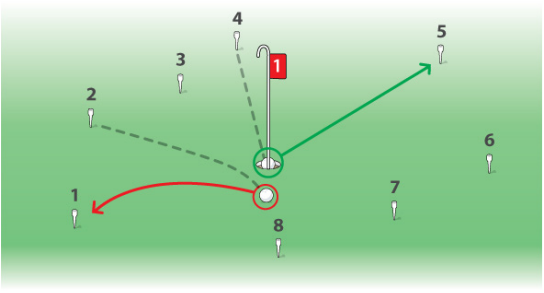
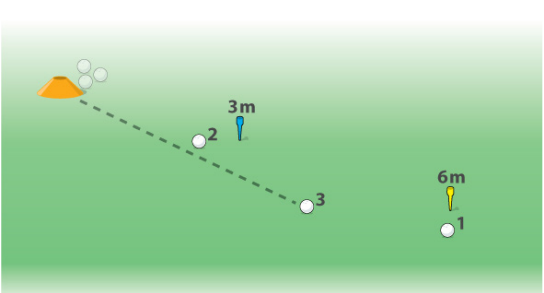
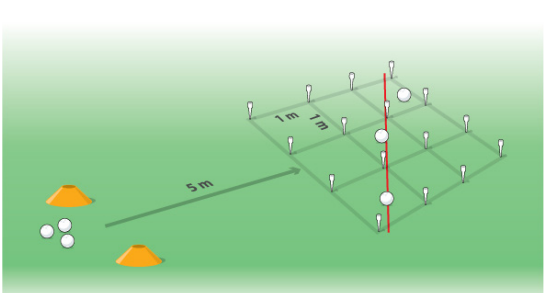


	ØVELSER	
1	<b>Bevægelsesøvelser</b> <a href="#">Videolink</a> Fokus: Opvarmning og udvikling af koordination, balance, rytme og kropsbevidsthed.	
2	<b>Jorden rundt</b> <a href="#">Videolink</a> Fokus: Putt, sigte, gentagelse, green hældning, konkurrence	
3	<b>Det skæve ur</b> <a href="#">Videolink</a> Fokus: Putt, sigte, green hældning, konkurrence	
4	<b>Luk hullet</b> <a href="#">Videolink</a> Fokus: Putt, længdekontrol	
5	<b>Tre på stribet</b> <a href="#">Videolink</a> Fokus: Putt, sigte, længdekontrol, taktik, konkurrence	

### Bevægelsesøvelser

[Videolink](#)

## LAD OS KOMME I GANG

Bevægelsesøvelser handler om at udfordre motorikken i bevægelse. Der skal arbejdes i så mange kropslige plan som muligt. Lad alle spillere udføre øvelserne på samme tid. Så find et stort areal hvor alle har mulighed for at bevæge sig frit.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

-

### Jern og bolde:

-

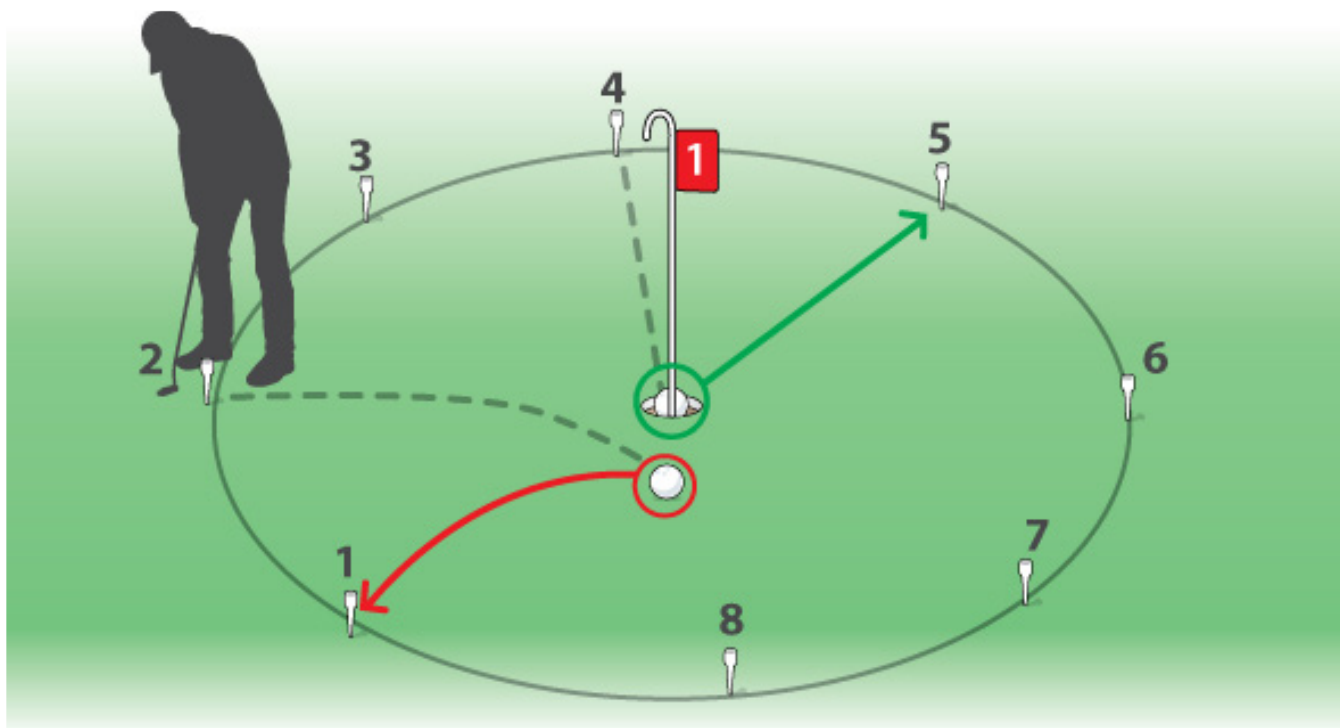
### Antal:

Alle

### Forslag til øvelser:

- **Brazil:** Børnene løber sidelæns og krydser skiftevis ben foran og bagved, Forlæns og baglæns løb: Det gælder om at opnå så høj fart som muligt. Opmål en distance, hvor børnene skal sprinte frem til og sprinte baglæns tilbage.
- **Gadedrengeløb:** Opmål en distance (bane), hvor børnene skal lave gadedrengeløb frem og tilbage.
- **Hink:** Ved denne øvelse kan en hinkerude tegnes eller en distance opmåles.

### Jorden rundt

[Videolink](#)

### LAD OS KOMME I GANG

Placér 8 tees i en cirkel rundt om et hul. Afstanden fra tees til hul er 3 fod. Høler man puttet går man med uret til næste tee. Misser man går man modsat mod uret. Det gælder om at komme hele vejen rundt med uret.

### DET SKAL VI BRUGE

**Rekvisitter:**

8 tees

**Jern og bolde:**

En bold og en putter pr. spiller

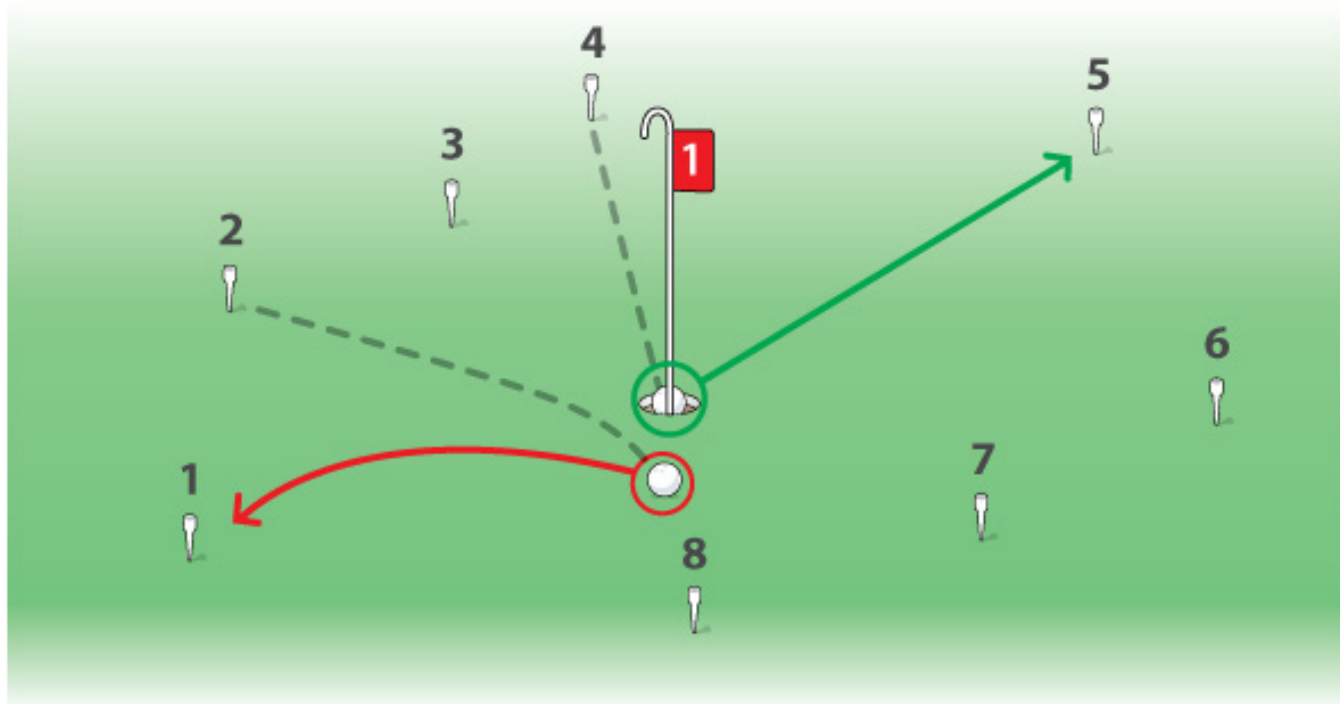
**Antal:**

1-2 spillere

**Sådan kan øvelsen ændres:**

- afstanden mellem tees og hullet ændres
- makkerspil (katten efter musen)
- spil på tid

### Det skæve ur

[Videolink](#)

## LAD OS KOMME I GANG

Placér 8 tees i forskellige afstande til hullet (mellem 2-8 fod).

Start ved en vilkårlig tee. Holes, går man videre til næste tee i urets retning. Misser man, går man mod uret. Det gælder om at komme hele vejen rundt.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

8 tees

### Jern og bolde:

En bold og en putter pr. spiller

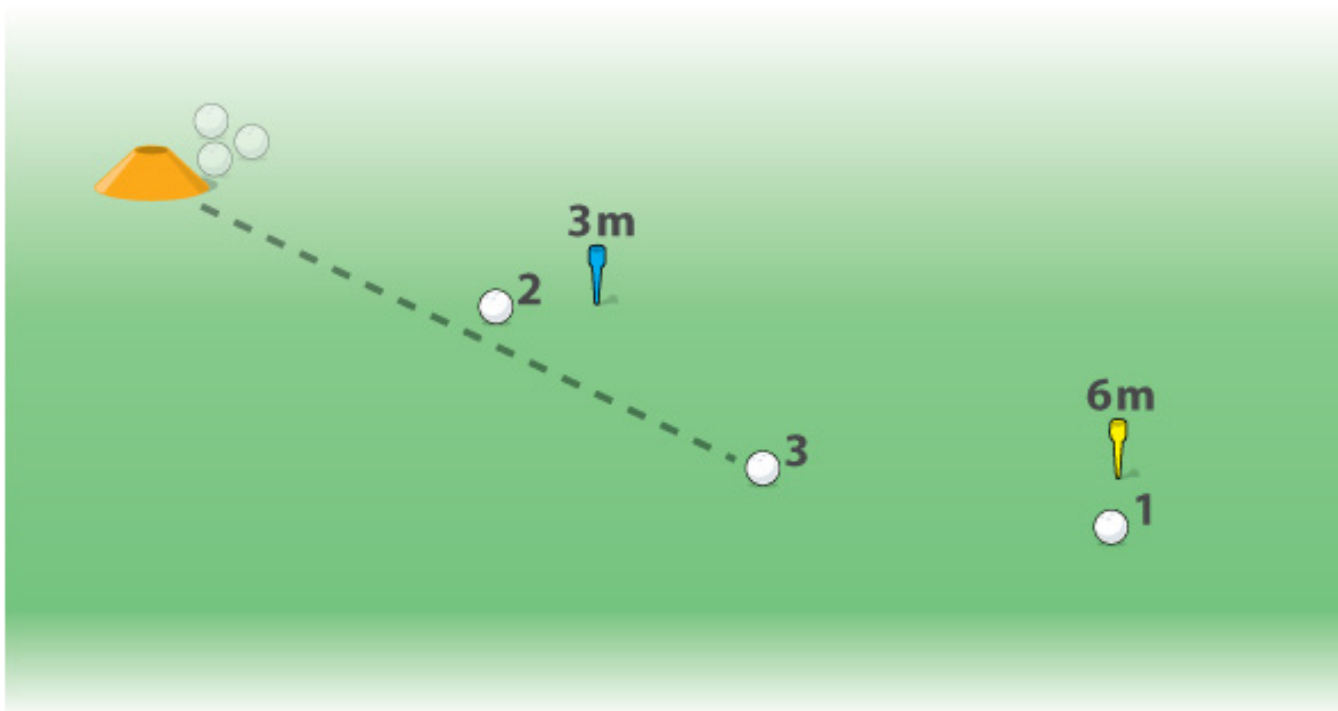
### Antal:

1-2 spillere

### Sådan kan øvelsen ændres:

- spil på tid
- putt med lukkede øjne
- spil med en makker hvor begge bolde afgør om man går med eller mod uret

### 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

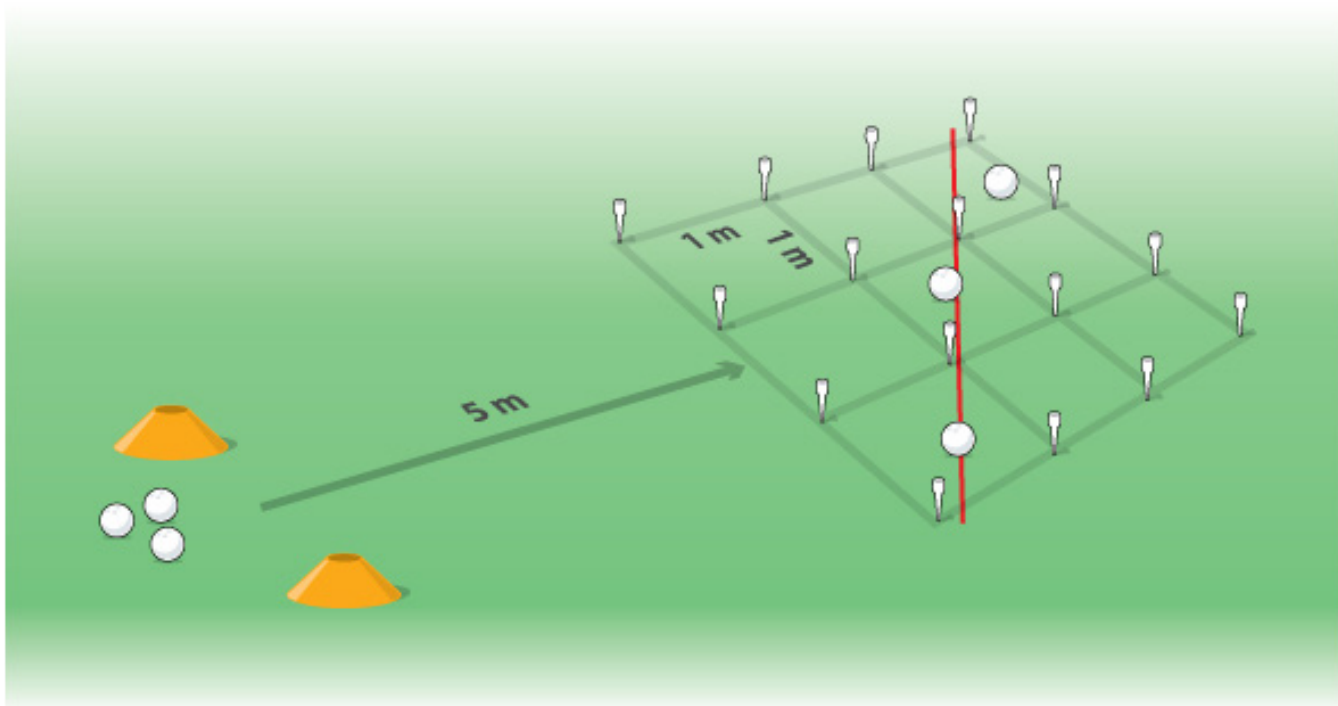
### Antal:

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 makkerspild

### 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 to forskellige steder.