

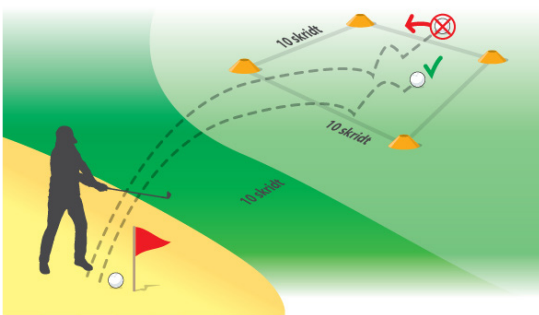







	ØVELSER	
1	<p>Dynamisk opvarmning</p> <p>Fokus: Opvarmning</p>	 <p>Se video</p> 
2	<p>Ram pladen</p> <p>Fokus: Bunker, fart, længdekontrol, landingsområde</p>	 <p>Se video</p> 
3	<p>Jorden rundt</p> <p>Fokus: Putt, sigte, gentagelse, greenhældning, konkurrence</p>	 <p>Se video</p> 
4	<p>Min bold</p> <p>Fokus: Banetræning, regler, etikette</p>	 <p>Se video</p> 
5	<p>Basisudstræk</p> <p>Fokus: Udstræk, bevægelighed</p>	 <p>Se video</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
- Løb med hælsark
- Gadedrenghep
- Sidelæns løb
- Hofterulning
- Armsving- højre og venstre arm hhv. fremad og baglæns
- Møllesving- højre hånd til venstre fod og omvendt

- Armstrækninger
- Mavebøjninger
- Benflytning- liggende på maven i engleposition. Før højre fod til venstre hånd og omvendt
- Rygøvelse – spillerne ligger på maven og løfter højre ben og venstre arm samtidig og omvendt

- Find selv på flere øvelser

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

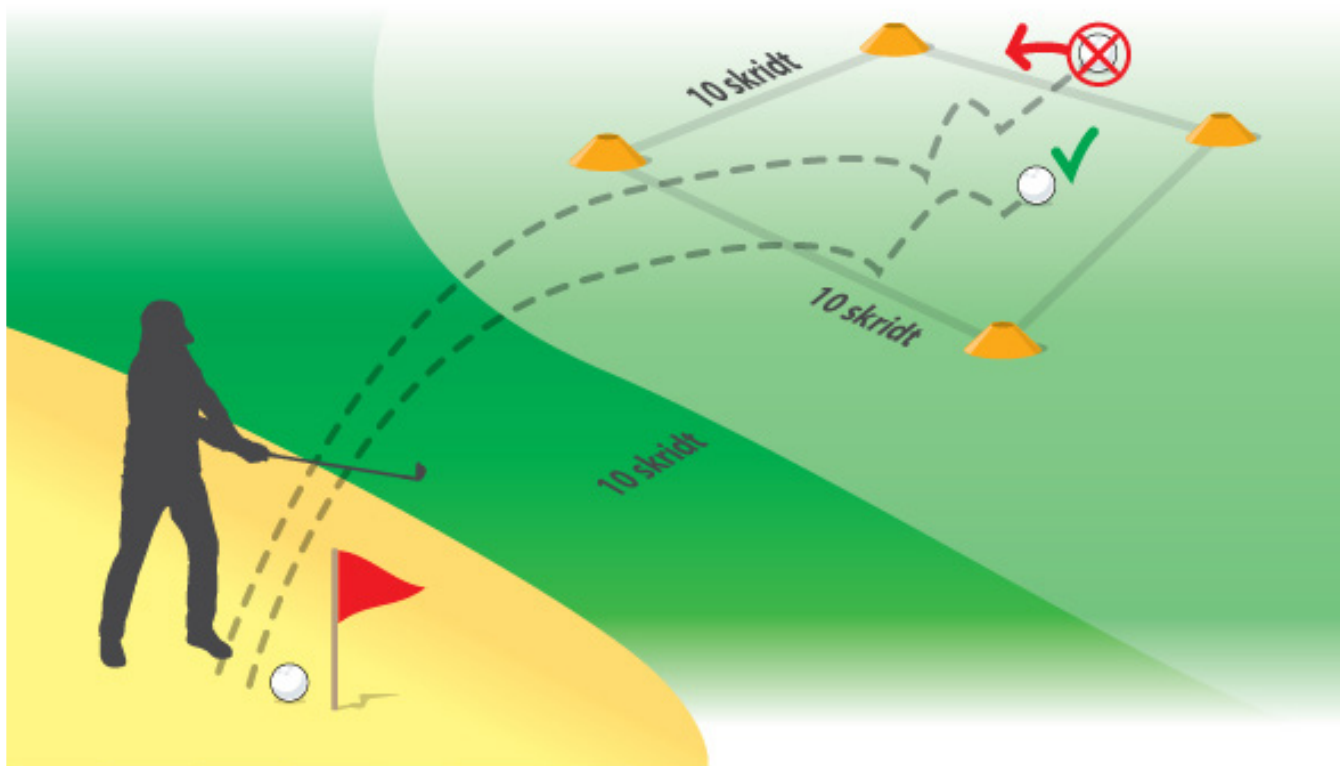
Antal:

Alle

Ram pladen



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Lav en 10x10 skridt stor firkant. Brug evt. flag eller golfjern til at markere firkanten. Der slås tre bolde fra bunker, som er placeret ca. 10 skridt fra forreste kant. Boldene skal ende i firkanten. Øvelsen er fuldendt når alle tre bolde ligger i firkanten.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Flag eller golfjern

Jern og bolde:

Flag eller golfjern

Antal:

1-6 spillere

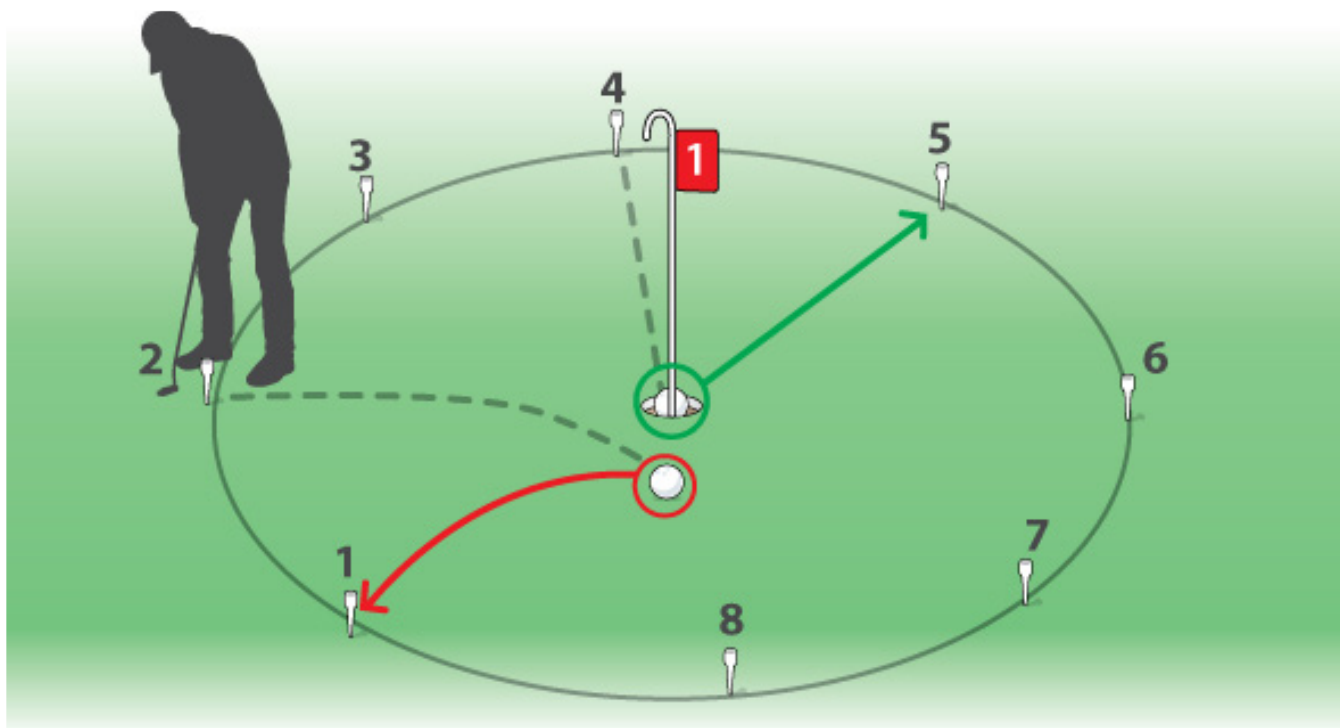
Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre størrelsen på firkanten
- ændre afstand fra bunker til firkant
- spil i hold

Jorden rundt



Se video



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

Min bold



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:

- Jeg kender min bold – jeg ved hvordan min bold ser ud og hvilke kendetegn den har.
- Jeg har styr på min bold – jeg orienterer mig om hvor min bold er.
- Hen til min bold – jeg tager den hurtigste vej hen til min bold

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

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

Jern og bolde:

Spillerens udstyr

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- Find selv på flere situationer og gør dem spillignende.

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 mærker 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 strækketi baldemusklerne ved at trække knæet tættere.

Find evt. selv på flere

Antal:
Alle