

VINTER ØVELSER



	ØVELSER	
1	Krokodillerne holder fest Fokus: Opvarmning, adræthed, styrke, bevægelighed, konkurrence	
2	3 på stribe løb Fokus: Opvarmning, leg, konkurrence, overblik, samarbejde	
3	Vejen til stor bane Fokus: Spil på tilpassede baner, spiltræning, konkurrence, turneringsforberedelse	
4	To ens Fokus: Motorik, hånd til øje koordinering, konkurrence, indendørsaktivitet	
5	Sækkevæddeløb Fokus: Opvarmning, konkurrence, motorik, sammenhold, spring, koordinering	

VINTER ØVELSER



Krokodillerne holder fest



Se video



LAD OS KOMME I GANG

For ikke at vække krokodillens opmærksomhed skal du nu forsøge at ligne dem så meget som muligt. Kravl på alle fire. Kun hænder og fødder må røre jorden.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- kravl baglæns
- kravl sidelæns
- lav stafet

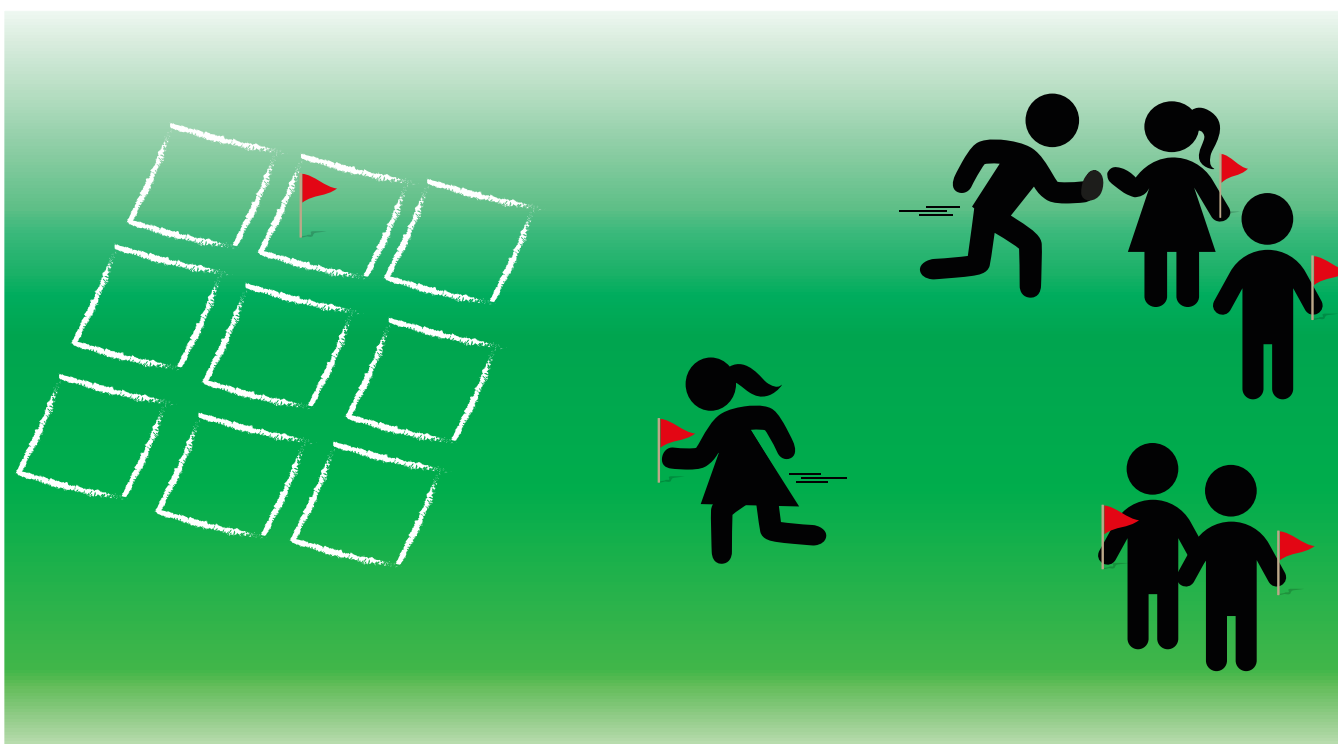
VINTER ØVELSER



3 på stribeløb



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Lav 9 firkanter på et grønt område. Del børnene i to hold. Den første fra hvert hold løber ned og placerer genstanden i en af de 9 firkanter. Derefter løber han/hun tilbage og giver en highfive til den næste i køen. Når highfive er givet løbes der med genstand nummer to op til de 9 firkanter. Genstand nummer to placeres på bedste vis ift. at kunne få tre stribeløb.

Når alle tre genstande er lagt fortsættes der indtil et af holdene har 3 på stribeløb. Man løber altså frem og tilbage uden genstand da alle tre genstande jo ligger i firkanterne. Herfra gælder det blot om at flytte genstandene, så de på et tidspunkt laver 3 på stribeløb.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler, tees til at lave 9 firkanter. Tre genstande pr. hold

Jern og bolde:

Ingen

Antal:

Hold

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til de 9 firkanter.
- løb baglæns.
- lad løbeturen op til firkanterne sno sig gennem træner eller lignende.
- løb med bind for øjnene og lad en makker guide.

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.

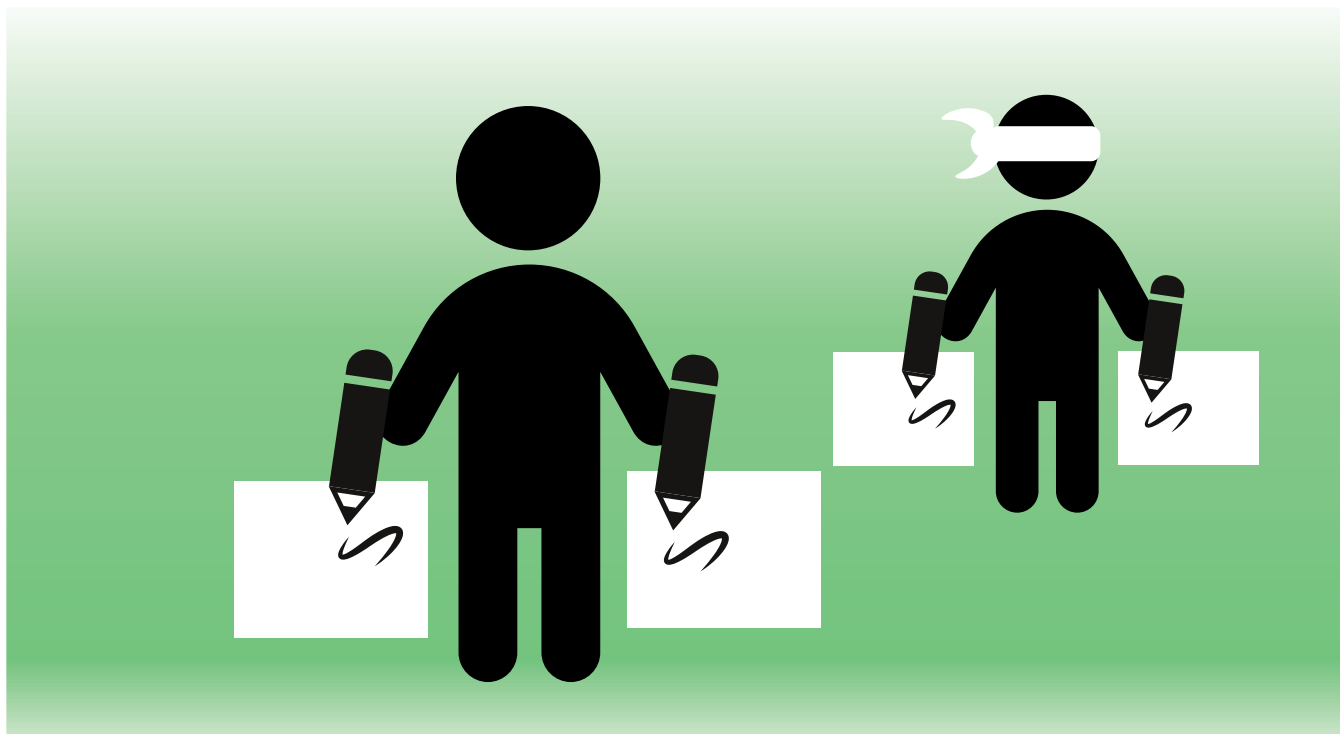
VINTER ØVELSER



To ens



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Find papir og blyanter frem. Hvert barn skal have to stykker papir og to blyanter. Nu gælder det om tegne to ens tegninger på SAMME tid. Altså skal man lave en tegning med venstre hånd og en med højre hånd. Hvem laver de sjoveste tegninger?

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Blyant og papir

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- tag bind for øjnene
- luk det ene øje
- farvelæg tegningerne på samme tid

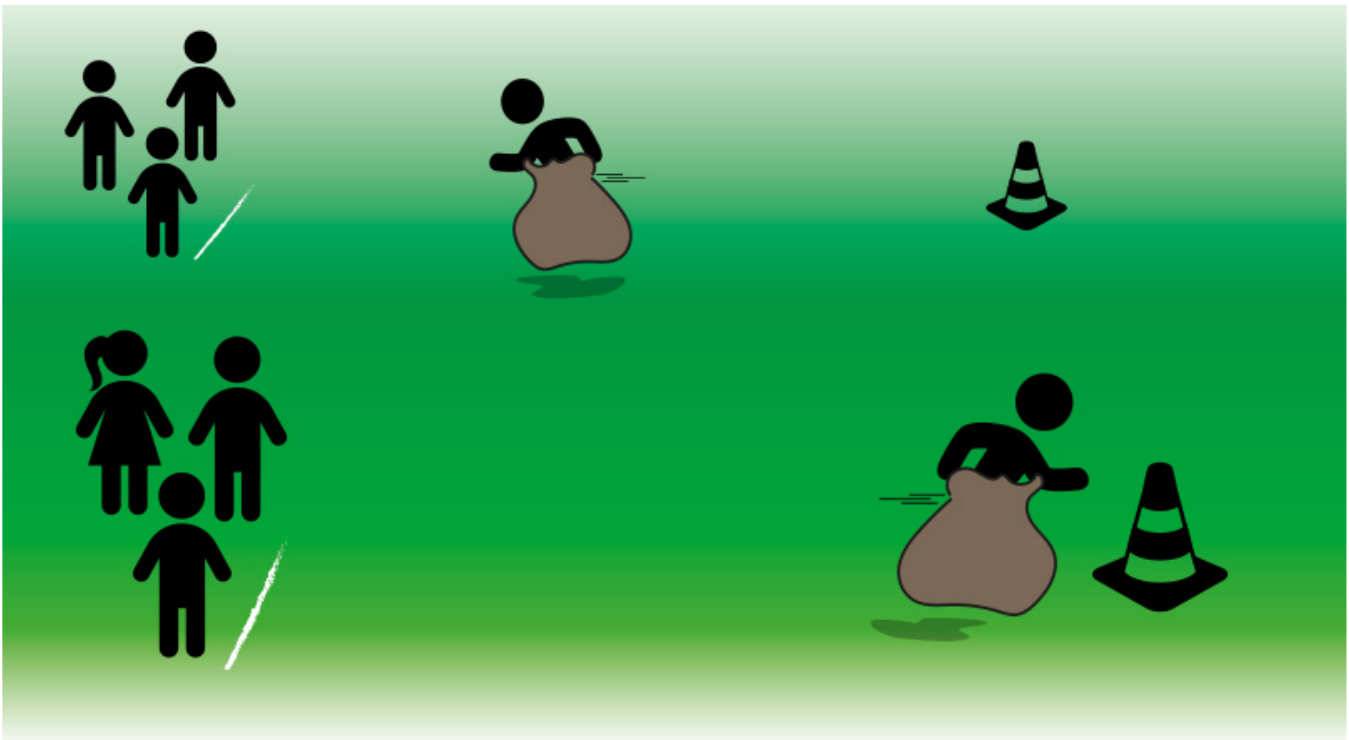
VINTER ØVELSER



Sækkevæddeløb



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Børnene deles i to lige store hold. En distance på x antal meter markeres med en kegle. En sæk udleveres til hvert hold. Den forreste starter i sækken og hopper ned til keglen og tilbage igen så hurtigt som muligt. Der gives en high-five til den næste i køen, som overtager sækken og gentager.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler, en sæk pr. hold eller snor

Jern og bolde:

-

Antal:

Hold

Sådan kan øvelsen ændres:

- Afstanden til keglen ændres
- hvis man falder mere end 3 gange starter man forfra
- på tid
- har klubben ikke sække, kan snor anvendes.
- Benene bindes sammen så man ikke kan sprede dem.