


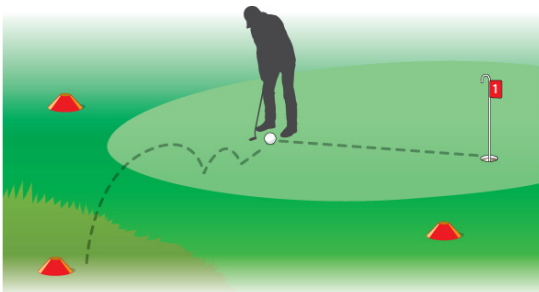

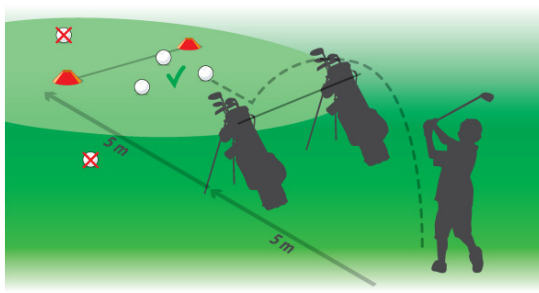

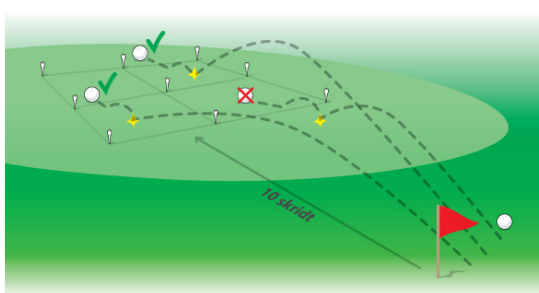

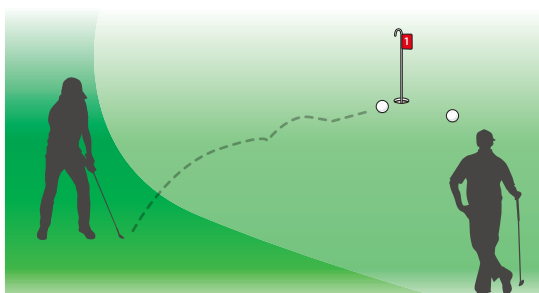


	ØVELSER	
1	<p>Bevægelsesøvelser</p> <p>Fokus: Opvarmning og fokus på udvikling af koordination, balance, rytme og kropsbevidsthed.</p>	 <p>Se video</p> 
2	<p>Ind og i- pitch</p> <p>Fokus: Lange indspil, boldtræf, længdekontrol, landingsområde, konkurrence</p>	 <p>Se video</p> 
3	<p>Over under broen</p> <p>Fokus: Indspil, boldtræf, landingsområde</p>	 <p>Se video</p> 
4	<p>Pladen fuld- pitch</p> <p>Fokus: Lange indspil, landingsområde, boldtræf, sigte</p>	 <p>Se video</p> 
5	<p>Ind og i - mand mod mand</p> <p>Fokus: Indspil, længdekontrol, sigte, landingsområde, spillignende øvelse, konkurrence</p>	 <p>Se video</p> 

Bevægelsesøvelser



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Bevægelsesøvelser handler om at udfordre motorikken i bevægelse. Der skal arbejdes i så mange kropslige plan som muligt.

Lad alle spillere udføre øvelserne på samme tid. Find et stort areal, hvor alle har mulighed for at bevæge sig frit.

Se eksempler under "sådan kan øvelsen udvikles".

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

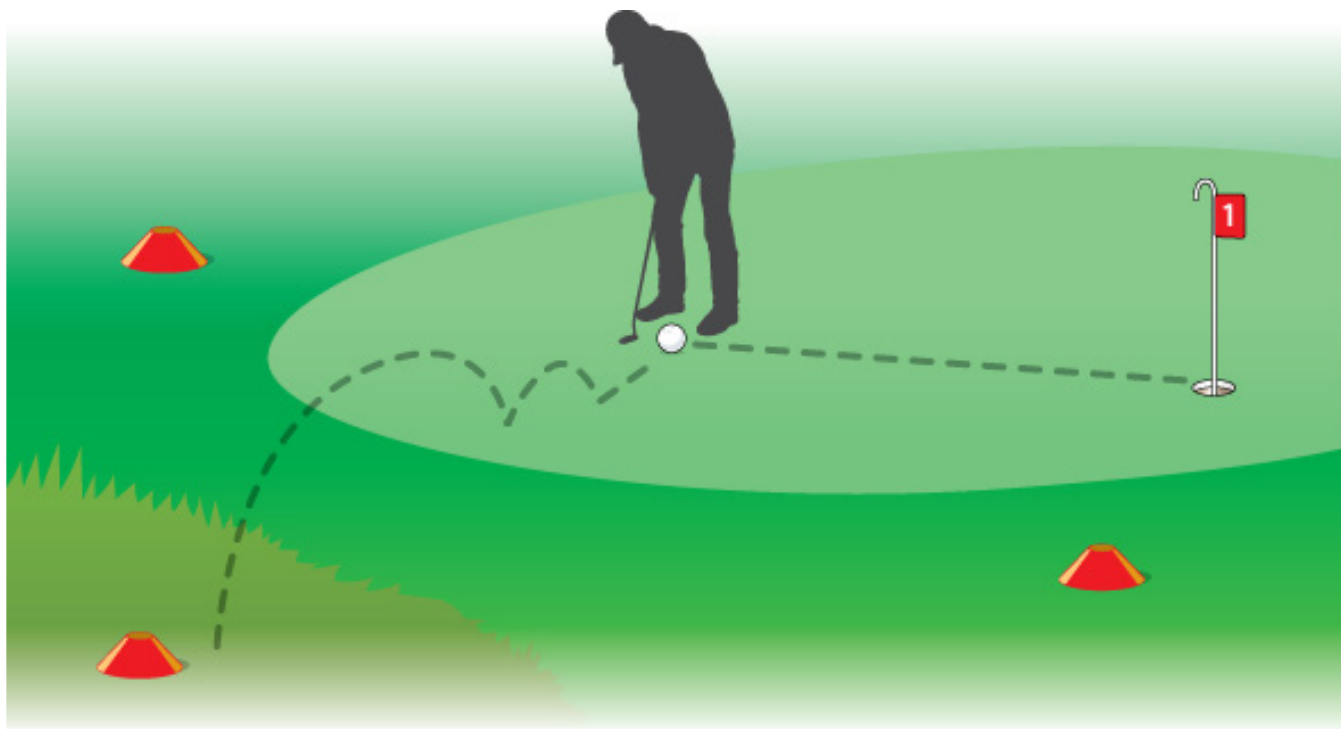
Sådan kan øvelsen ændres:

- Brazil: Løb sidelæns og krydser skiftevis ben foran og bagved,
- Forlæns og baglæns løb: Det gælder om at opnå så høj fart som muligt. Opmål en distance, hvor spillerne skal sprinte frem til og sprinte baglæns tilbage.
- Gadedrengeløb: Opmål en distance (bane), hvor spillerne skal lave gadedrengeløb frem og tilbage.
- Hink: Ved denne øvelse kan en hinkerude tegnes eller en distance opmåles.

Ind og i - pitch



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Drop en bold og pitch den mod et forudbestemt hul. Gå ind og putt efter hvert slag. Arbejd dig rundt om greenen, så du får mange forskellige pitchslag. Sørg for også at slå fra forskellige lies med forskellige hældninger.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

En bold og spillerens udstyr

Antal:

1-6 spillere

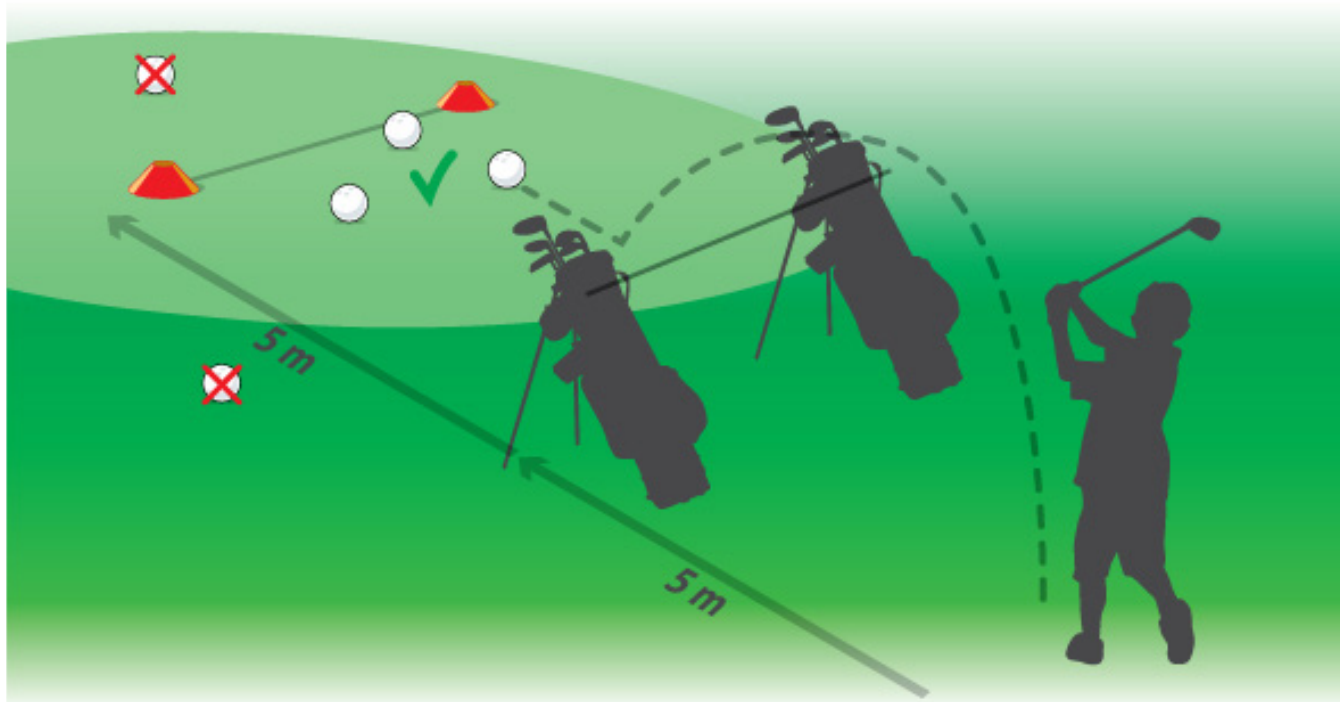
Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til hullet
- lav udfordrende slag
- spil mod en anden
- spil i hold
- gå først videre til næste slag, hvis du lykkes i to slag

Over under broen



Se video



LAD OS KOMME I GANG

To bags med en pind imellem placeres to m inde på green. Overliggeren sættes i højden 50 cm. En afstandslinje, fem m bag overliggeren, markeres med kegler. Et teested markeres med flag eller kegler fem m uden for green. Det gælder om at få bolden over overliggeren mellem de to bags og få bolden til at stoppe inden linjen. Der spilles en mod en med hver tre bolde (evt. farvede bolde) pr. spiller.

Den spiller, der kan stoppe flest bolde inden afstandslinjen, har vundet.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler. Flag. Bags og en pind

Jern og bolde:

Tre bolde og et jern pr. spiller

Antal:

2-6 spillere

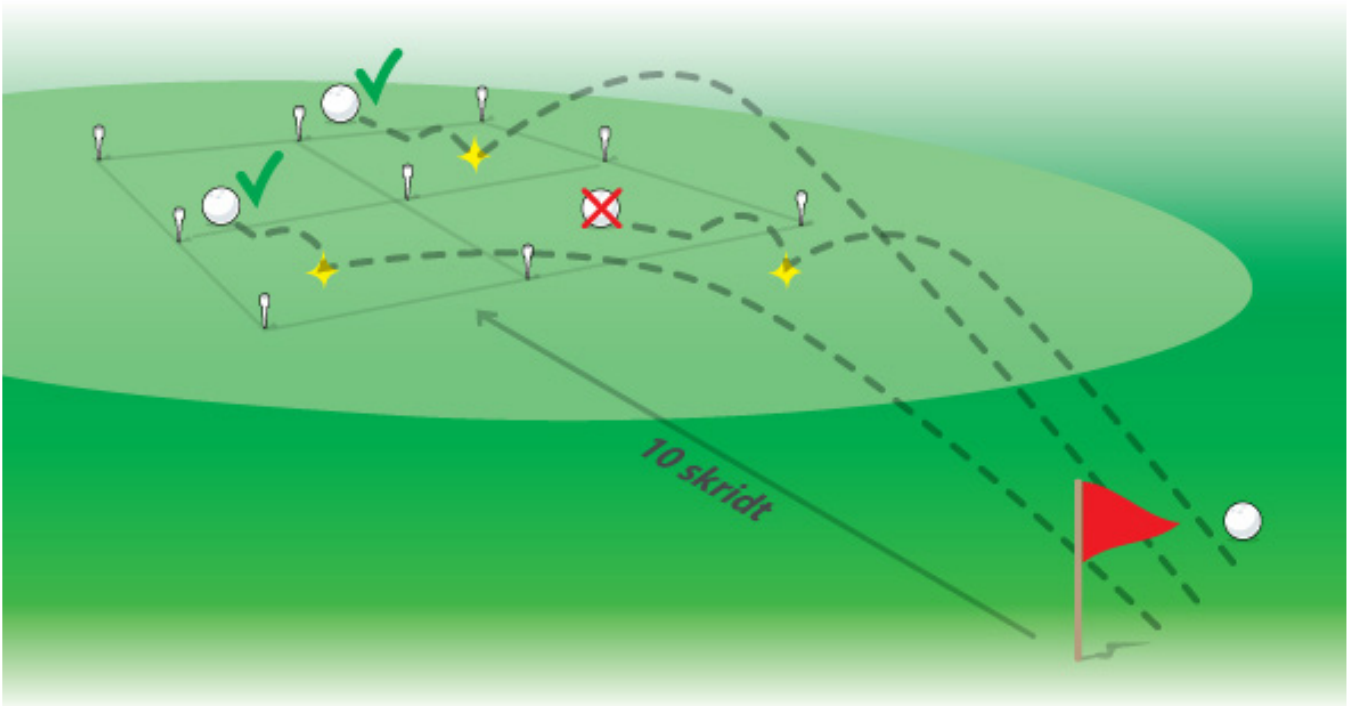
Sådan kan øvelsen ændres:

- Forskellige afstande fra bags til linje,
- Et landingsområde bag overliggeren,
- Flere landingsområder bag overliggeren,
- Ændring af højden på overliggeren
- Ændring af længde fra teested til overligger til landingsområde
- Bolden skal under overliggeren
- Der kan dystes hold mod hold
- Der kan spilles på tid.

Pladen fuld - pitch



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Lav minimum 4 store firkanter med enten flag eller golfjern. Sæt en markering uden for green ti skridt fra firkanterne. Det gælder om at lande carry indeni firkanterne. Der slås fra markeringen udenfor green. Øvelsen er fuldendt, når alle firkanter er ramt. Få evt. en makker til at holde øje med hvilke firkanter, der rammes.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Flag eller golfjern, tee, flag eller kegle

Jern og bolde:

Bolde og en putter pr. spiller

Antal:

1-6 spillere

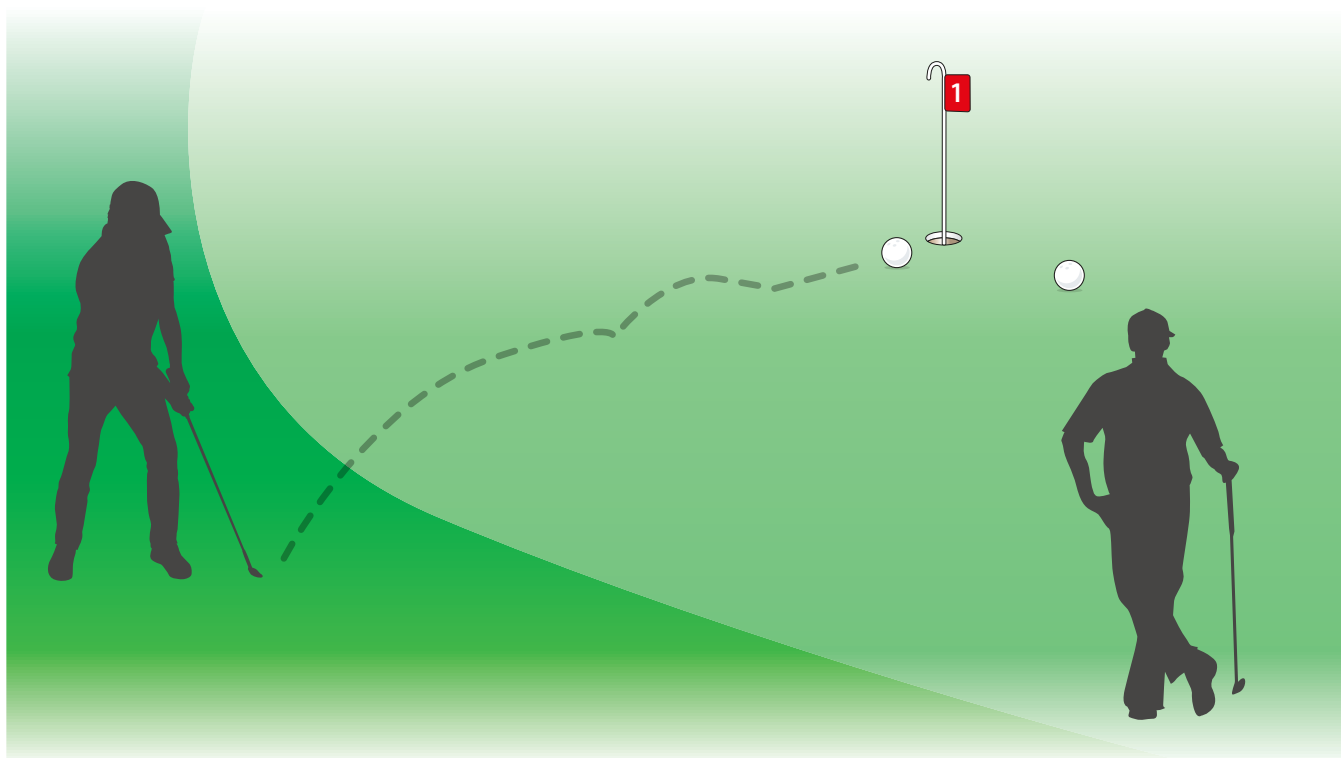
Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til firkanterne
- ændre størrelsen på firkanterne
- ændre antallet af firkanter
- spil i hold

Ind og i – mand mod mand



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Spillerne går sammen to og to. De skal gerne være på nogenlunde samme niveau. Den ene spiller kaster begge bolde tilfældigt et sted. Samme spiller bestemmer til hvilket hul, der skal spilles mod. Nu gælder det om at komme tættest på det hul, som spilleren har valgt.

Tættest på vinder 1 point. Det giver 3 point at hole.

Det er taberen af det enkelte hul, som kaster boldene næste gang og bestemmer til hvilket hul, der skal slås mod. Alternativt kan spillerne skiftes til at kaste og bestemme hul.

Der spilles til 10.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

En bold pr. spiller og spillernes golfsæt

Antal:

To og to

Sådan kan øvelsen ændres:

- Spil til bolden ligger i hullet