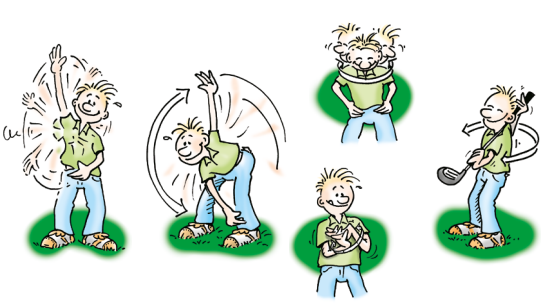
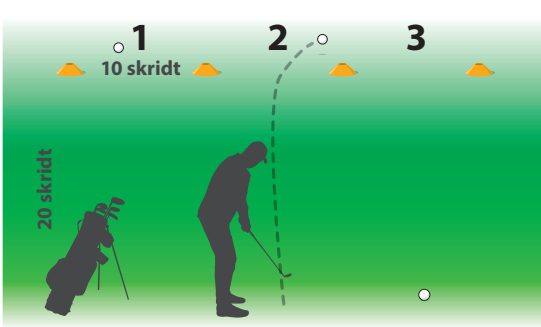
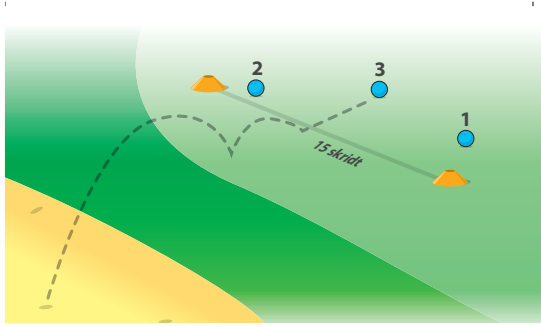

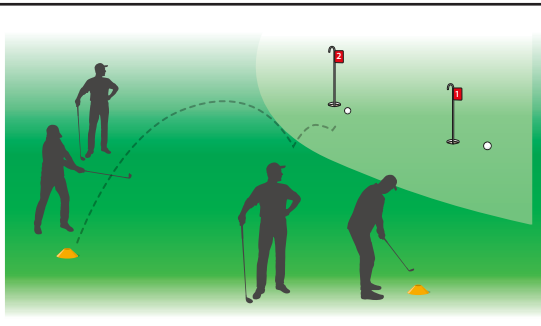
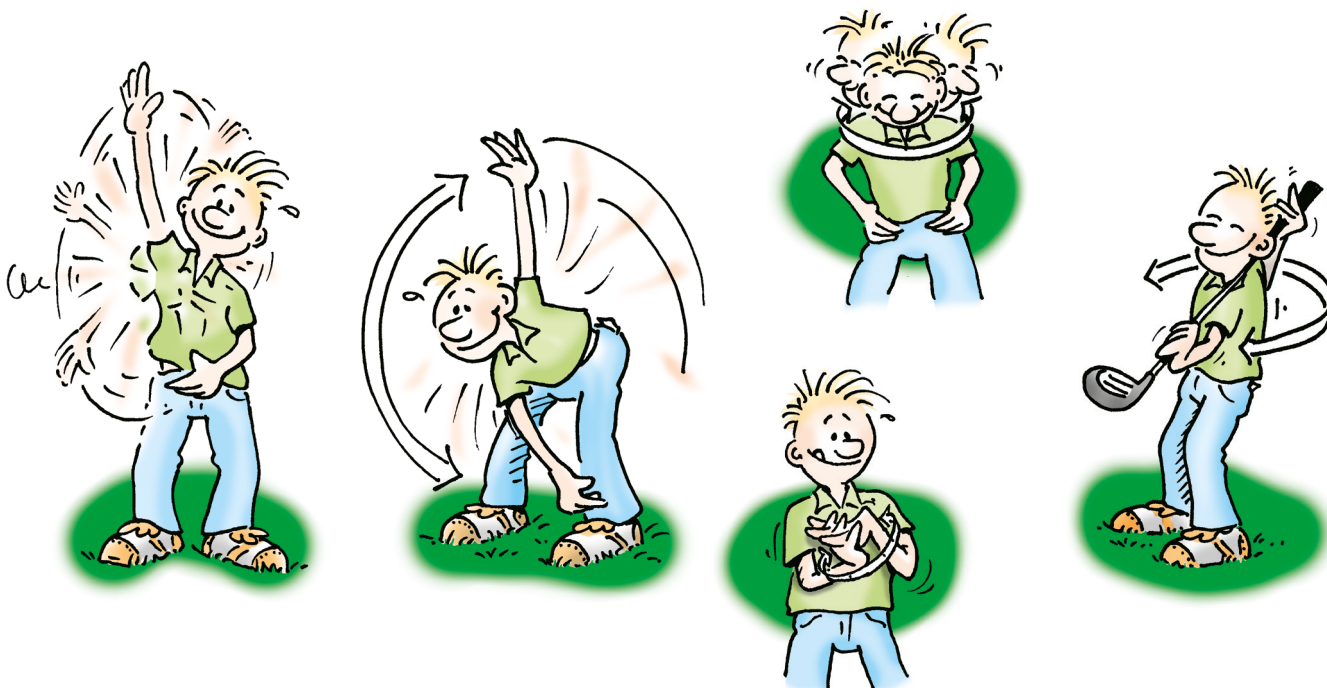


	ØVELSER
1	<p><b>Dynamisk opvarmning</b></p> <p>Fokus: Opvarmning</p> 
2	<p><b>Luk hullet- lange slag</b></p> <p>Fokus: Lange slag, sigte, landingsområde, boldflugt</p> 
3	<p><b>Luk hullet- bunker</b></p> <p>Fokus: Bunker, sigte, retning</p> 
4	<p><b>Pælenes betydning</b></p> <p>Fokus: Banetræning, regler, etikette</p> 
5	<p><b>Forlæns og baglæns</b></p> <p>Fokus: Indspil, ind og i, sammenhold</p> 

### Dynamisk opvarmning



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Dynamisk opvarmning har til formål at varme spillerne op inden en træning eller spil på bane. Der findes mange forskellige øvelser og muligheder. Nedenstående er eksempler som kan bruges til at varme kroppen godt igennem. Jogging, Baglæns løb, Løb med høje knæløftninger, Krydsløb- løb med siden til løberetning, hvor højre og venstre ben hhv. krydses foran og bagved., Hofterulning, Armsving- højre og venstre arm hhv. fremad og baglæns, Møllesving - højre hånd til venstre fod og omvendt, Armstrækninger, Benflytning- liggende på maven i engleposition. Før højre fod til venstre hånd og omvendt, Mavebøjninger, Rygøvelse – Spillerne ligger på maven og løfter højre ben og venstre arm samtidig og omvendt, Løb med hælsark, Gaded- rengehøp, Sidelæns løb.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

-

### Jern og bolde:

-

### Antal:

Ale

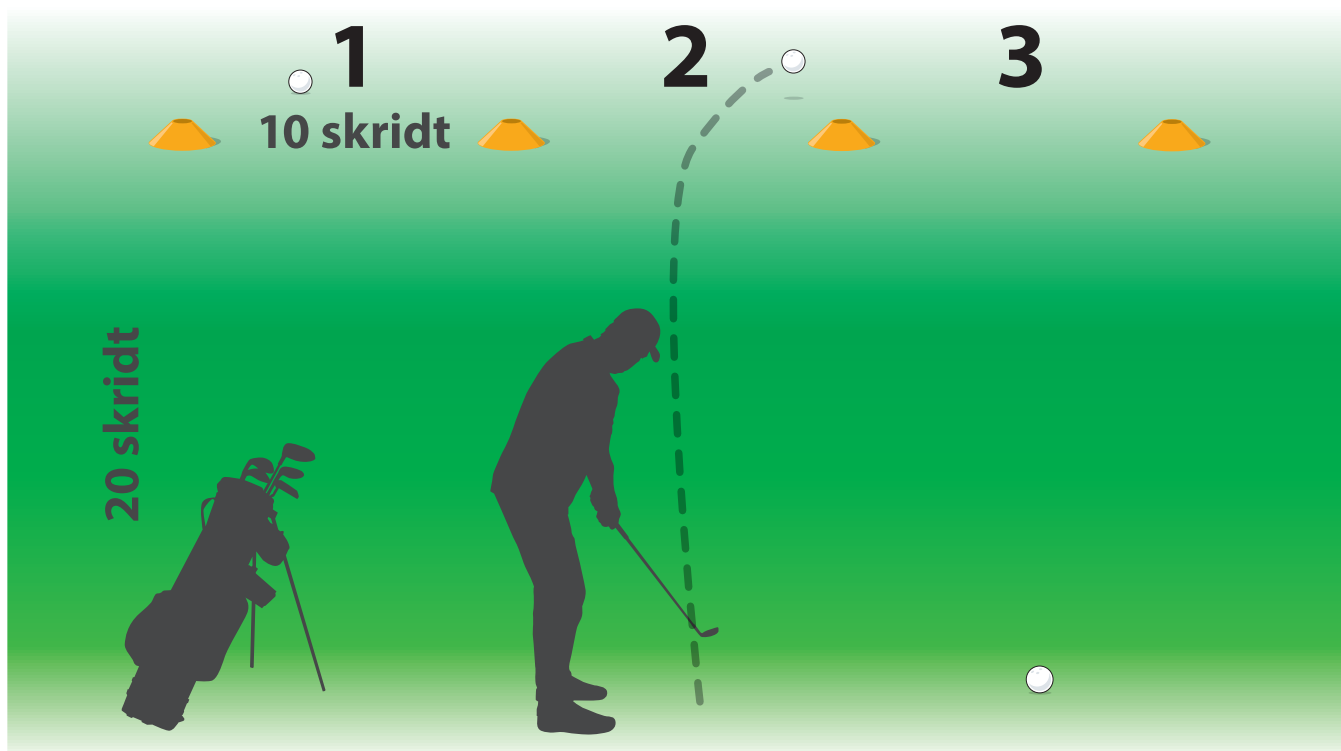
### Sådan kan øvelsen ændres:

- Find selv på flere øvelser

### Luk hullet – lange slag



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Sæt tre porte af 10 skridt bredde 20 skridt foran dig.

Slå tre bolde med valgfrit jern/kølle gennem portene i rækkefølgen 1-2-3.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Fire pinde eller kegler

### Jern og bolde:

Træningsbolde og spillerens golfsæt

### Antal:

1-6 spillere

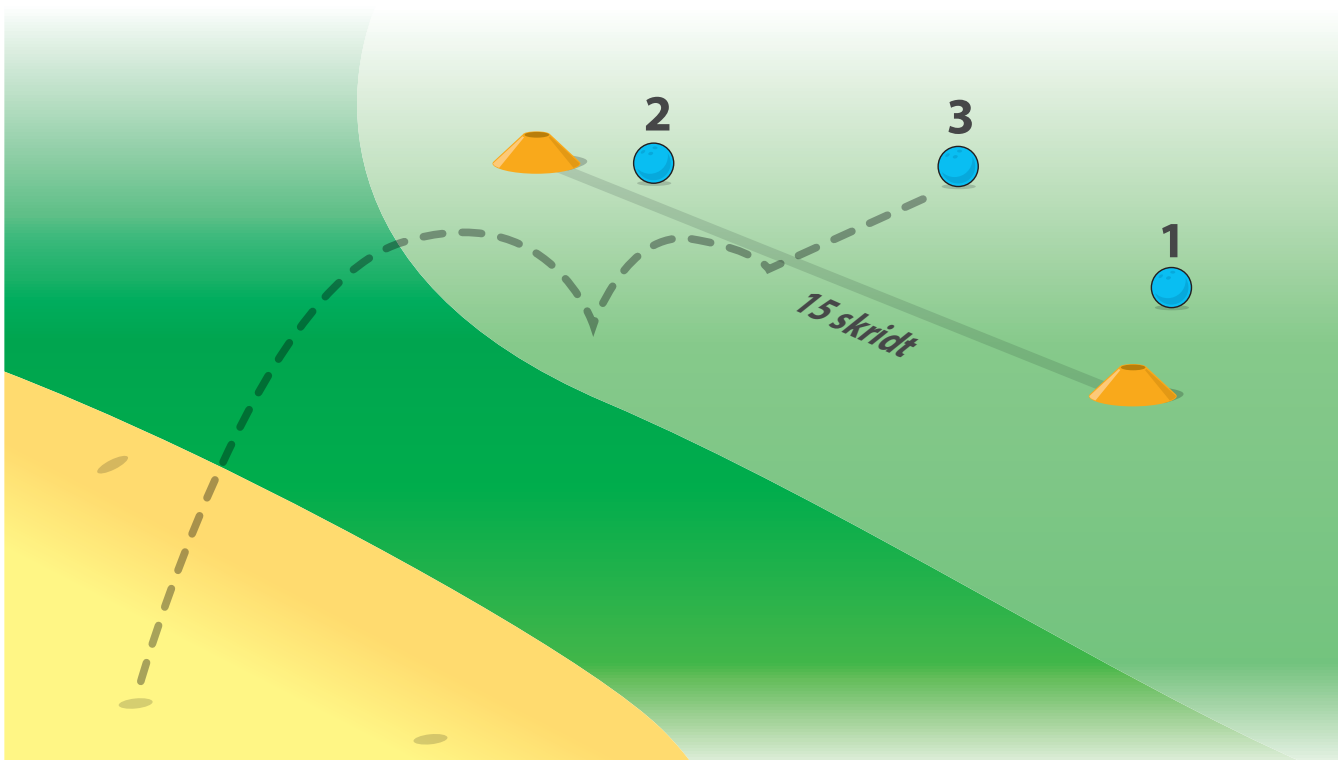
### Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre portens/portenes afstand
- ændre afstanden ud til porten
- skift jern/kølle efter hver runde (tre slag)

### Luk hullet – bunker



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Sæt en 15 skridt bred port på den forreste del af greenen (eller tæt på bunkerens). Der slås tre bolde mod porten.

Den første bold skal ende så tæt på, men indenfor den højre pind eller kegle, som muligt.

Den næste bold skal ende så tæt på, men indenfor den venstre pind eller kegle, som muligt.

Den sidste bold skal ende eller trille mellem de første bolde.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

To pinde eller kegler

### Jern og bolde:

3 bolde og et sandjern pr. spiller

### Antal:

1-2 spillere

### Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre portens bredde
- ændre længden af slaget
- brug andre jern
- prøv evt med tennisbolde eller hockeybolde

### Pælens betydning



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:

Vis og forklar betydningen af de forskellige pæle.

Hvilke regler gælder (flytbare, strafområder etc.)

## 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

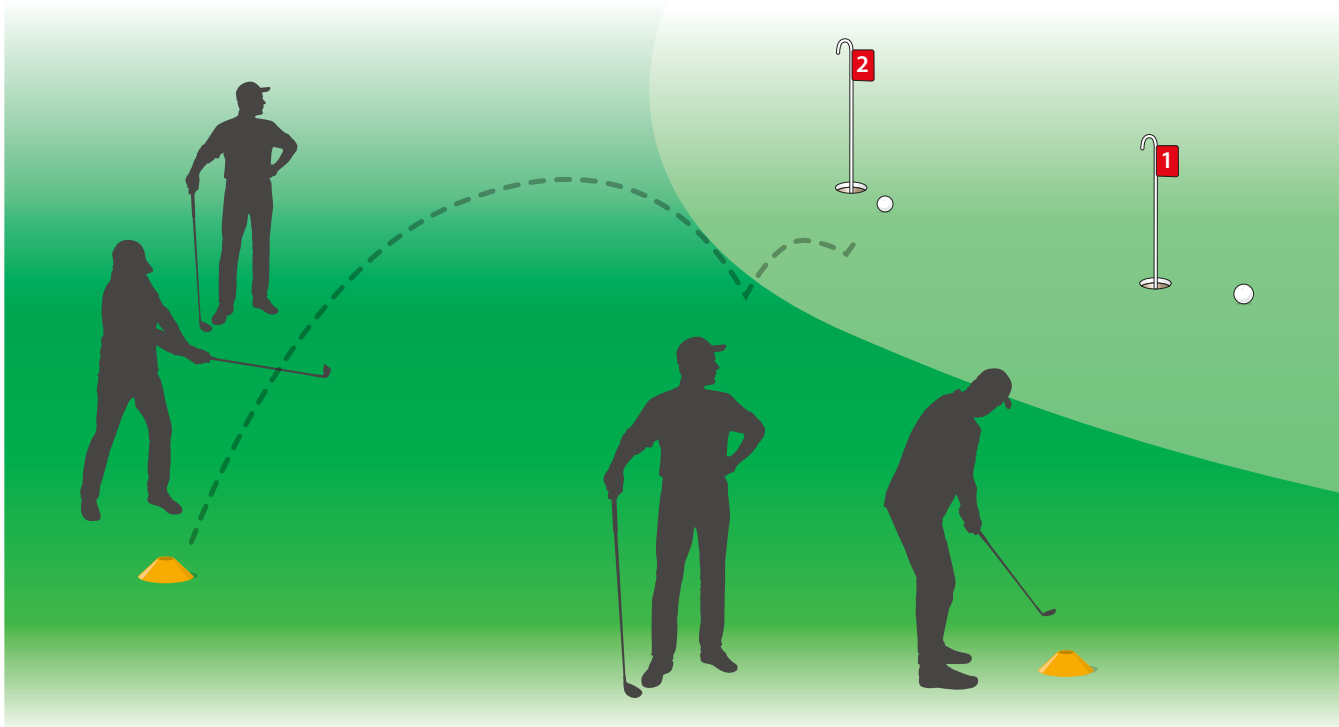
### Sådan kan øvelsen ændres:

- 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 5 huller på par 3 banen 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 spillernes 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 5 huller.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Kegler

### Jern og bolde:

Golfbolde og spillernes golfsæt

### Antal:

Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

-