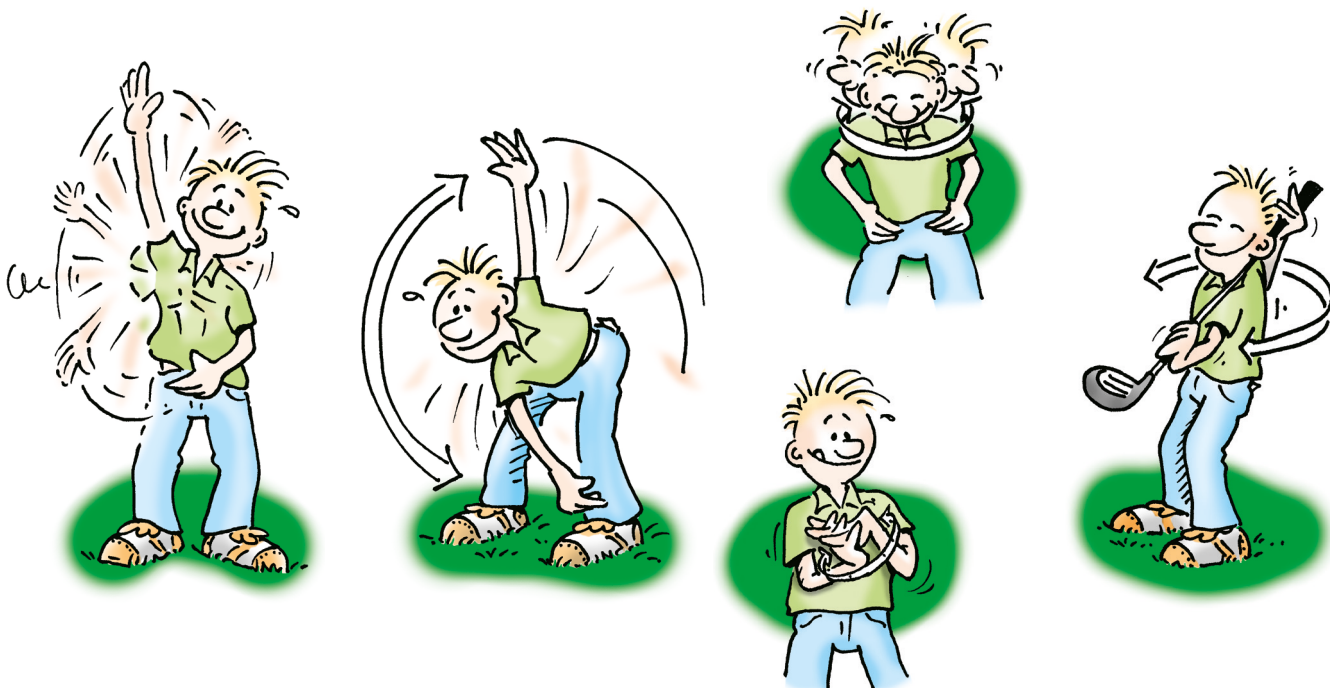


	ØVELSER	
1	<p>Basis opvarmning</p> <p>Fokus: Opvarmning, bevægelighed</p>	 <p>Se video</p> 
2	<p>Luk hullet</p> <p>Fokus: Putt, længdekontrol</p>	 <p>Se video</p> 
3	<p>Ind og i</p> <p>Fokus: Lange indspil, boldtræf, længdekontrol, landingsområde, konkurrence</p>	 <p>Se video</p> 
4	<p>Bunkers og rough</p> <p>Fokus: Banetræning, regler, etikette</p>	 <p>Se video</p> 
5	<p>Ind og i- mand mod mand</p> <p>Fokus: Indspil, længdekontrol, sigte, landingsområde, spillignende øvelse, konkurrence</p>	 <p>Se video</p> 

Basis opvarmning



Se video



LAD OS KOMME I GANG

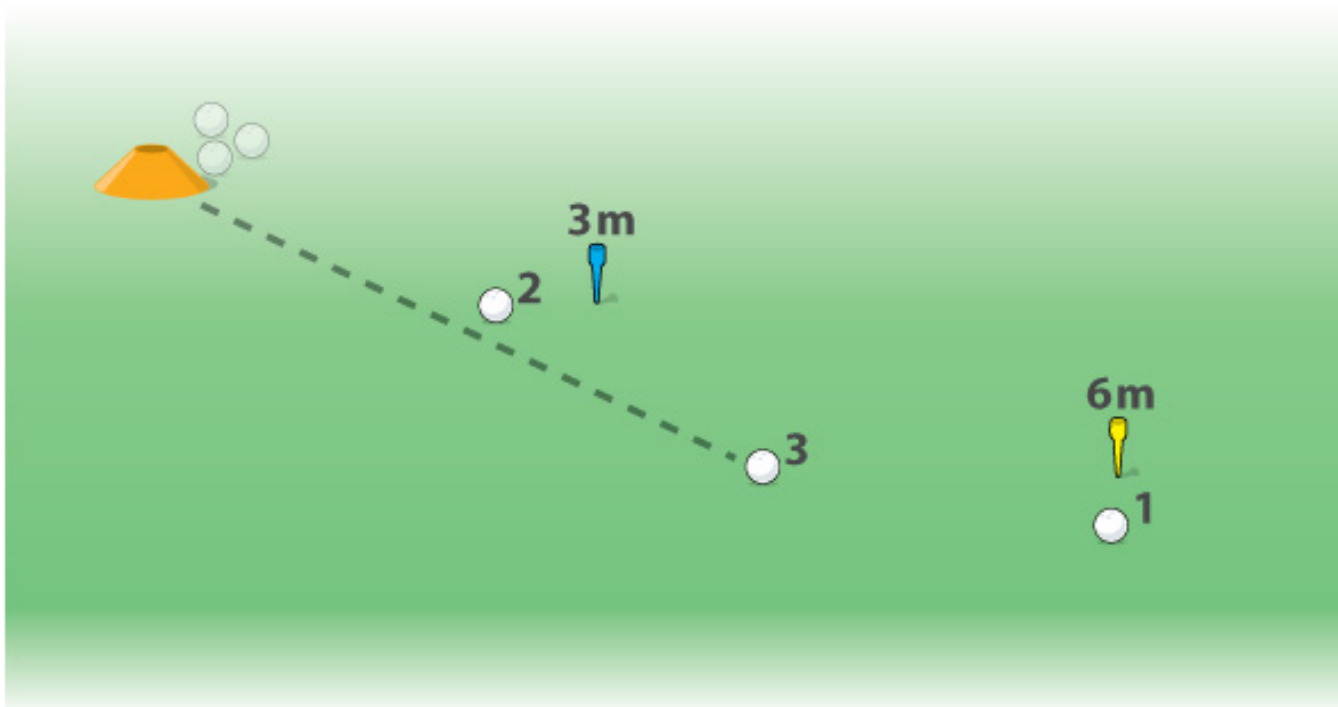
Øvelserne har til formål at varme kroppen op på en rolig måde. Basisopvarmningen kan indeholdt: **Fodled - fodledsrotation:** Stå med let spredte fødder og kød fodledet i små langsomme roterende bevægelser. Lidt efter lidt gøres bevægelserne større. Gentages i modsatte retning og med den anden fod. **Knæ - knærotation:** Stå med samlede fødder, bøjede knæ og hænderne på knæskallerne. Kød knæ og hænder i små langsomme roterende bevægelser. Lidt efter lidt gøres bevægelserne større. Gentages i modsatte retning. Gentages minimum 12 gange. **Hofte - hofterotation:** Stå med spredte fødder og hænderne i hofte. Kød hofte og hænder i små langsomme roterende bevægelser. Lidt efter lidt gøres bevægelserne større. Gentages i modsatte retning.

Ryg - møllesving: Stå med stor afstand mellem benene, bøj hofte og lav store armsving, så modsatte hånd, søger modsatte fod. **Ryg - skulderrotation:** Tag fat med hænderne på enderne af et jern og læg jernet bag nakken. Tag golfopstilling og roter roligt i overkroppen, mens hofte, knæ og ankler holdes i ro. (Øvelsen kan også lavet uden et golfjern). **Skuldre - armsving:** Sving armen fremad langs kroppen i store cirkler og arbejd med skulderen, så skulderen kommer helt op til øret. Sving derefter armen i modsatte retning med samme fokus "skulderen op til øret". **Håndled - håndledsrotation:** Flet fingrene og lad håndleddene kød i cirkler med rolige bevægelser. **Nakke - nakkerotation:** Start med øret over skulderen og lad hovedet i hvilende tilstand kød i en langsom bevægelse videre til modsat skulder. Stop bevægelsen og kød tilbage til startposition. Gentages minimum 12 gange.

Luk hullet



Se video



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

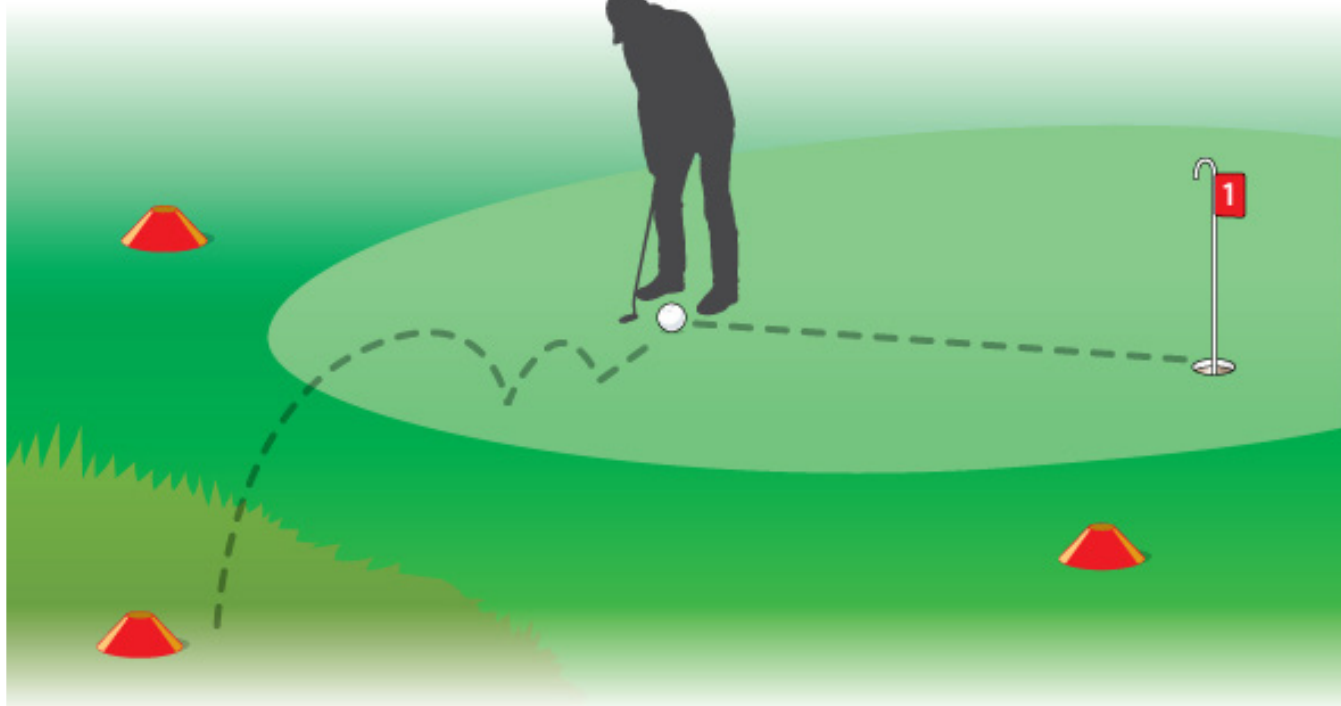
Sådan kan øvelsen ændres:

- 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

Ind og i



Se video



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

Bunkers og rough



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:

Hvad er en fairway/greenbunker?

Hvad gælder i en bunker?

Hvordan gebærder jeg mig i en bunker?

Rive, op og nedstigning etc.

Hvad er rough? Hvad er kendetegnende og hvordan gebærder jeg mig?

Forskellige lies – hvis min bold ligger her – hvad så?

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

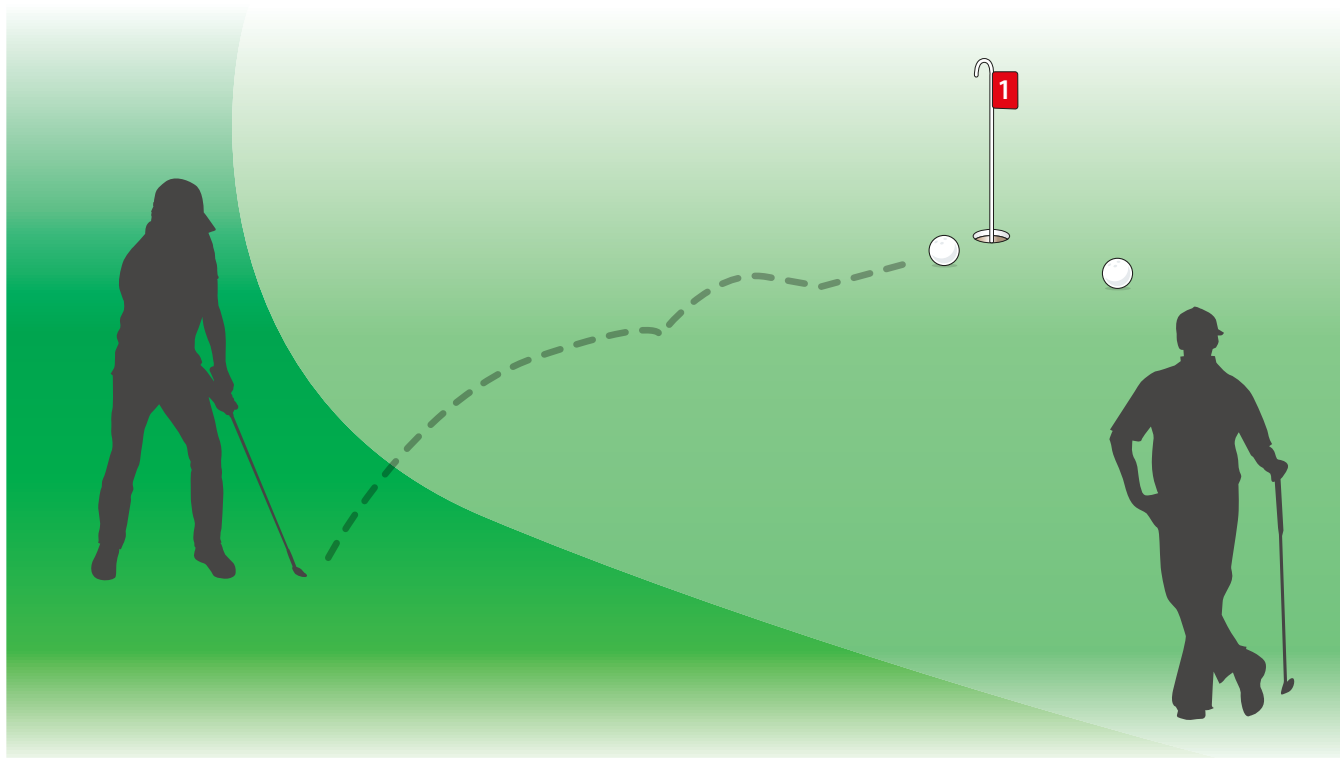
Sådan kan øvelsen ændres:

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

Ind og i – mand mod mand



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Spillerne går sammen to og to. De skal gerne være på nogenlunde samme niveau. Den ene spiller kaster begge bolde tilfældigt et sted. Samme spiller bestemmer til hvilket hul, der skal spilles mod. Nu gælder det om at komme tættest på det hul, som spilleren har valgt. Tættest på vinder 1 point. Det giver 3 point at hole.

Det er taberen af det enkelte hul, som kaster boldene næste gang og bestemmer til hvilket hul, der skal slås mod. Alternativt kan spillerne skiftes til at kaste og bestemme hul. Der spilles til 10.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

En bold pr. spiller og spillernes golfsæt

Antal:

To og to

Sådan kan øvelsen ændres:

- Spil til bolden ligger i hullet