

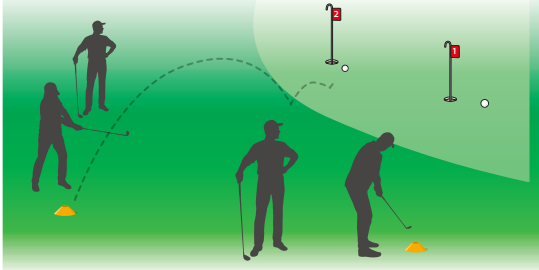
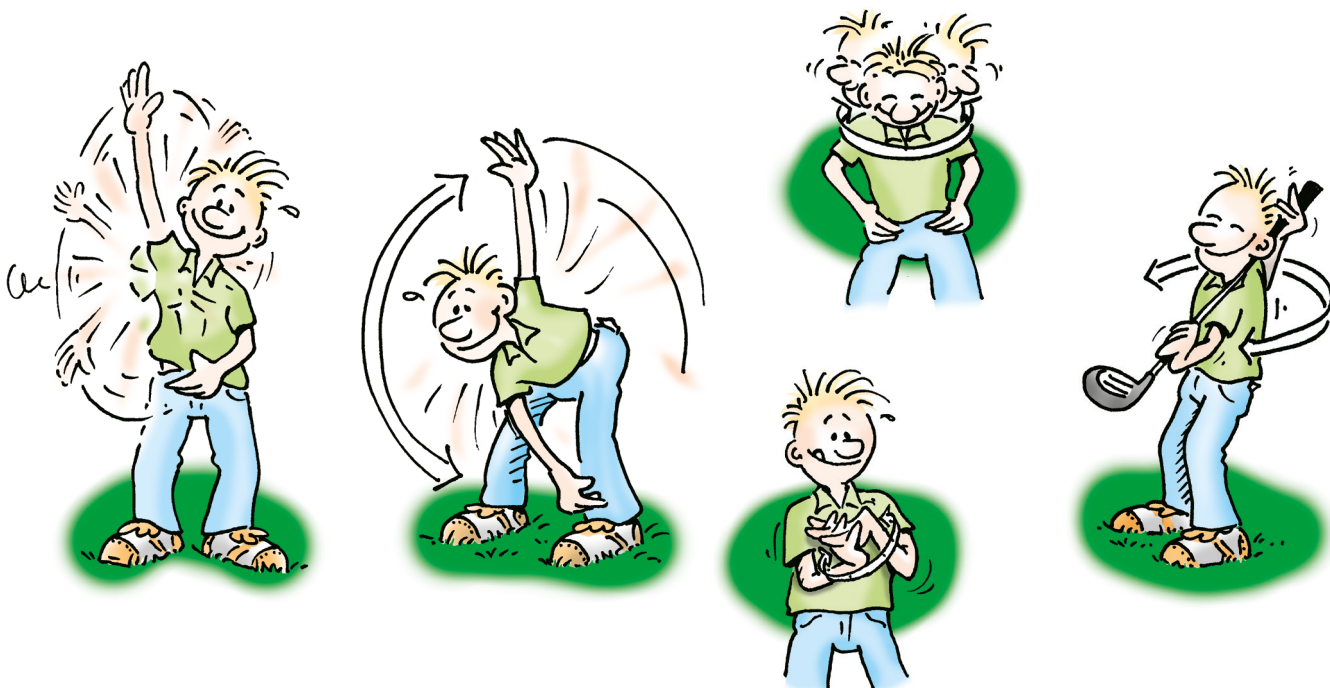


	ØVELSER	
1	<p><b>Basis opvarmning</b></p> <p>Fokus: Opvarmning, bevægelighed</p>	 <p>Se video</p> 
2	<p><b>Forlæns og baglæns</b></p> <p>Fokus: Indspil, ind og i, sammenhold</p>	 <p>Se video</p> 
3	<p><b>Pælenes betydning</b></p> <p>Fokus: Banetræning, regler, etikette</p>	 <p>Se video</p> 
4	<p><b>Kom så makker</b></p> <p>Fokus: Putt, sigte, sammnehold, konkurrence</p>	 <p>Se video</p> 
5	<p><b>Basisudstræk</b></p> <p>Fokus: Udstræk, bevægelighed</p>	 <p>Se video</p> 

### Basis opvarmning



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

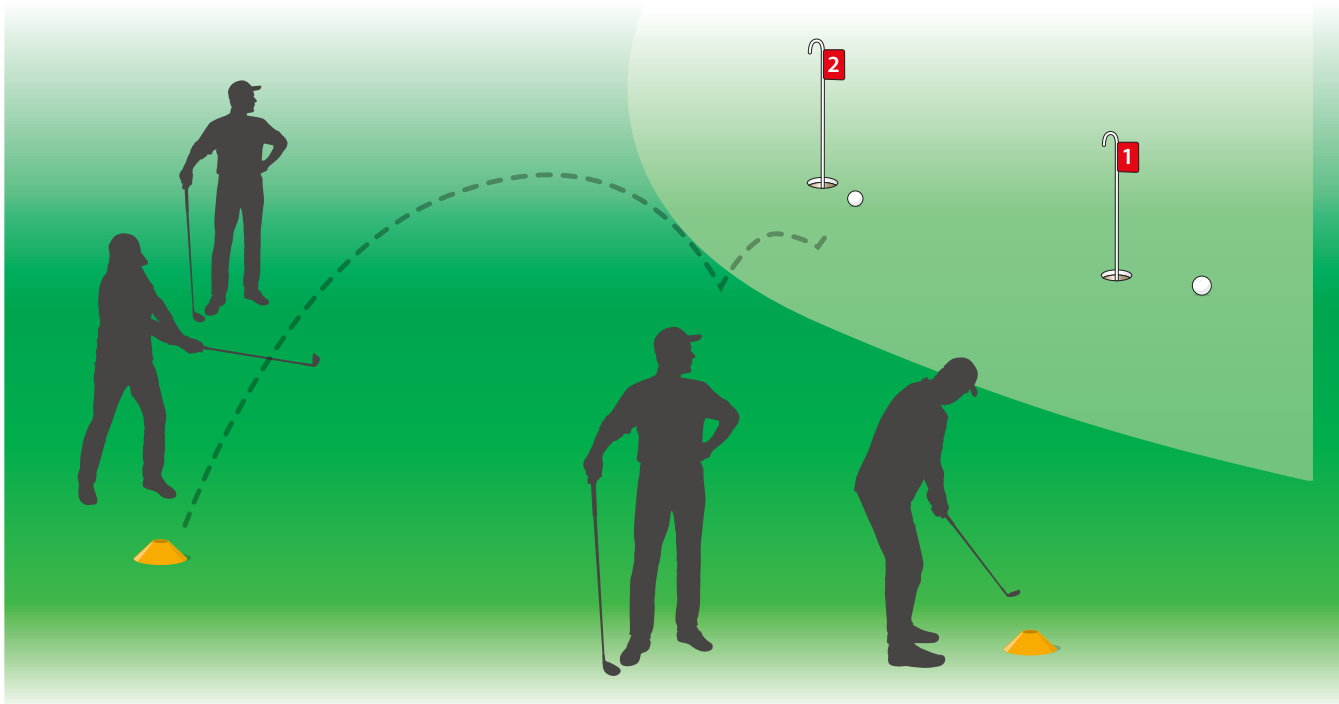
Øvelserne har til formål at varme kroppen op på en rolig måde. Basisopvarmningen kan indeholdt: **Fodled- fodledsrotation:** Stå med let spredte fødder og kød fodledet i små langsomme roterende bevægelser. Lidt efter lidt gøres bevægelserne større. Gentages i modsatte retning og med den anden fod. **Knæ- 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.

### Forlæns og baglæns



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Lav 5 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 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:

2-6 spillere

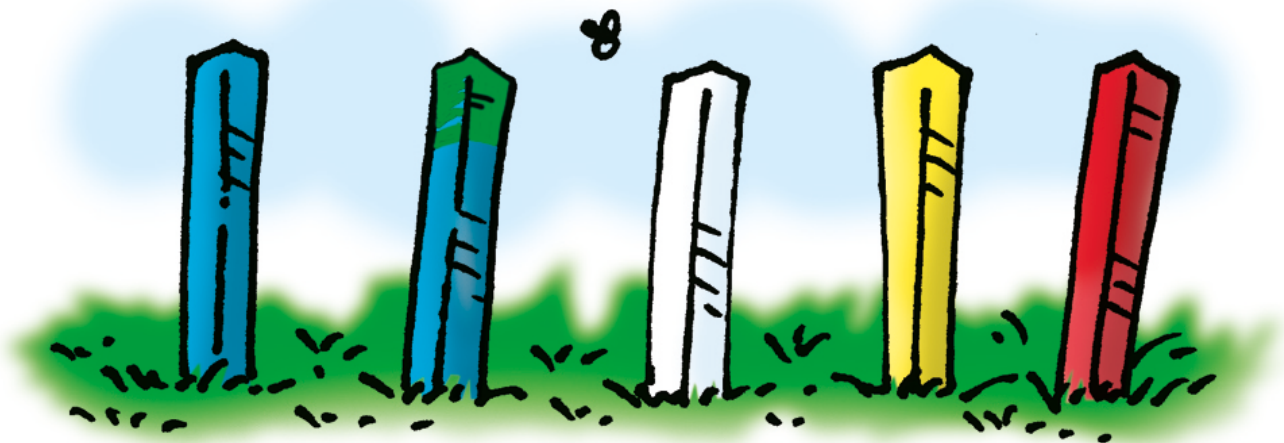
### Sådan kan øvelsen ændres:

-

### 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:

-

### Jern og bolde:

Spillerens golfsæt og evt. nogle bolde

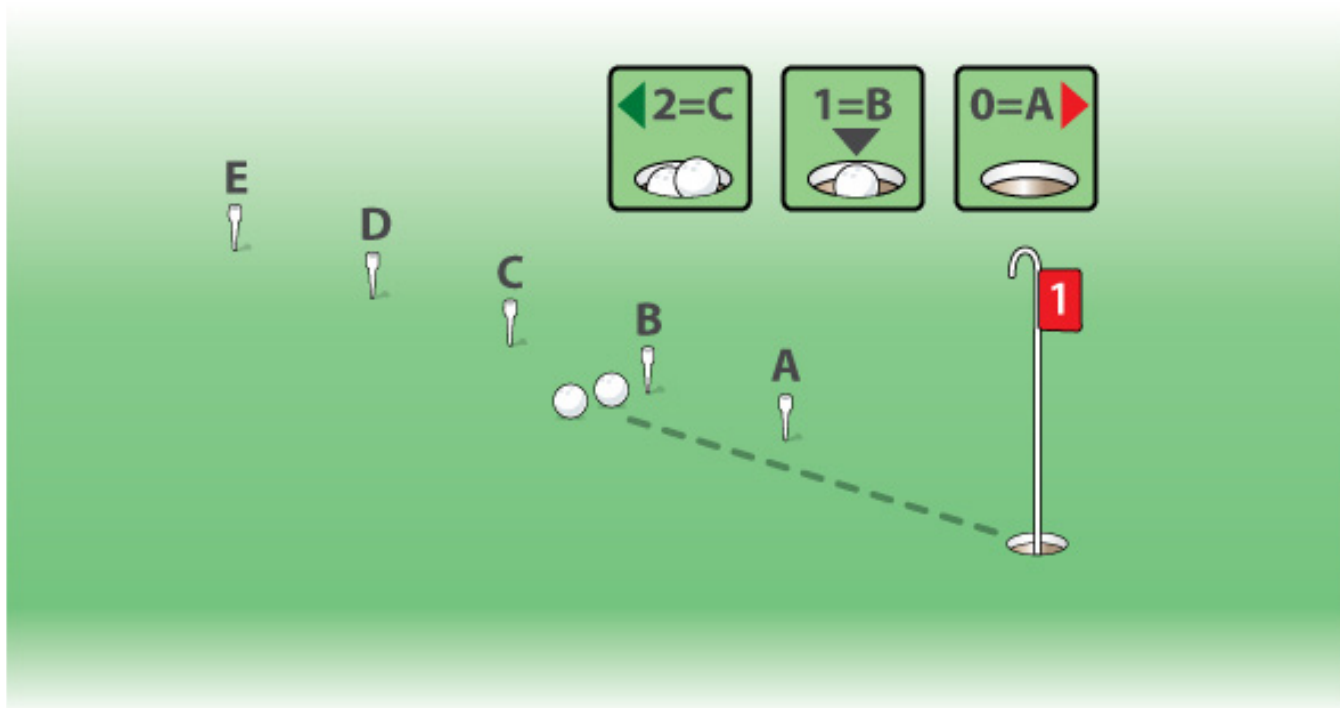
### Antal:

Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

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

Kom så makker



## LAD OS KOMME I GANG

Placér 5 tees med 2 fods mellemrum. Begge spillere starter fra den tee, der er tættest på hullet. Holer begge spillere deres putt, må man gå videre til næste tee. Holer den ene, men den anden misser, bliver man stående ved samme tee. Misser begge, går man en tee tilbage mod hullet.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

5 tees

### Jern og bolde:

En bold og en putter pr. spiller

### Antal:

Makker

### Sådan kan øvelsen ændres:

- afstanden mellem tees ændres
- der spilles med flere bolde. Evt. tre bolde til hver spiller
- der spilles individuelt
- der spilles på tid

### 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.