
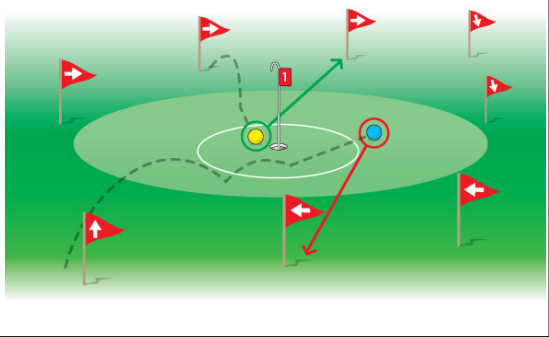
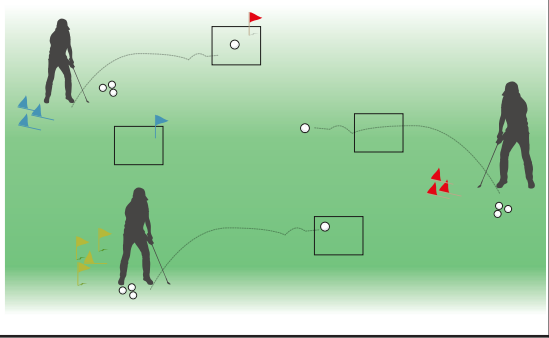
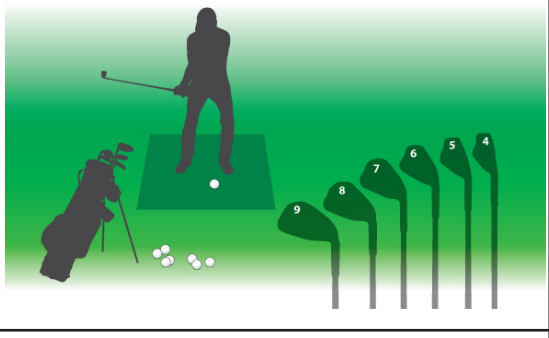
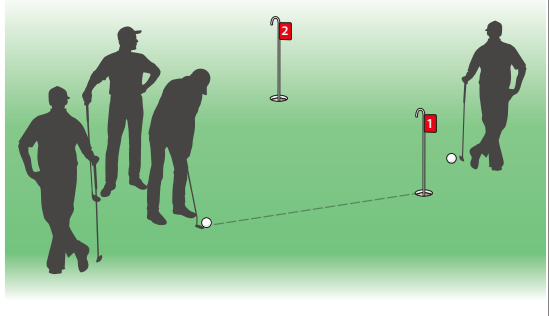


	ØVELSER		
1	Sten, saks, papir Videolink Fokus: Opvarmning		
2	Katten efter musen Videolink Fokus: Indspil, sigte, lægdekontrol, landingsområde, konkurrence		
3	Verdens hjørner Videolink Fokus: Putt, retning, længdekontrol, hældning på green, konkurrence		
4	Skift jern Videolink Fokus: Spillignende træning		
5	Puttekonkurrence Shoot out Videolink Fokus: Putt, længdekontrol, pres på hver gang, konkurrence		

Sten, saks, papir

Videolink



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:

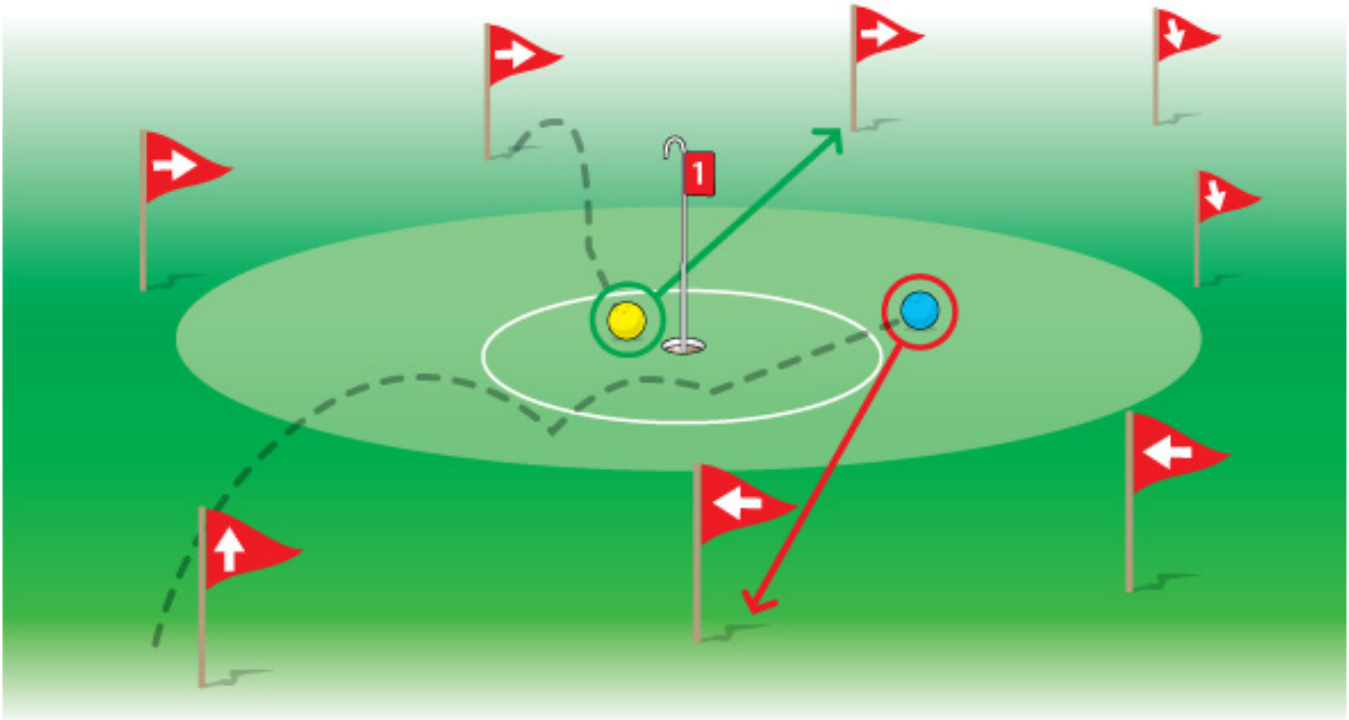
Antal:

To- alle

Sådan kan øvelsen ændres:

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

Katten efter musen

[Videolink](#)

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:

8 tees, flag eller kegler

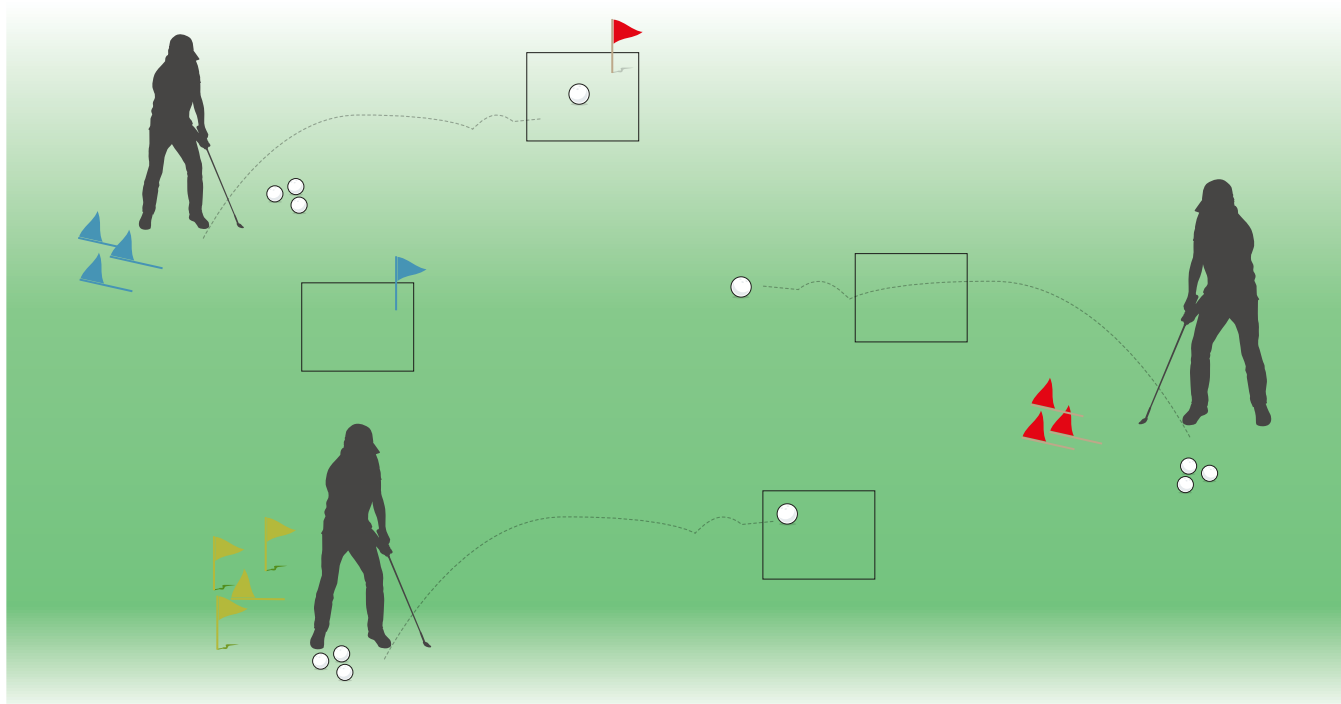
Antal:

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

Verdens hjørner

[Videolink](#)

LAD OS KOMME I GANG

Rejs verden rundt og oplev alle verdenshjørnerne. Lav fire områder, som hver især repræsenterer de fire verdenshjørner. Putt fra N til S, fra V til Ø osv. Et verdenshjørne er klaret når bolden lander i feltet. Alle hjørner skal klares.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Tees, små landeflag, tynd snor ellers spray

Jern og bolde:

Golfbolde og en putter pr. spiller

Antal:

1-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre størrelsen på verdenshjørnerne
- ændre afstanden mellem verdenshjørnerne
- kan spilles i hold

Skift jern

[Videolink](#)

LAD OS KOMME I GANG

Øvelsen foregår på driving range. Hver spiller står på sin egen måtte med en spand bolde. Efter hvert slag skiftes der jern, så alle jernene kommer i spil. Der må med andre ord ikke slås to slag i træk med samme jern. Start med kun at have fokus på at skifte jern. Hvordan bolden træffes eller hvor den lander er underordnet. Det er skiftet mellem de forskellige jern, der er vigtigt.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Jern og bolde:

Træningsbolde og spillerens golfsæt

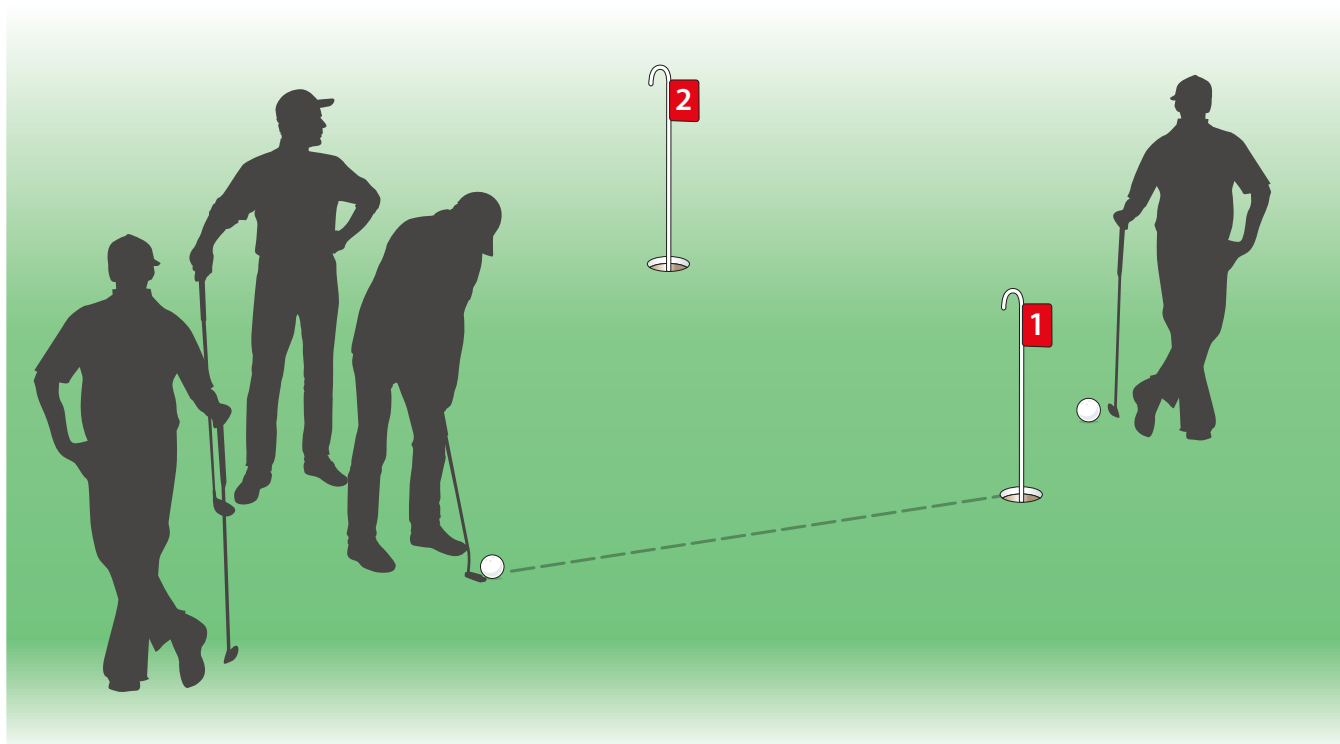
Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- brug også køllerne
- sigt efter et mål
- ved hvert jernskifte skiftes også mål
- inddrag øvelsen "hjemmebanen" eller "rutinen"

Puttekonkurrence Shoot out

[Videolink](#)

LAD OS KOMME I GANG

Alle spillere starter ved samme hul på putting green. Alle spillere putter mod næste hul. De spillere, der bruger færrest slag på hullet, går videre til næste hul. Er der en spiller, der bruger færre slag end alle andre, er denne vinderen af shoot out'en.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

En putter og en bold

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- skift hul efter hver runde, så det bliver forskellige putts fra gang til gang