


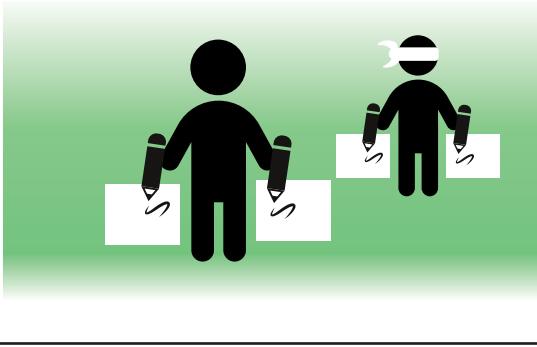

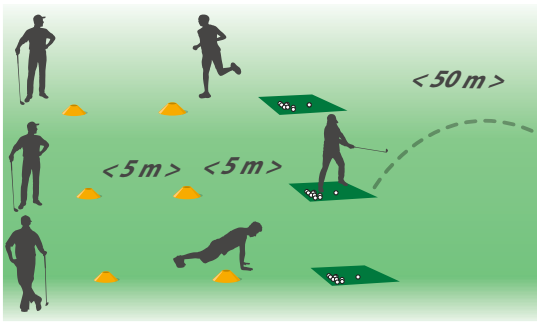
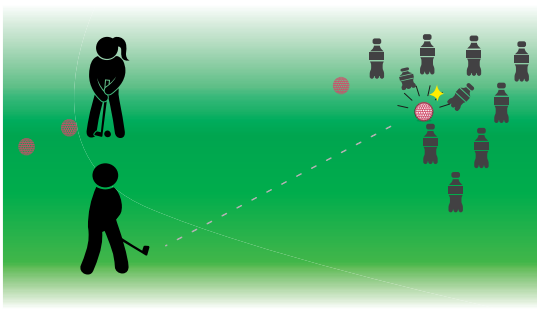

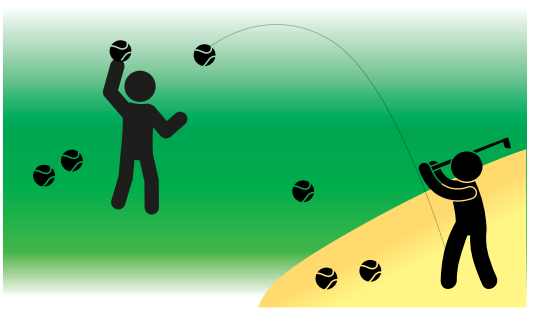


VINTER ØVELSER



	ØVELSER		
1	Saksen Fokus: Opvarmning, styrke, koordinering, udholdenhed, bevægelighed, adræthed, konkurrence	 Se video	
2	To ens Fokus: Motorik, hånd til øje koordinering, konkurrence, indendørsaktivitet	 Se video	
3	Powergolf Fokus: Puls, sammenhold, styrke,	 Se video	
4	Puttebowling Fokus: Putt, sigte, hygge, konkurrence		
5	Dyrene slipper ud Fokus: Bunker, fart, samarbejde, sammenhold, konkurrence	 Se video	

VINTER ØVELSER



Saksen



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Gå sammen to og to. Den ene ligger ned mens den anden hopper.

Den der ligger løfter benene ca. 10 cm over jorden og skifter mellem at sprede og samle benene. Spilleren der står op lige over den andens skinneben, skifter hoppende også mellem spredte og samlede ben.

Husk at gøre det modsat af hinanden.

Der byttes efter 30 sekunder.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle- makker

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre i tiden øvelsen laves
- den, der ligger ned tæller, så der ikke sker uheld
- hvem kan længst tid?

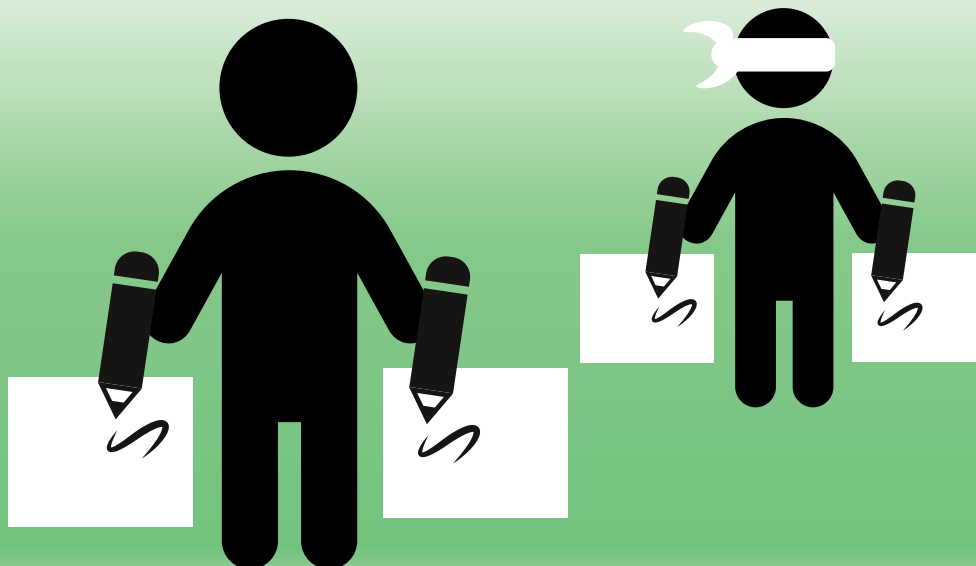
VINTER ØVELSER



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

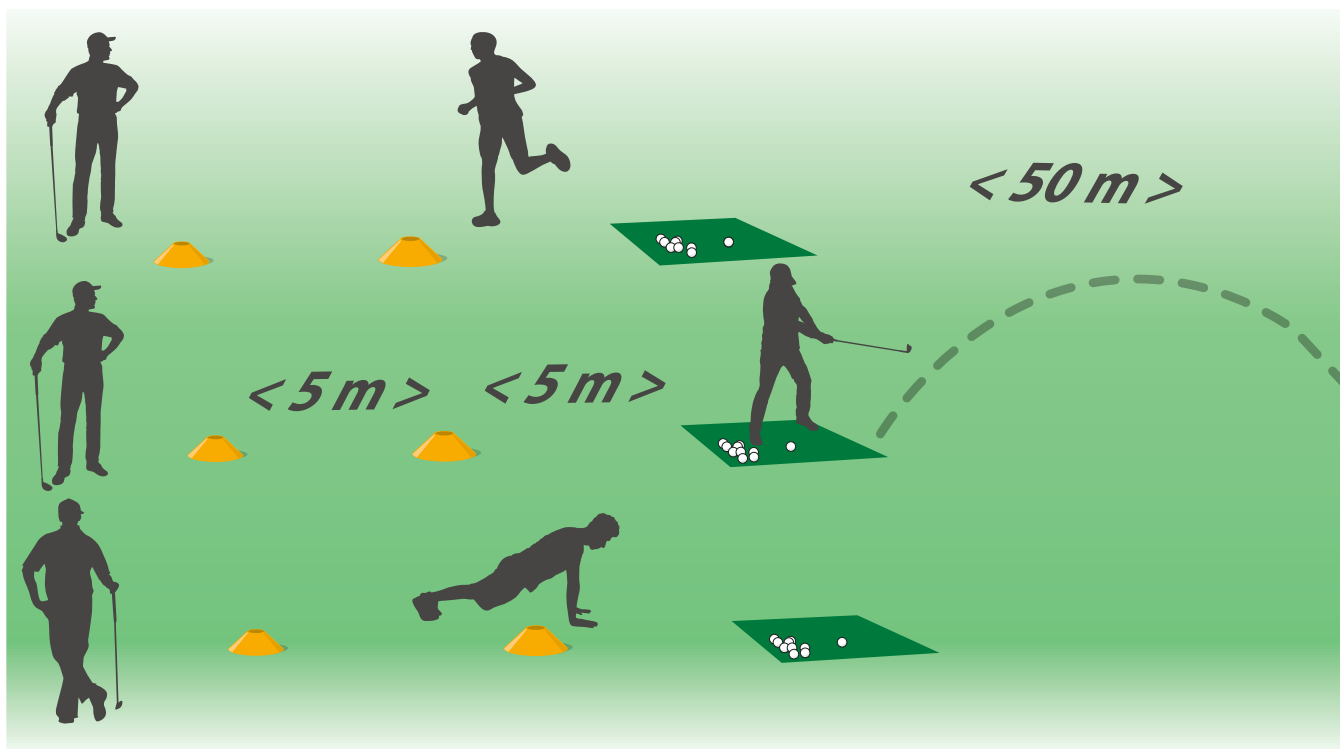
VINTER ØVELSER



Powergolf



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Afhængig af antallet af spillere stiller spillerne sig i to, tre eller fire rækker. Placeret ud fra hver enkel udslagsmåtte. Ud fra hver række, ti m bagved udslagsmåtten, placeres en kegle (startsted). Midt imellem udslagsmåtten og den placerede kegle placeres endnu en kegle. Her skal spillerne udføre en simpel fysisk øvelse (ti armbøjninger, ti mavebøjninger, ti englehop etc.), som juniortræneren udvælger. Spillerne spurter fra startkeglen hen og udfører den fysiske øvelse. Efter den fysiske øvelse skal spillerne spurte til udslagsmåtten og udføre et slag, der er 50 m i carry (linje med kegler opsættes). Spilleren skal forsætte med at slå, indtil målet er opnået. Derefter spurter spilleren tilbage til sit hold og skifter med den næste i rækken, ved at give high five. Øvelsen fortsættes, indtil alle fra hvert hold har været igennem øvelsen.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler

Jern og bolde:

Træningsbolde og spillernes golfsæt

Antal:

Hold

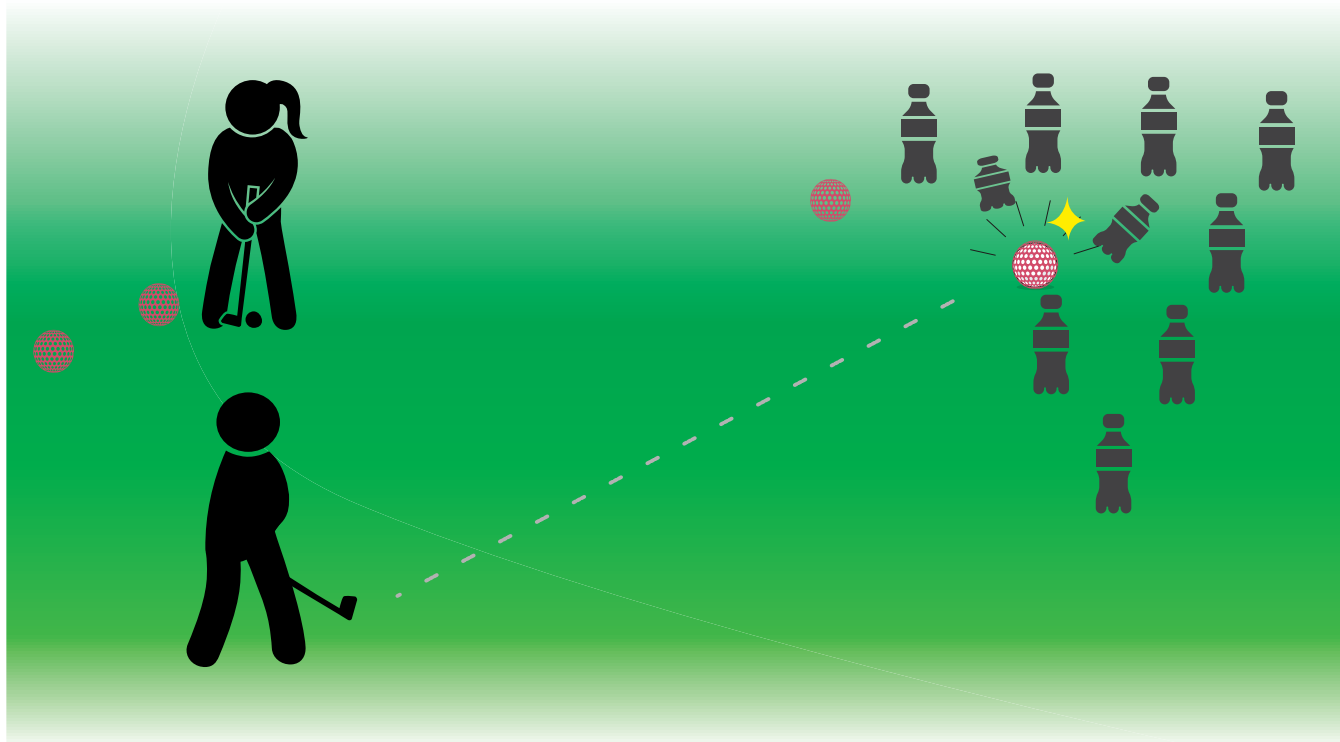
Sådan kan øvelsen ændres:

- færre fysiske gentagelser
- sæt andre mål med hensyn til udslag (fx. mellem 50 m og 100 m etc.)
- opdel spillerne efter deres niveau og sæt de gode og mindre gode samme
- de gode har sværere mål ved udslaget.

VINTER ØVELSER



Puttebowling



LAD OS KOMME I GANG

Sæt 10 flasker eller lignende op som vist på tegningen (som i bowling). Find en passende afstand fra flaskerne til startstedet. Hver spiller skiftes til at slå mod flaskerne og skal forsøge at vælte så mange som muligt.

Man har to forsøg og ligesom i bowling opnår man en spare ved at vælte alle flasker på to forsøg og en strike hvis alle væltes første gang.

Hold regnskab med hvor mange flasker der væltes og find en samlet vinder.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Tomme plastikflasker

Jern og bolde:

Tennisbolde eller golfbolde og spillerens putter

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- lav banen længere eller kortere
- ændre afstanden mellem flaskerne
- spil med andre typer af bolde
- spil i hold
- spil med bind for øjenene.

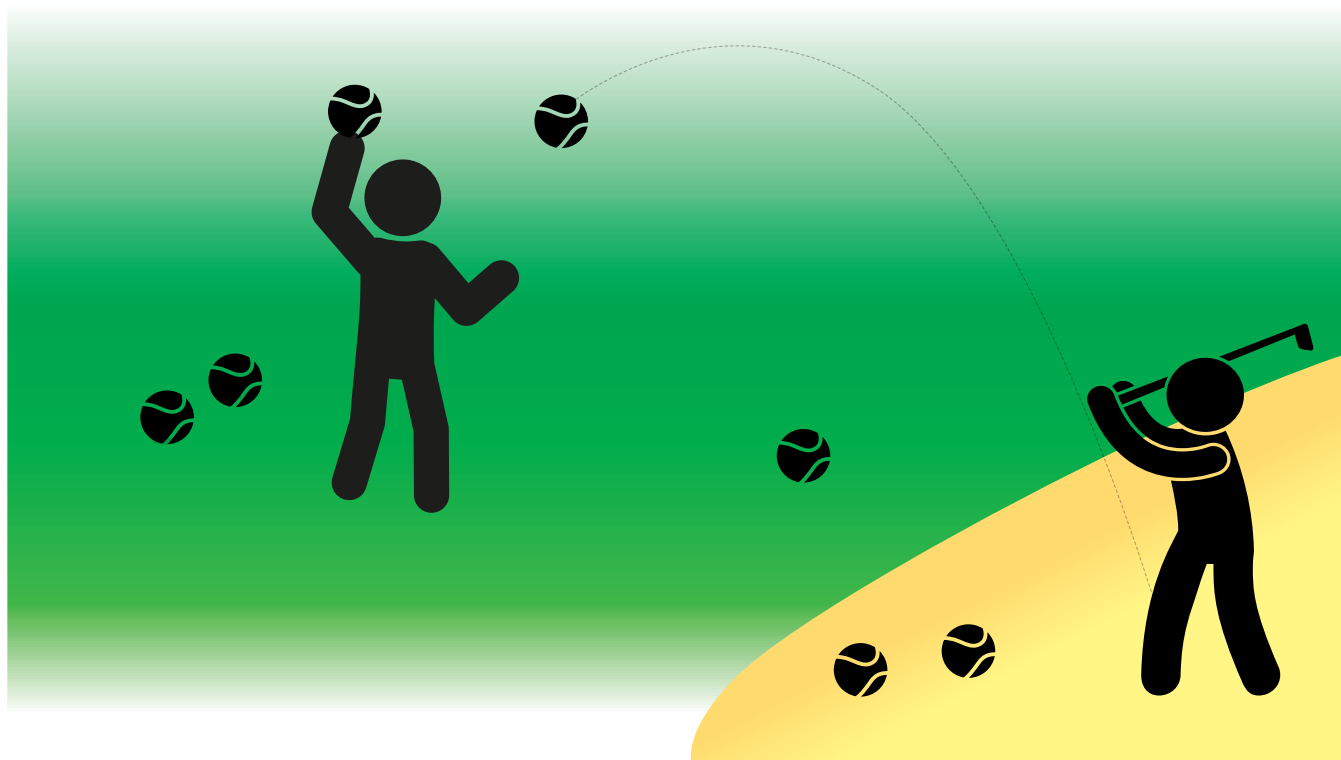
VINTER ØVELSER



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