

VINTER ØVELSER



	ØVELSER		
1	Dynamisk opvarmning Fokus: Opvarmning	 Se video	
2	Luk løvegabet kast Fokus: Lange slag, indspil, præcision, boldtræf, sigte, konkurrence		
3	Stjernejagt Fokus: Leg med golf, spillignende, suc- cesoplevelser, konkurrence	 Se video	STJERNEJAGT 
4	Vejen til stor bane Fokus: Spil på tilpassede baner, spiltræ- ning, konkurrence, turneringsfor- beredelse		
5	Limbo Fokus: Opvarmning, konkurrence, motorik, bevægelighed	 Se video	

VINTER ØVELSER



Dynamisk opvarmning



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Øvelseslængden af de enkelte øvelser afpasses så alle nedenstående øvelser er gennemført efter ca. 10 min.

Den dynamiske opvarmning kan indeholde: jogging, baglæns løb, løb med høje knæløft, krydsløb, hofterulning, armsving med højre og venstre arm hhv. fremad og baglæns, møllesving- højre hånd til venstre fod og omvendt, Benflytning- liggende på maven i engleposition. Før højre fod til venstre hånd og omvendt. Rygøvelse – Spillerne ligger på maven og løfter højre ben og venstre arm samtidig og omvendt, løb med hælspark, gadedrengeløb, sidelæns løb.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

Lav mere fysisk udfordrende øvelser som armstrækkere, mavebøjninger, lunges, englehop, burpees

VINTER ØVELSER



Luk løvegabet kast



LAD OS KOMME I GANG

Hæng 5-6 hulahopringer op i træer eller andre høje steder. Spillerne skal nu forsøge, på skift, at ramme ind i ringene og dermed lukke alle løvegabene. Når alle gabene er lukket tages en af dem ned.

Der fortsættes indtil alle gab er taget ned og dermed lukket helt.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Hulahopringer

Jern og bolde:

Hockeybolde og et SNAG pr. spiller/hold

Antal:

1-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- opdel i hold, hvor der skiftes til at slå
- lav øvelsen som stafet
- ændre højden på ringene
- ændre afstanden til ringene
- placér nogle af ringene i vandret

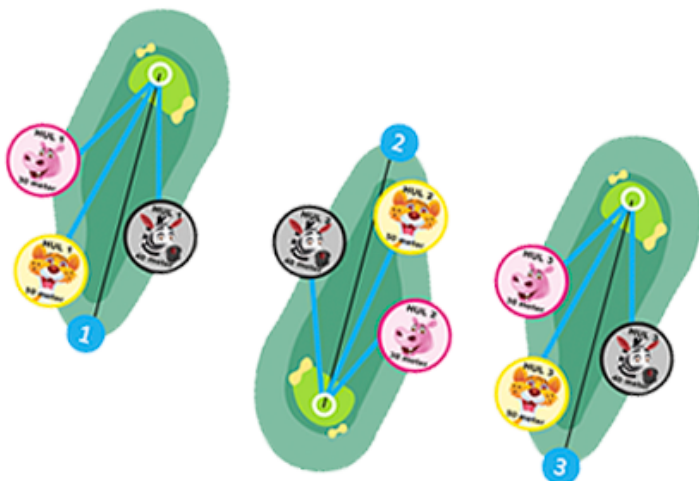
VINTER ØVELSER



Stjernejagt



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Hver spiller får udleveret bagmærket til stjernejagt og starter som udgangspunkt med Stjernehandicap 5. Spillerens Stjernehandicap skrives i midten af stjernen på bagmærket med den medfølgende tusch. Spilleren starter Stjernejagten ved at spille hul 1 på Chimpansebanen og fortsætter herefter til hul 2 og hul 3. Med Stjernehandicap 5 har spilleren maksimalt 5 slag til at få bolden fra teestedet og ind i ringen på hvert hul. Når spilleren har færdigspillet alle tre huller på Chimpansebanen, kommer spilleren retur til den ansvarlige for Stjernejagten. Her får spilleren udleveret belønningsternemærker alt efter hvordan spilleren har klaret de 3 huller. Hvis spilleren klarer ét hul på 5 eller færre slag udleveres en bronzestjerne, to huller klaret udløser en sølvstjerne og klares alle 3 huller på 5 eller færre slag udleveres en guldstjerne. Når spilleren har opnået guld på Chimpansebanen, er spilleren klar til at avancere til næste bane som i dette tilfælde vil være Elefantbanen- o.s.v. Når alle 5

baner er klaret med guldstjerne reguleres Stjernehandicappet ned og spilleren får skrevet et 4-tal på sit bagmærke. Man kan bruge begge sider af bagmærket! Herefter spilles fra Stjernehandicap 4 og spilleren skal nu score ≤ 4 slag på et hul for at opnå en stjerne og guldstjerne på alle baner for at opnå Stjernehandicap 3- o.s.v

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Udstyr til Stjernejagt- kan købes hos DGU

Jern og bolde:

SNAG jern, hockeybolde eller golfbolde

Antal:

Alle

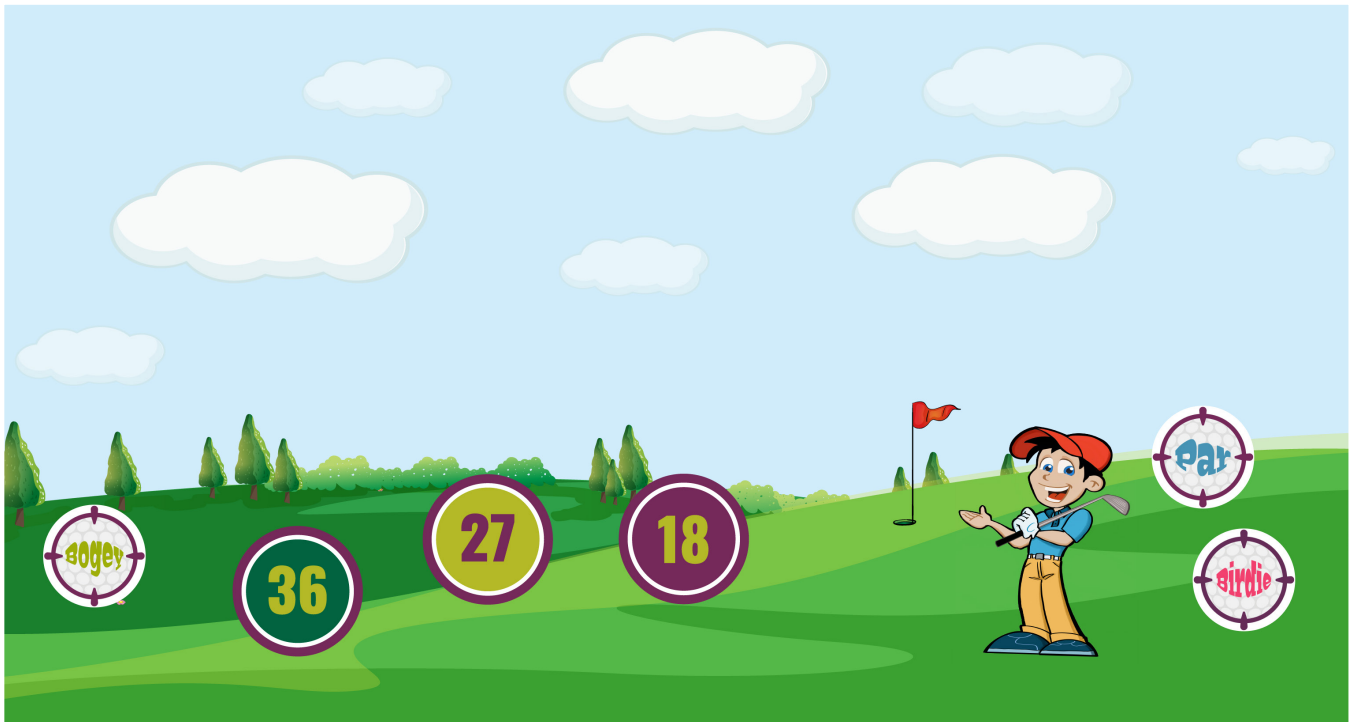
Sådan kan øvelsen ændres:

- Spil med bolde, der sikrer succesoplevelser
- opsæt banen på en lettere måde
- opsæt banen på en sværere måde

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.

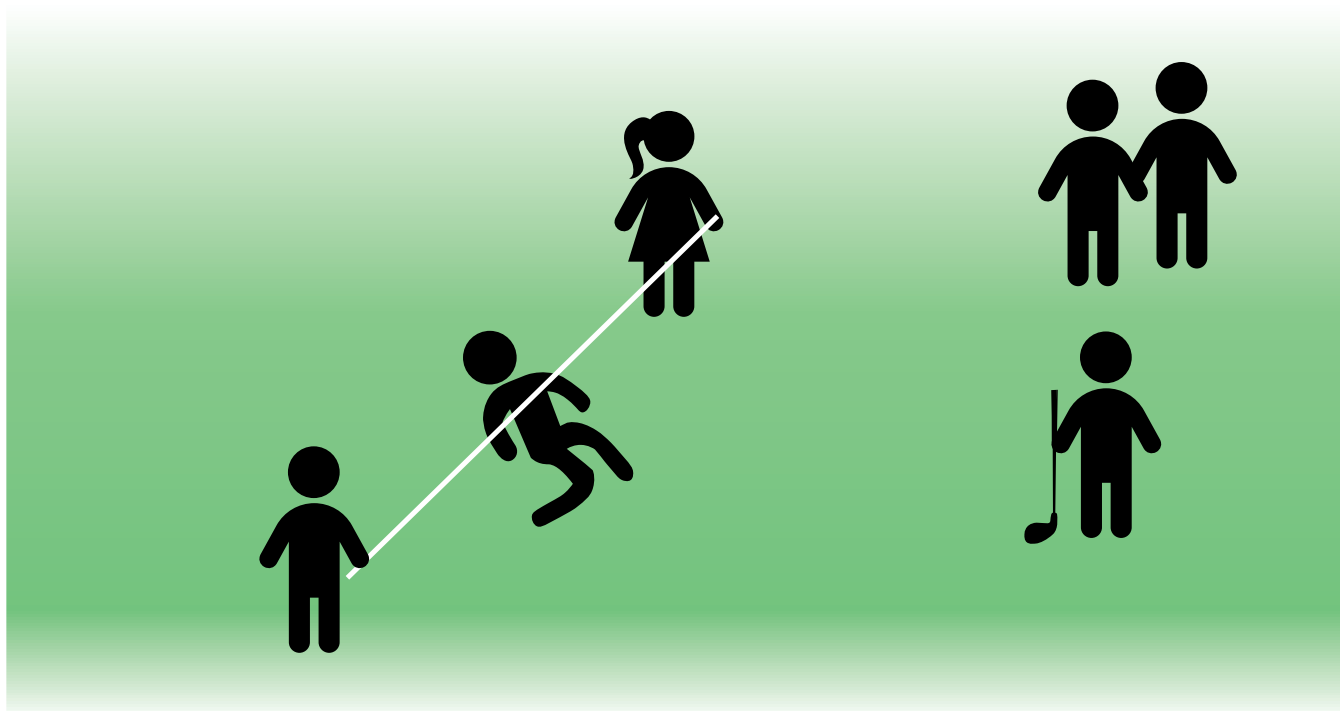
VINTER ØVELSER



Limbo



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Et reb holdes stramt mellem to personer. Vinderen er den, der går under det laveste reb.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kosteskæft, reb eller lignende. Golfkølle, evt. en bold

Jern og bolde:

Golfkølle, evt. en bold

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

Hold evt. en kølle i hænderne eller balancer med en bold på læberne.