


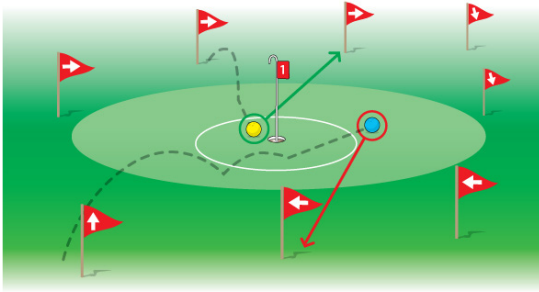

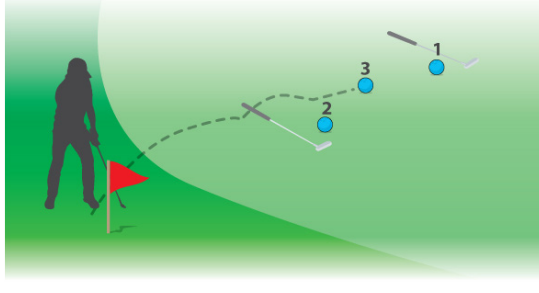

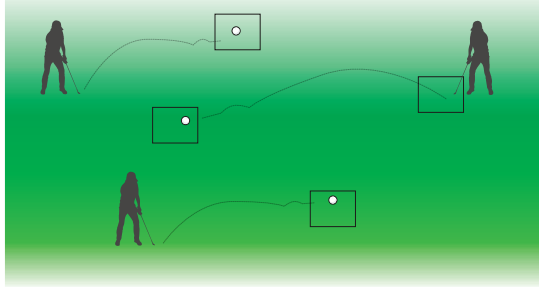

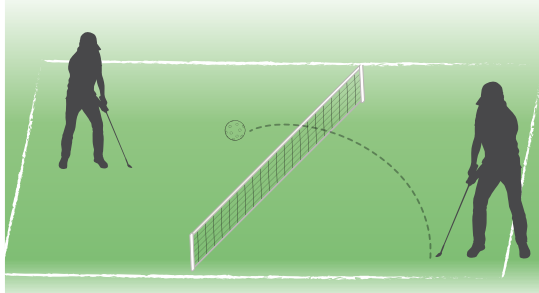


	ØVELSER	
1	<p>Sten, saks, papir</p> <p>Fokus: Opvarmning</p>	 <p>Se video</p> 
2	<p>Katten efter musen - indspil</p> <p>Fokus: Indspil, sigte, længdekontrol, landingsområde, konkurrence</p>	 <p>Se video</p> 
3	<p>Luk hullet- indspil</p> <p>Fokus: Korte indspil, længdekontrol, landingsområde, valg af jern, konkurrence</p>	 <p>Se video</p> 
4	<p>Verdens hjørner- indspil</p> <p>Fokus: Indspil, retning, sigte, længdekontrol, konkurrence</p>	 <p>Se video</p> 
5	<p>Troldetennis</p> <p>Fokus: Indspil, boldtræf, sigte, længdekontrol, konkurrence</p>	 <p>Se video</p> 

Sten, saks, papir



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Gå sammen to og to. Der spilles nu sten, saks, papir. Vinderen bestemmer hvilken opvarmende øvelse der skal laves. Øvelsen laves i 10 sekunder hvorefter der spilles igen.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

2- alle

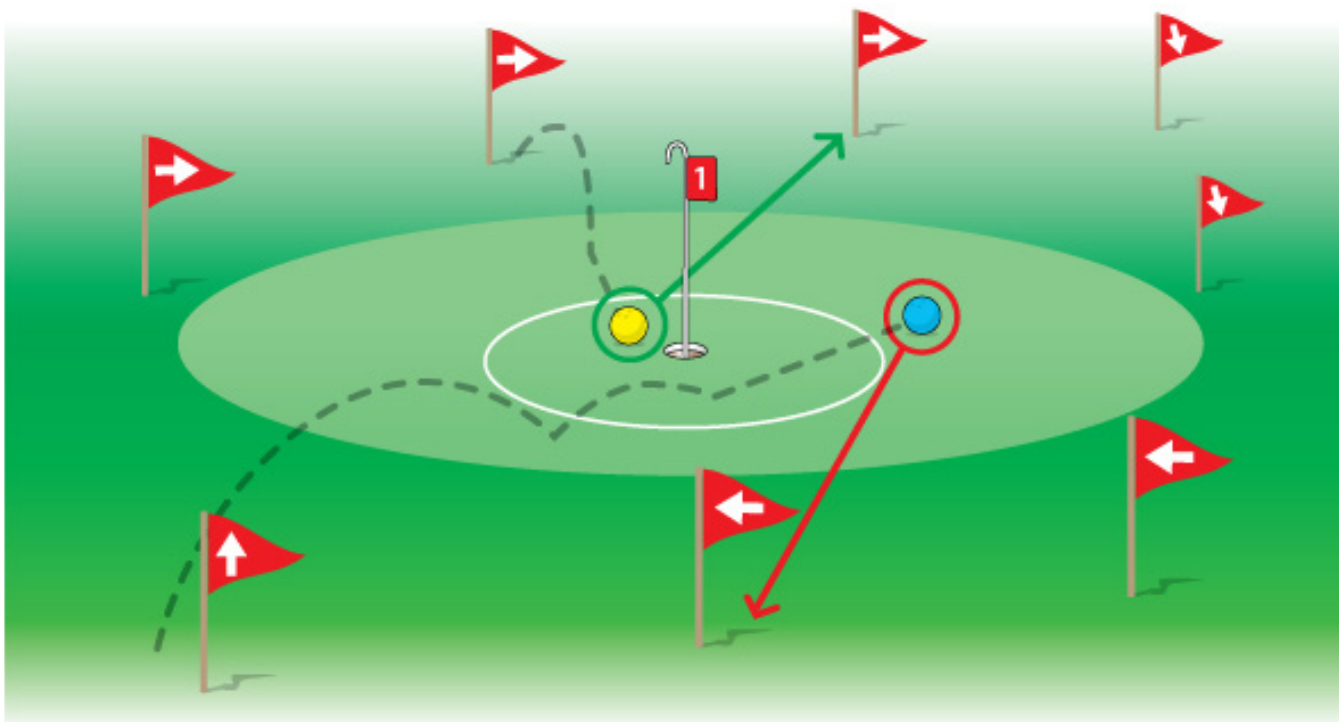
Sådan kan øvelsen ændres:

- Spil til 3 før der laves en øvelse
- taberen bestemmer øvelse

Katten efter musen – indspil



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Placér 8 tees, flag eller kegler rundt om indspilsgreen. Spillerne starter overfor hinanden. Man skiftes til at chippe. Chipper man så bolden ender indenfor længden af en driver til hullet, går man med uret til næste tee. Man venter på at modstanderen har chippet, før det igen bliver ens tur. Misser man går man mod uret og venter til det igen bliver ens tur. På et tidspunkt vil en af spillerne indhente den anden.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

8 tees, flag eller kegler

Jern og bolde:

En bold og spillerens golfsæt

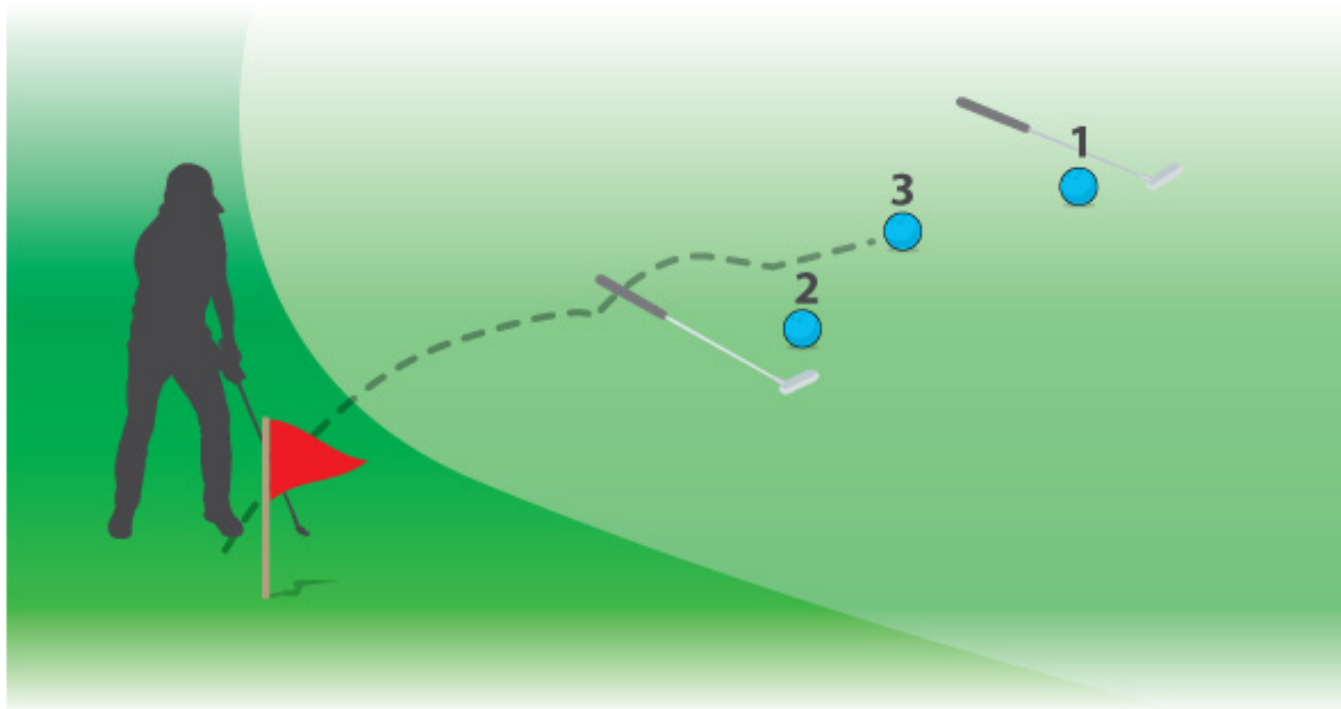
Antal:

2-4 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- Ændre afstanden fra tees til hul
- Bruge andet end en driver som succes afstand
- Hvis man holer rykker man to huller

Luk hullet - indspil



LAD OS KOMME I GANG

Placér en genstand (flag eller golfjern) 5 skridt fra greenkanten. Placér yderligere en genstand (flag eller golfjern) 5 skridt fra første genstand. Slå 3 chip 3 skridt fra green. Den første bold skal ende så tæt på den bageste genstand, næste bold skal ende så tæt på den forreste genstand og sidste bold skal ende mellem de to første chip.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Flag, golfjern

Jern og bolde:

3 golfbolde og spillerens udstyr

Antal:

1-6 spillere

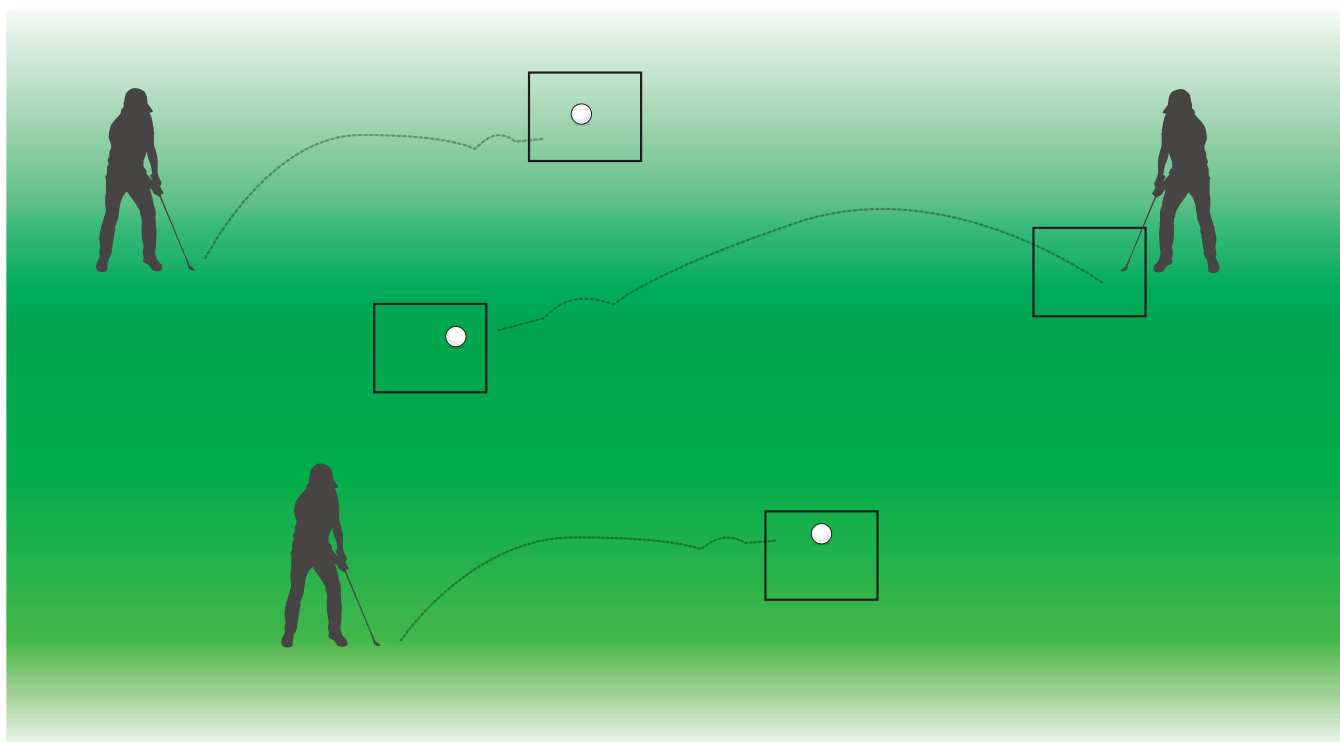
Sådan kan øvelsen ændres:

- Ændre afstanden mellem de to genstande
- Ændre afstanden mellem boldene og første genstand
- Spil i hold

Verdens hjørner - indspil



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Rejs verden rundt og oplev alle verdenshjørnerne. Lav fire områder på et grønt areal, som hver især repræsenterer de fire verdenshjørner.

Slå fra N til S, fra V til Ø osv.

Et verdenshjørne er klaret når bolden lander i feltet. Alle verdenshjørner skal klares.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Tees, tynd snor, ringe eller spray.

Jern og bolde:

Tennisbold/hockeybolde/golfbolde og et SNAG jern pr. spiller

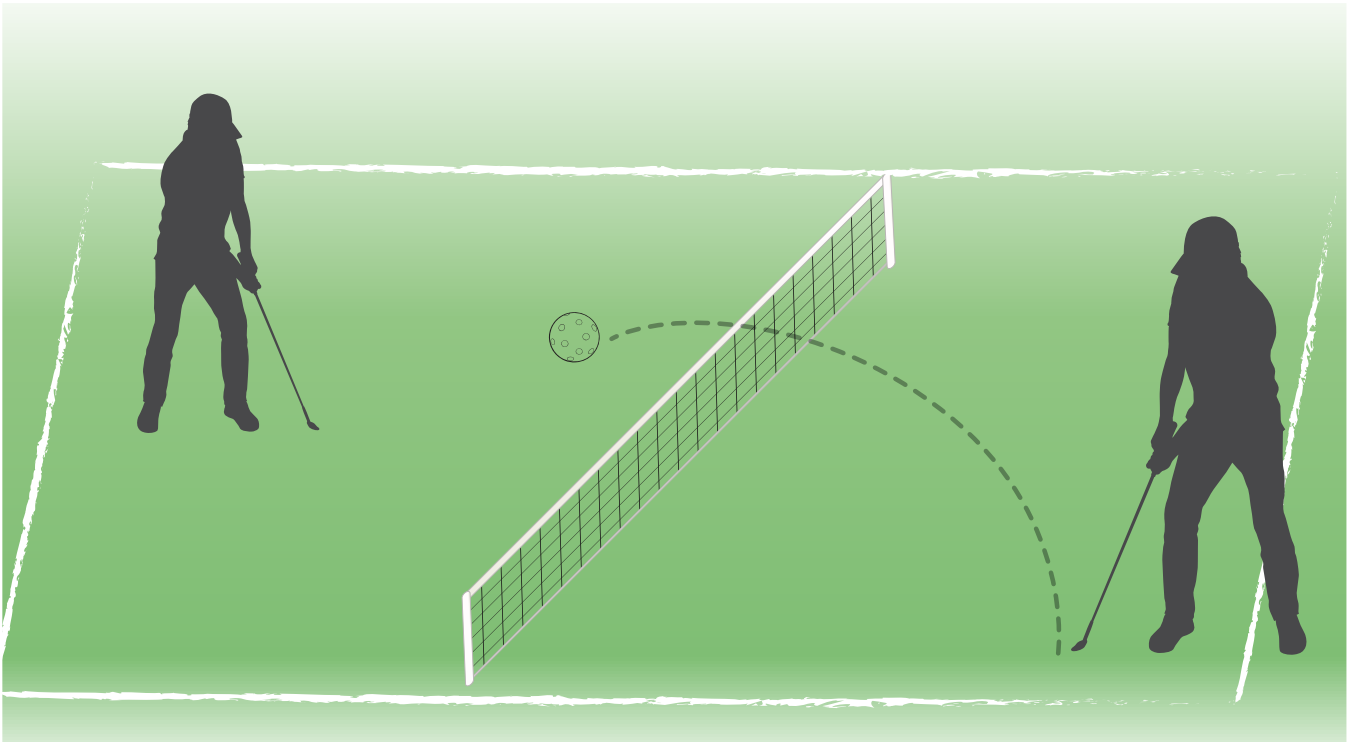
Antal:

1-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- Ændre størrelsen på områderne
- Ændre afstanden mellem områderne
- Kan spilles i hold

Troldetennis



LAD OS KOMME I GANG

Sæt et "net" op, gerne med mulighed for både at spille over og under. Spray herefter en firkant rundt om, så der markeres en tennisbane. Der er 1-2 spillere på hver side af nettet. Nu gælder det om at slå bolden ind over "nettet" og få den til at lande i feltet på den anden side.

Sådan kan øvelsen ændres:

- Spil double hvor man skiftes til at slå
- Hvis nogle børn ikke kan lykkes, kan de prøve at slå under "nettet" i stedet
- Ændre størrelsen på banen
- Spil mod hinanden som egentlig tennis.
- I starten kan bolden placeres på midten hver gang og en spiller/hold får point, når den anden ikke lykkes med at slå bolden tilbage. Skal det være lidt sværere, kan bolden spilles som den ligger.
- Ændre måden hvorpå man belønnes/straffes. F.eks. skal man lave ti sprællemænd hver gang man misser.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Net, spray

Jern og bolde:

Floorball-bolde og et SNAGjern pr. spiller

Antal:

2-4 spillere