


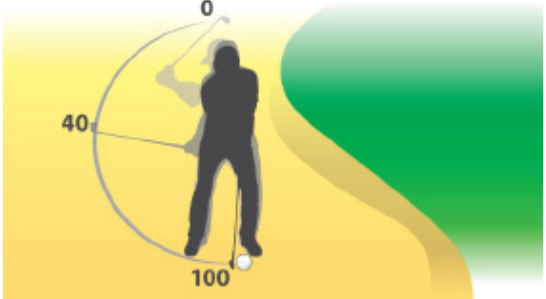

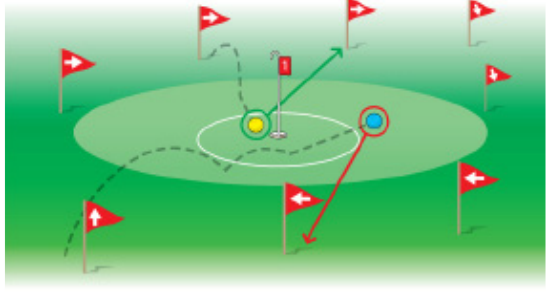



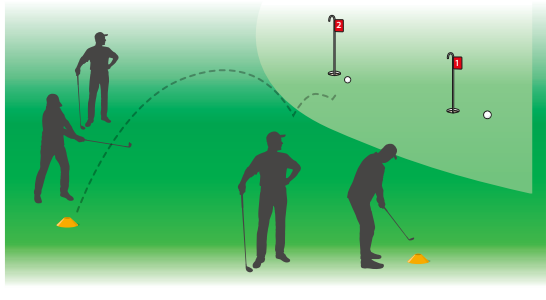


	ØVELSER	
1	<p>Bevægelsesøvelser</p> <p>Fokus: Opvarmning, udvikling af koordination, balance, rytme og kropsbevidsthed.</p>	 <p>Se video</p> 
2	<p>Fra 0-100</p> <p>Fokus: Bunker, fart, fornemmelse for at slå smut med høj fart</p>	 <p>Se video</p> 
3	<p>Katten efter musen</p> <p>Fokus: Indspil, sigte, lægdekontrol, landingsområde, konkurrence</p>	 <p>Se video</p> 
4	<p>Teested og fairway</p> <p>Fokus: Banetræning, regler, etikette</p>	 <p>Se video</p> 
5	<p>Forlæns og baglæns</p> <p>Fokus: Indspil, ind og i, sammenhold</p>	 <p>Se video</p> 

Bevægelsesøvelser



Se video



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. Se eksempler under "sådan kan øvelsen udvikles".

Sådan kan øvelsen ændres:

- Brazil: løbe 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 alle skal lave gadedrengeløb frem og tilbage.
- Hink: Ved denne øvelse kan en hinkerude tegnes eller en distance opmåles.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

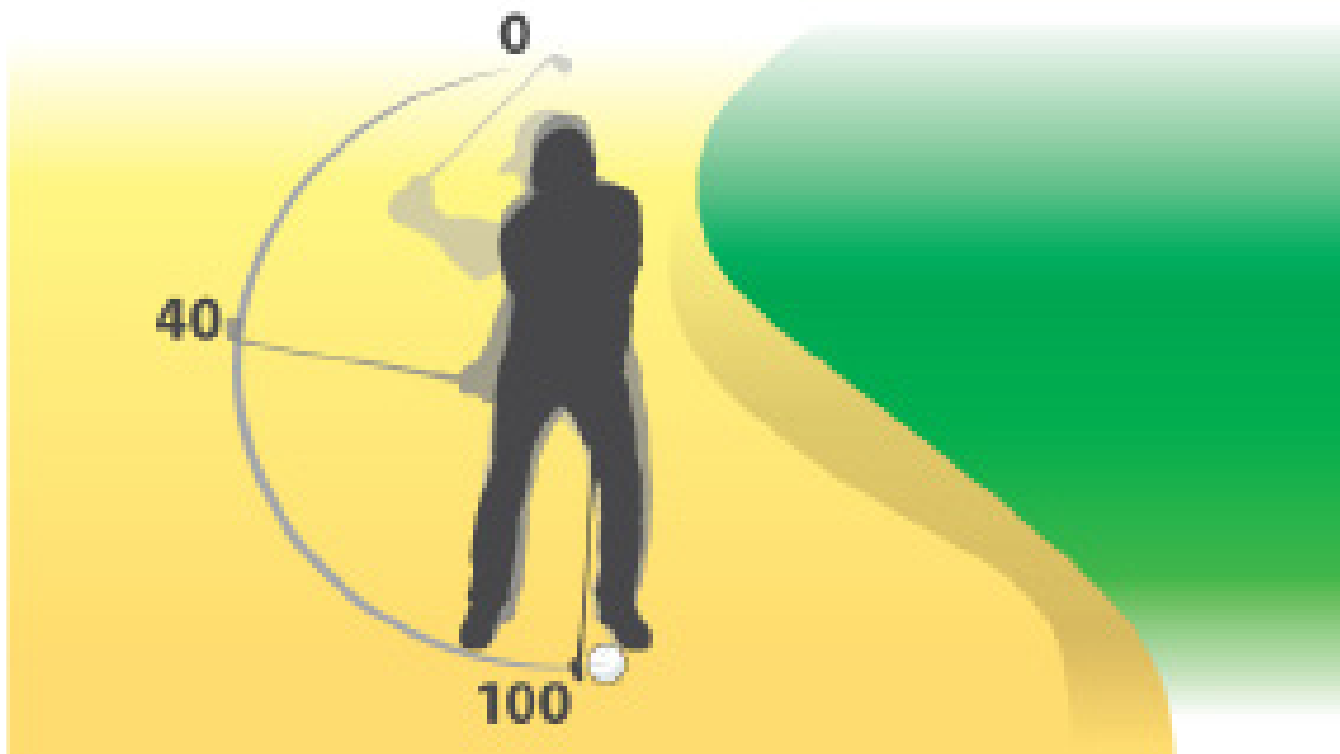
Antal:

Alle

Fra 0-100



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Øvelsen går ud på at accelerere sandjernet gennem sandet. Til at starte med handler det om at få fornemmelsen af hvordan sandjernet på accelererende vis slår smut i sandet. Øvelsen kan med fordel laves uden bold, så alt fokus bliver på selve accelerationen. Senere kan spilleren prøve med bold.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

Træningsbolde og spillerens sandjern

Antal:

2-6 spillere

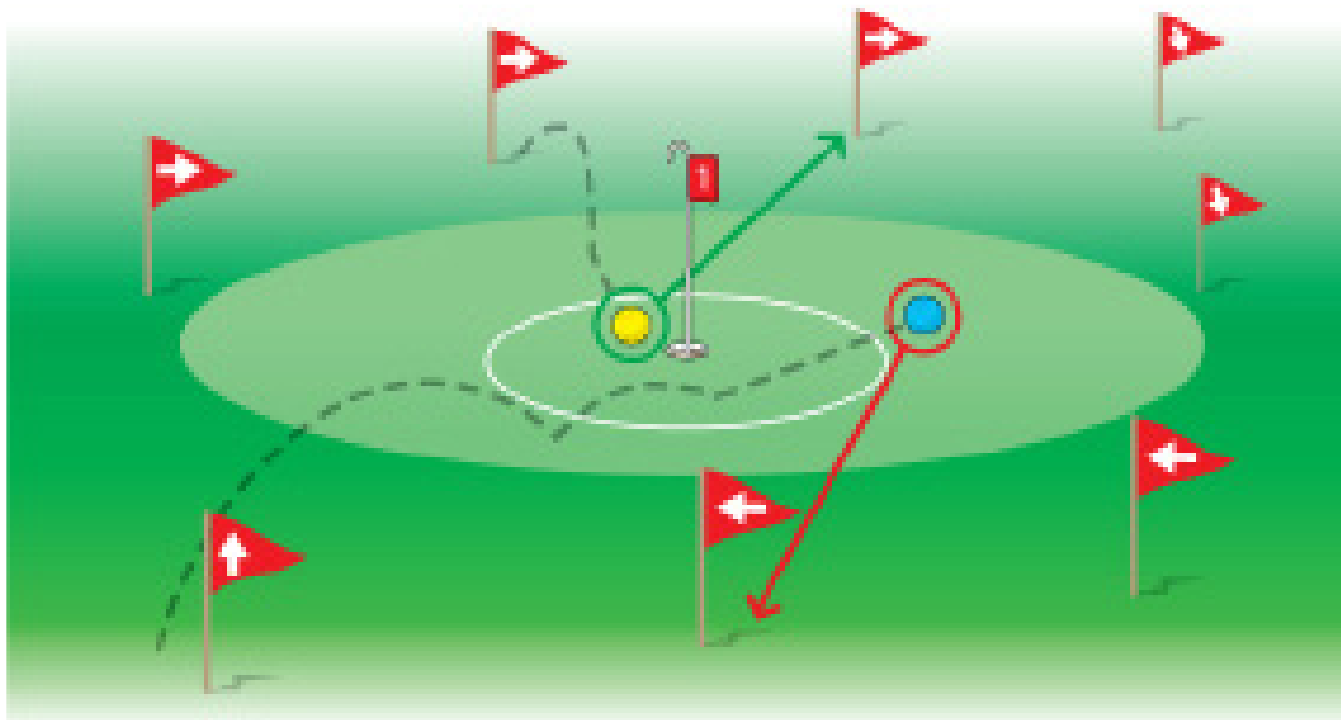
Sådan kan øvelsen ændres:

- tegn en streg i sandet og forsøg at ramme den
- sæt et mål om antal bolde, der skal op
- boldene skal lande på green

Katten efter musen



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Placér 8 tees, flag eller kegler rundt om indspilsgreen. Spillerne starter overfor hinanden. Man skiftes til at chippe. Chipper man så bolden ender indenfor længden af en driver til hullet, går man med uret til næste tee. Man venter på at modstanderen har chippet, før det igen bliver ens tur. Misser man går man mod uret og venter til det igen bliver ens tur. På et tidspunkt vil en af spillerne indhente den anden.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

8 tees, flag eller kegler

Jern og bolde:

En bold og spillerens golfsæt

Antal:

2-4 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden fra tees til hul
- bruge andet end en driver som succes afstand
- hvis man holer rykker man to huller

Teested og Fairway



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Inddel spillerne i hold af max 4. Sørg for at inddele spillerne i forhold til deres udviklingstrin. Forklar, vis og lav øvelser, der fortæller hvor, hvorfor og hvordan disse emner kommer i spil:

Forklar og vis de forskellige teesteder.
Hvor må jeg tee bolden op?
Hvad med prøvesving?
Skal jeg bruge en tee?
Hvilket teested bør jeg spille fra?
Hvad er fairway, hvilke regler gælder og hvad er kendetegnende?

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Hent inspiration i "Lommeguiden" og "Kom i gang- golf for begyndere"

Jern og bolde:

Spillerens golfsæt og evt. nogle bolde

Antal:

Alle

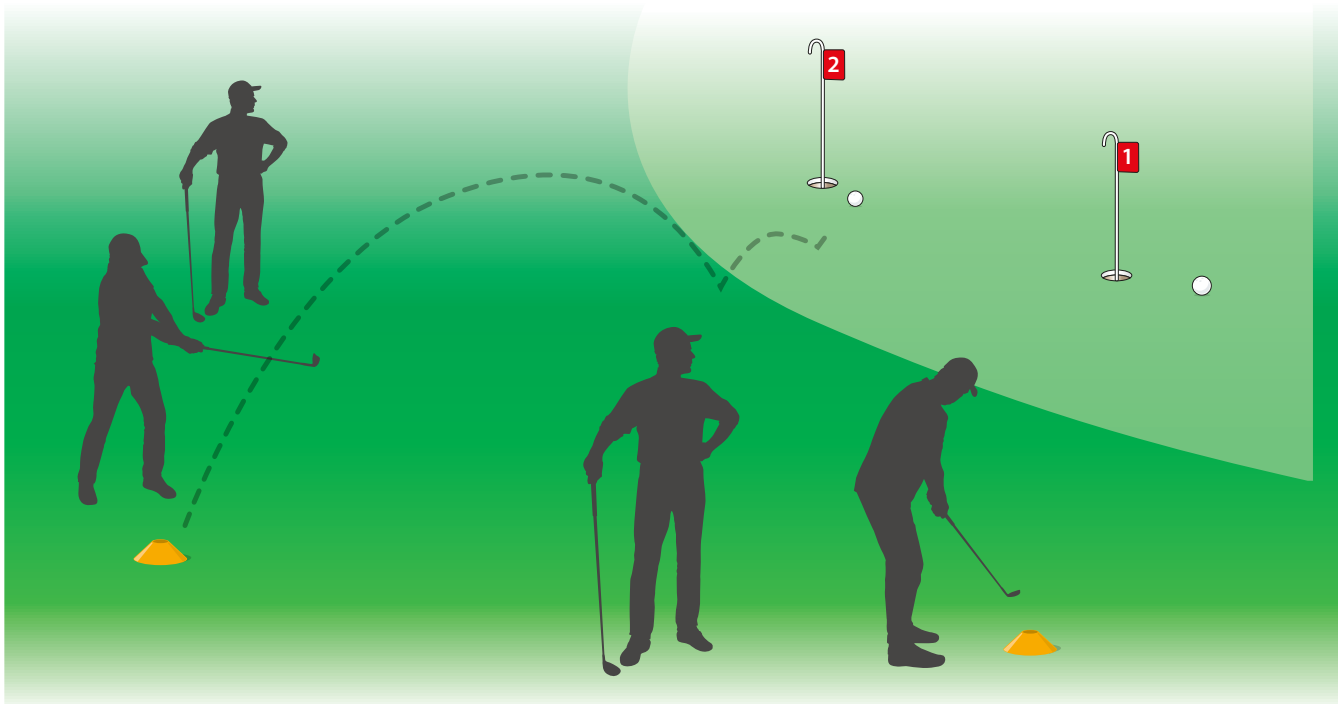
Sådan kan øvelsen ændres:

- Find selv på flere situationer og gør dem spillende. Lad spillerne selv komme med løsninger og forslag

Forlæns og baglæns



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Lav fem huller på klubbens par 3 bane eller omkring et større indspilsområde. Hullerne skal gerne være mellem 5 og 20 meter lange. Placér en kegle som hvert teested. Placér keglerne tilfældigt, så der bliver 5 forskellige slag. Der spilles to og to. Begge spillere skal pitche mod et forudbestemt hul. Kommer begge ind og i, går man videre til næste hul. Kommer kun en af spillerens ind og i, bliver man stående ved samme hul. Kommer ingen af spillerne ind og i, går man bagud til forrige hul. Hullerne skal spilles i samme rækkefølge og man kan derfor ikke springe tilfældig rundt mellem hullerne. Det gælder om at klare alle fem huller.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler

Jern og bolde:

Golfbolde og spillernes golfsæt

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres: