

	ØVELSER	
1	<p><b>Basisudstræk</b></p> <p>Fokus: Udstræk, bevægelighed</p>	 <p>Se video</p> 
2	<p><b>Ram linjen</b></p> <p>Fokus: Lange slag, sigte, landingsområde, boldflugt</p>	 <p>Se video</p> 
3	<p><b>Luk hullet</b></p> <p>Fokus: Lange indspil, sigte, boldtræf</p>	 <p>Se video</p> 
4	<p><b>Mig selv</b></p> <p>Fokus: Banetræning, regler, etikette</p>	
5	<p><b>Plus 3 minus 2</b></p> <p>Fokus: Spillignende træning, pres på hver gang, konkurrence</p>	 <p>Se video</p> 

### Basisudstræk



Se video



## 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.

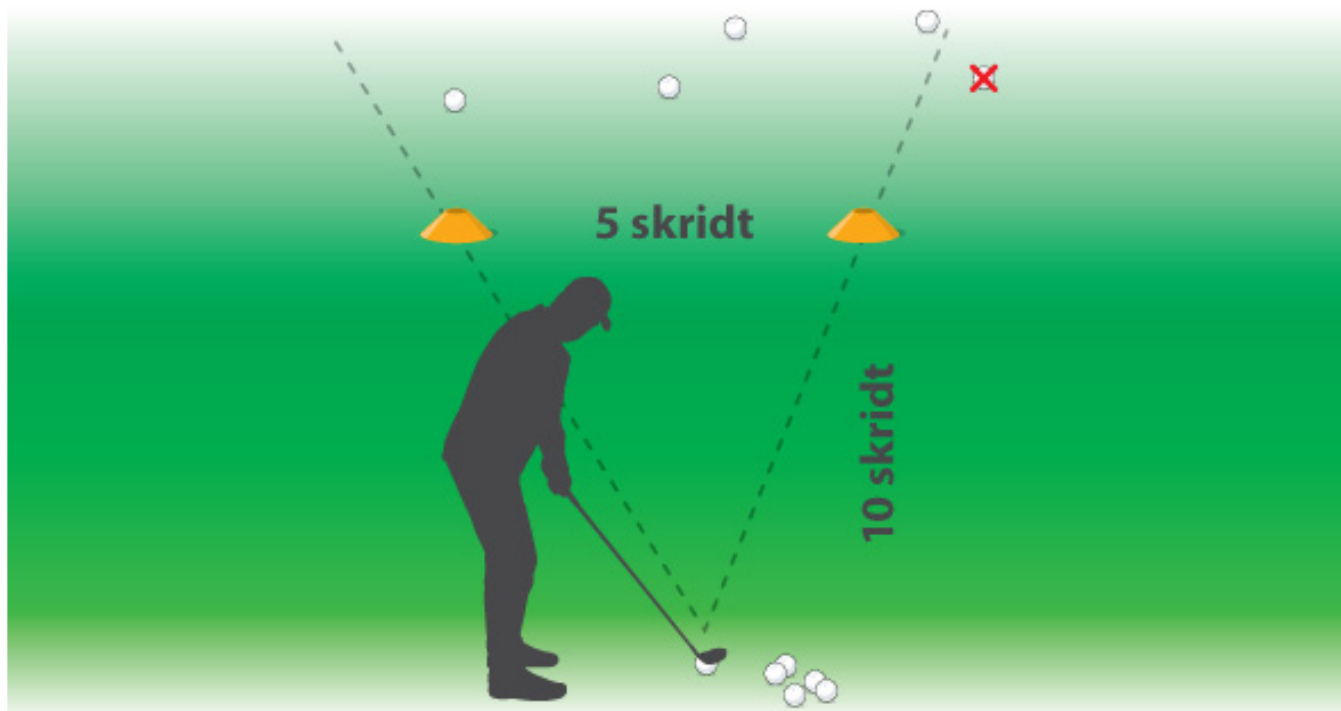
**Bryst:** Stil dig som i øvelse 6 med siden til f.eks. en stolpe. Hele underarmen skal have kontakt med stolpen, og både albue og skulderled skal holdes vinkelret. Pres brystkassen frem til du mærke klar et træk i brystmusklerne. Skift arm og gentag øvelsen. Du kan ændre udspændingen ved at flytte armen 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 strækket i baldemusklerne ved at trække knæet tættere.

### Ram linjen



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Sæt en fem skridt bred port 10 skridt foran dig. Forestil dig at de to linjer, der starter ved bolden og går ud gennem portmærkerne danner en trekantet fairway.

Nu gælder det om at få boldene til at flyve ud gennem porten og lande i trekanten i forlængelse af porten.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

To pinde eller kegler

### Jern og bolde:

Træningsbolde og spillerens golfsæt

### Antal:

1-6 spillere

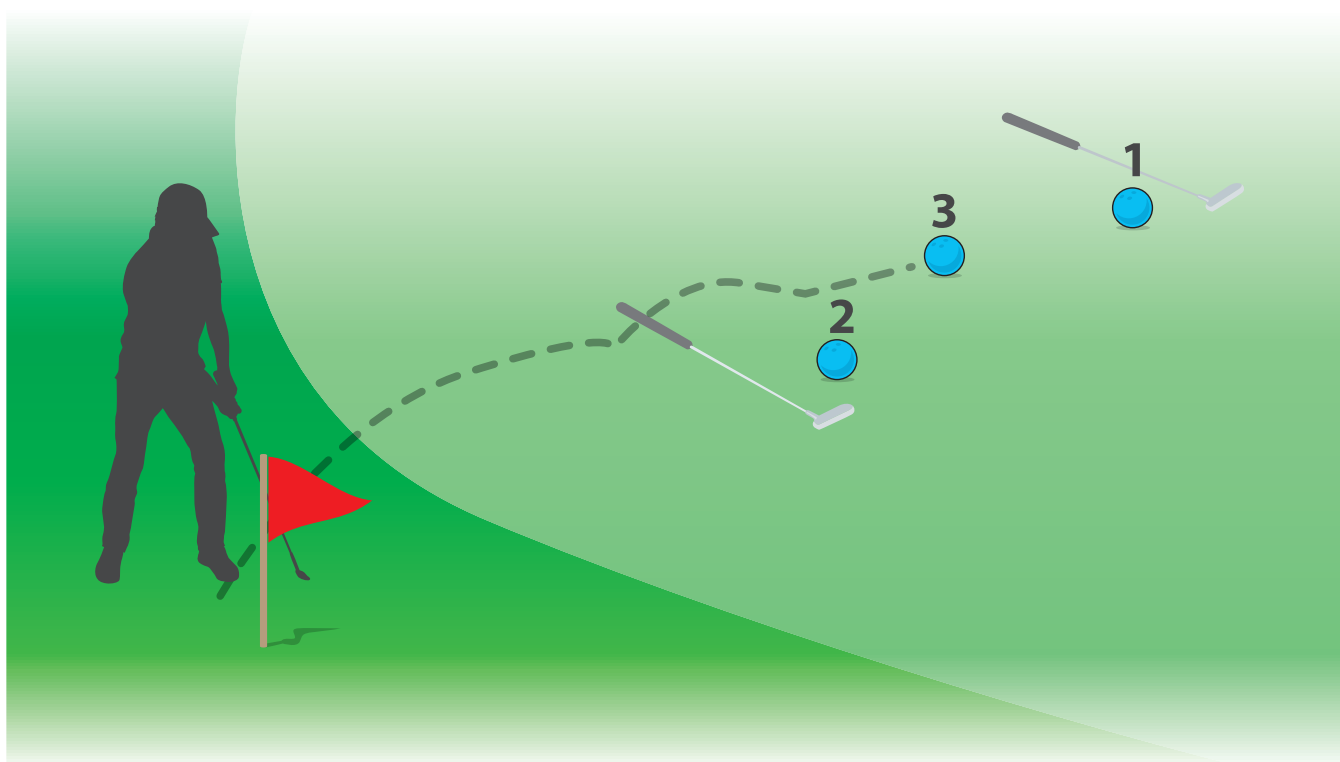
### Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre portens bredde
- ændre afstanden til porten
- skift jern/kølle

### Luk hullet



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Placér to flag eller kegler med 10 skridts mellemrum. Slå 1 bold fra henholdsvis 20, 25 og 30 skridt derfra.

Den første bold skal så tæt på den højre side som muligt, den næste bold så langt til venstre som muligt og den sidste bold i midten.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Flag eller kegler

### Jern og bolde:

3 golfbolde og spillerens golfsæt

### Antal:

1-6 spillere

### Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden mellem flagene
- ændre afstanden til de 3 bolde
- spil i hold
- lad medspillere vælge jern

### Mig selv



## 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:

Tie stille – Jeg tier stille, når andre forbereder sig eller slår.

Min placering – Jeg ved, hvor jeg skal placere mig, når de andre slår.

Gentleman – Jeg hjælper med at lede efter de andres bolde.

Se og lær- Kan jeg lære noget af at se hvad andre gør?

## 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

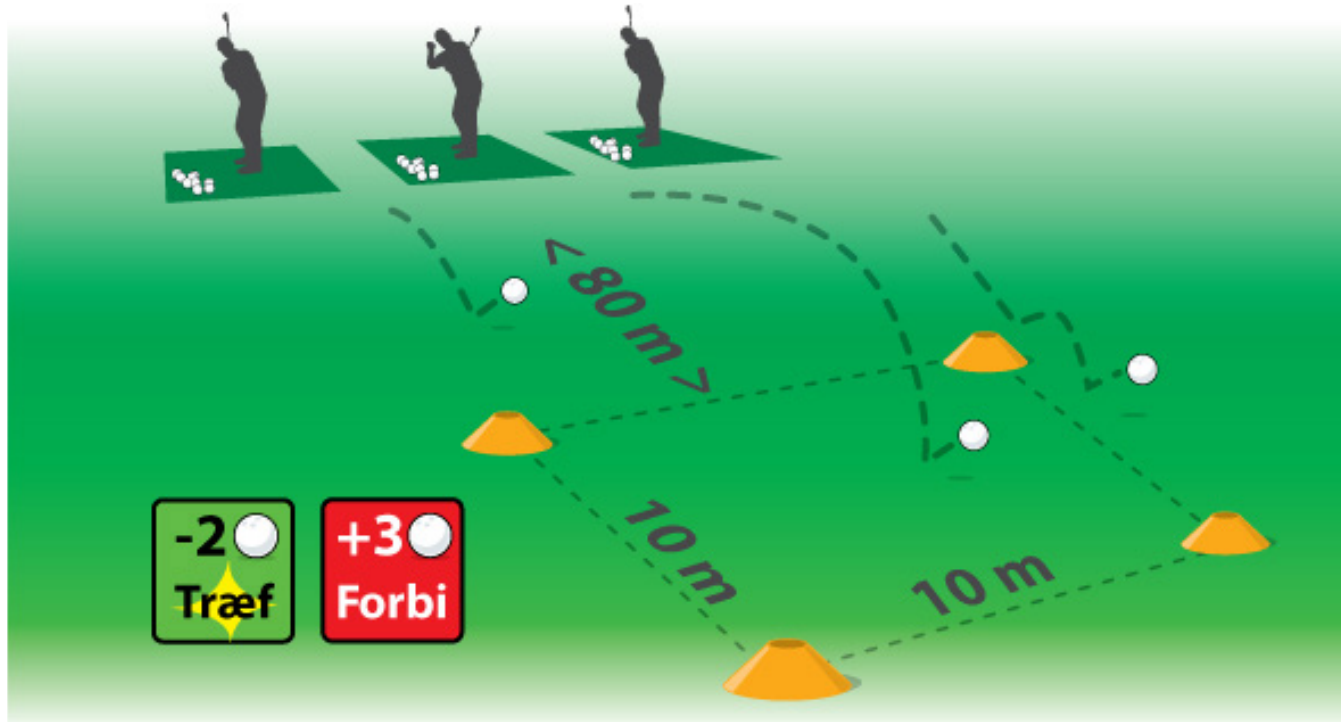
### Sådan kan øvelsen ændres:

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

### Plus 3 minus 2



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Sæt en landingszone op, markeret med kegler ca. 80 meter ude på rangen med 10 x 10 meters afstand. Spilleren står på sin udslagsmåtte. Spilleren starter med 10 bolde. Rammer bolden i landingszonen, fjernes to bolde fra kurven. Misser spilleren til gengæld landingszonen, lægges tre bolde ned i kurven.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Kegler

### Jern og bolde:

Minimum 10 træningsbolde og spillernes golfsæt

### Antal:

Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til landingszonen
- ændre størrelsen på landingszonen
- ændre antallet af boldet