
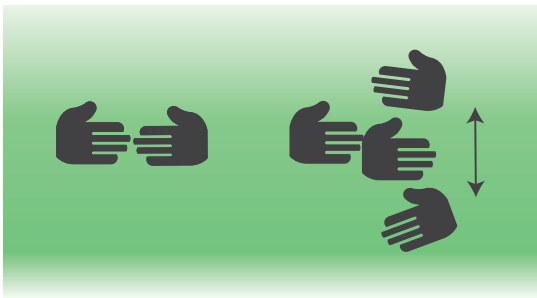
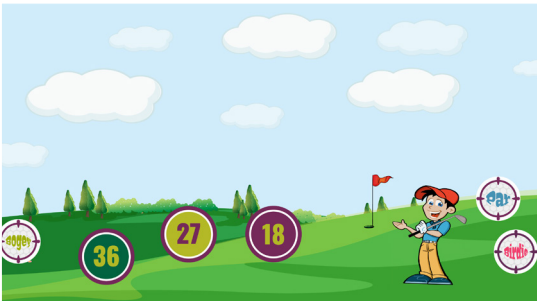

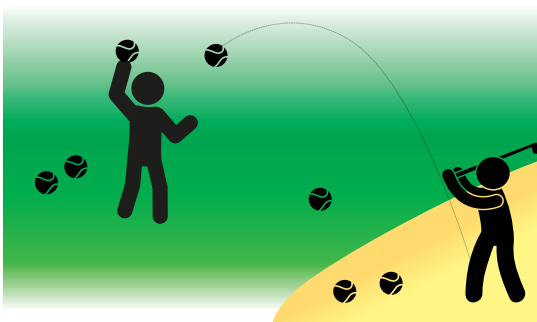



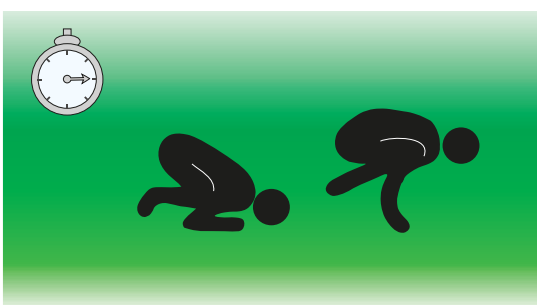


VINTER ØVELSER



	ØVELSER		
1	Klask myggen Fokus: Reaktion, koordinering, leg, konkurrence	 Se video	
2	Vejen til stor bane Fokus: Spil på tilpassede baner, spiltræning, konkurrence, turneringsforberedelse		
3	Dyrene slipper ud Fokus: Bunker, fart, samarbejde, sammenhold, konkurrence	 Se video	
4	Trackman games Fokus: Svingtræning, leg, konkurrence, social aktivitet	 Se video	
5	Jungletudse-testen Fokus: Styrke, bevægelighed, adræthed, balance	 Se video	

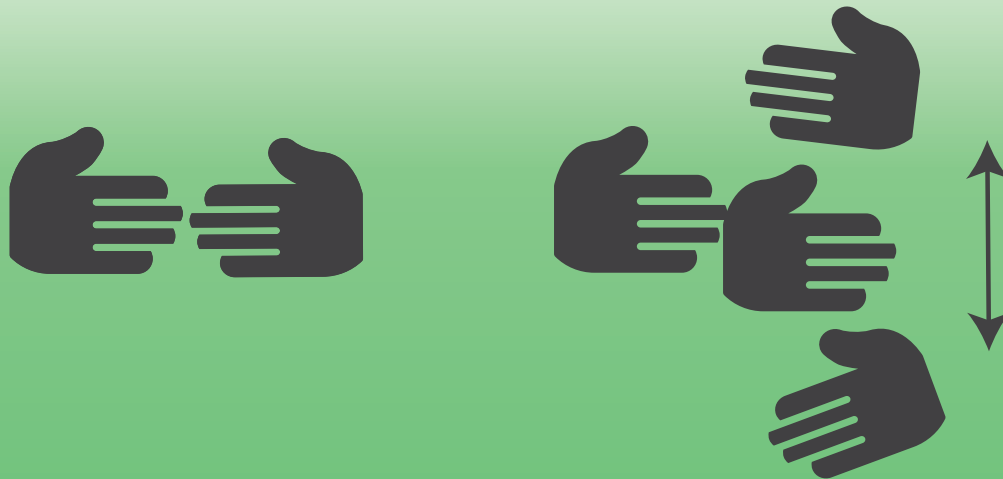
VINTER ØVELSER



Klask myggen



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Stil dig med håndfladerne samlet og fingrene pegende mod din makkers lige så samlede hænder. Nu gælder det om at ramme din makkers hænder inden han når at flytte dem. Du må kun slå med en hånd ad gangen og makkeren må kun sprede sine hænder, for at undgå at blive ramt. Når der rammes er din makkers tur til at prøve at ramme dine hænder.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

Makker

Sådan kan øvelsen ændres:

- den der klasker lukker øjnene
- byt ved tre forsøg
- den ene hånd i lommen
- først til fem vinder

VINTER ØVELSER



Vejen til stor bane



LAD OS KOMME I GANG

Vejen til stor bane er et plug'n'play koncept klubberne kan blandt andet anvende til at få børn og unge ud og spille golf på den store bane, så hurtigt som muligt.

Konceptet består af 3 delelementer:

1. Kortere bane (teesteds-kit)
2. Tilpassede regler ("bare spil"-reglerne)
3. Undervisningsmaterialer (dagens mission-dialogkort og undervisningsmanual)

[Se på vores hjemmeside hvordan konceptet sættes op og spilles](#) eller [i denne PDF](#)

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Konceptet "Vejen til stor bane" består af 3 dele: Kortere bane (teestedskit), tilpassede regler ("bare spil" reglerne) og undervisningsmaterialer.

Jern og bolde:

Spillerens eget udstyr

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

Brug fantasien og lav jeres egne baner med forskellige forhindringer og længder tilpasset målgruppen.

VINTER ØVELSER



Dyrene slipper ud



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Juniorerne deles i to hold. Den ene halvdel står i bunkeren og den anden halvdel udenfor bunkeren. Det kan være en god ide at dele holdene så der er flere på holdet i bunkeren end udenfor bunkeren. Det gælder for holdet nede i bunkeren om at få tømt den for bolde, mens det modsat gælder om får holdet udenfor bunkeren at fylde den med de samme bolde. Det hold der enten først får tømt bunkeren eller fyldt den med bolde vinder.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

SNAGjern eller sandjern. Hockeybolde, tennisbolde eller skumbolde

Antal:

2-10 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre i antallet af spillere i bunkeren eller uden for bunkeren
- man bytter hvis en bold gribes
- spil med antal døde, hvis en bold gribes

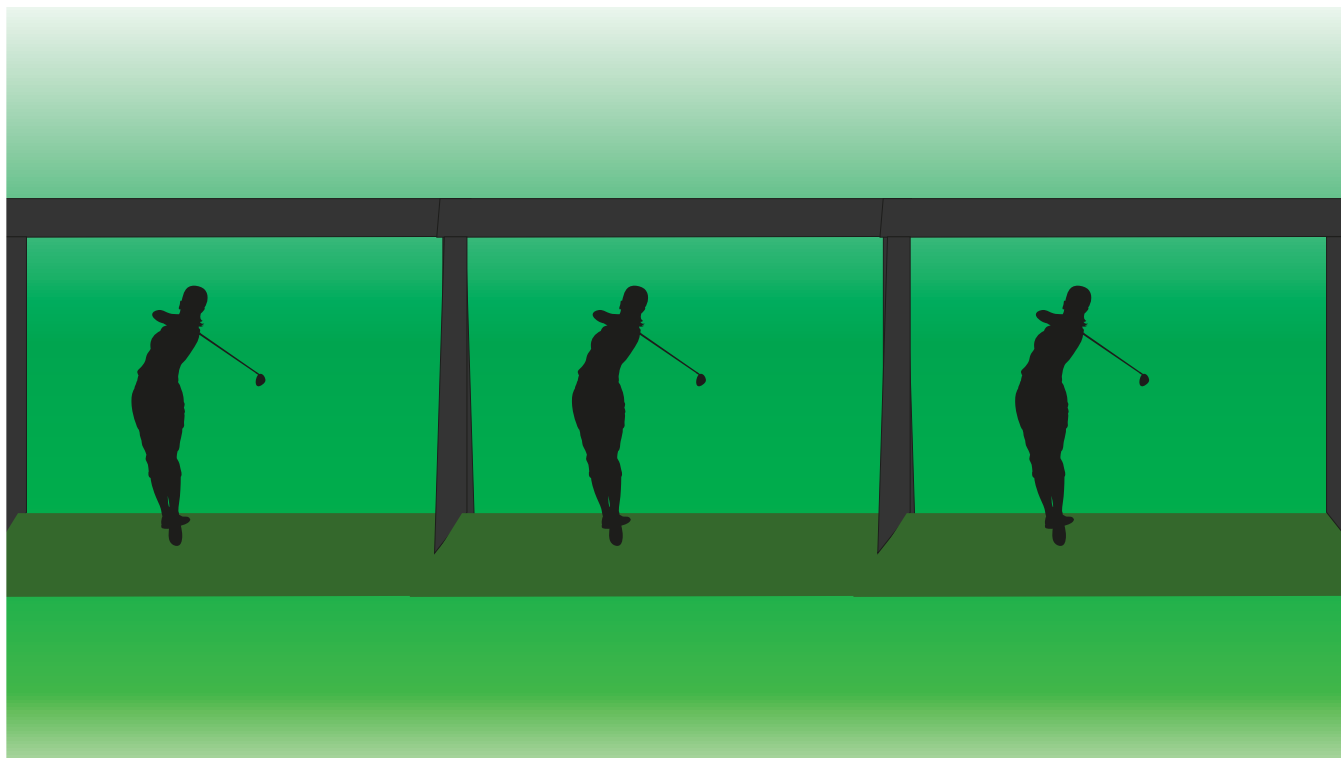
VINTER ØVELSER



Trackman games



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Find den nærmeste Trackman enten i klubben eller i et indendørs simulator center. Beslut om træningen skal indeholde spil på bane, konkurrence eller en af de mange spil, som ligger tilgængeligt. Fordel juniorerne i de forskellige simulator båse og lad herlighederne begynde.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Indendørs center eller på træningsbanen i klubben

Jern og bolde:

Træningsbolde og spillerens golfsæt

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- Kun fantasien sætter grænser

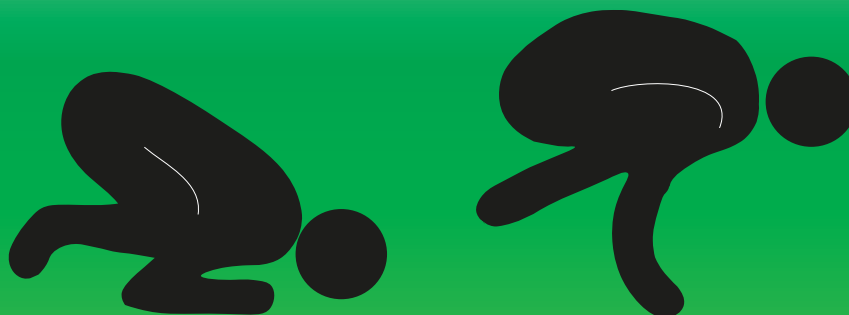
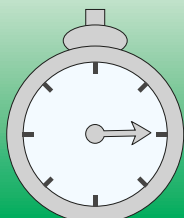
VINTER ØVELSER



Jungletudse-testen



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Sid på hug, sæt hænderne i gulvet foran kroppen, læg knæene oven på albuerne og læn fremad, nu det gælder om at holde balancen.

Når du har prøvet tre gange eller har siddet i 15 sek., har du klaret jungletudse-testen.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- prøv med lukkede øjne
- tag tid på hvor lang tid du kan sidde,
- hvor langt kan du læne dig fremover uden at falde?