

VINTER ØVELSER



	ØVELSER		
1	Dynamisk opvarmning Fokus: Opvarmning	 Se video	
2	Stjernejagt Fokus: Leg med golf, spillignende, succesoplevelser, konkurrence	 Se video	STJERNEJAGT 
3	Hjemmebanen Fokus: Spillignende træning	 Se video	
4	Dyrene slipper ud Fokus: Bunker, fart, samarbejde, sammenhold, konkurrence	 Se video	
5	Stigestafet Fokus: Opvarmning, leg, konkurrence, løb, acceleration, samarbejde	 Se video	

VINTER ØVELSER



Dynamisk opvarmning



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Dynamisk opvarmning har til formål at varme spillerne op inden en træning eller spil på bane. Der findes mange forskellige øvelser og muligheder. Nedenstående er eksempler som kan bruges til at varme kroppen godt igennem.

- Jogging
- Baglæns løb
- Løb med høje knæløftninger
- Krydsløb- løb med siden til løberetning, hvor højre og venstre ben hhv. krydses foran og bagved
- Løb med hælsark
- Gadedrenghep
- Sidelæns løb
- Hofterulning
- Armsving- højre og venstre arm hhv. fremad og baglæns
- Møllesving- højre hånd til venstre fod og omvendt

- Armstrækninger
- Mavebøjninger
- 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

- Find selv på flere øvelser

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

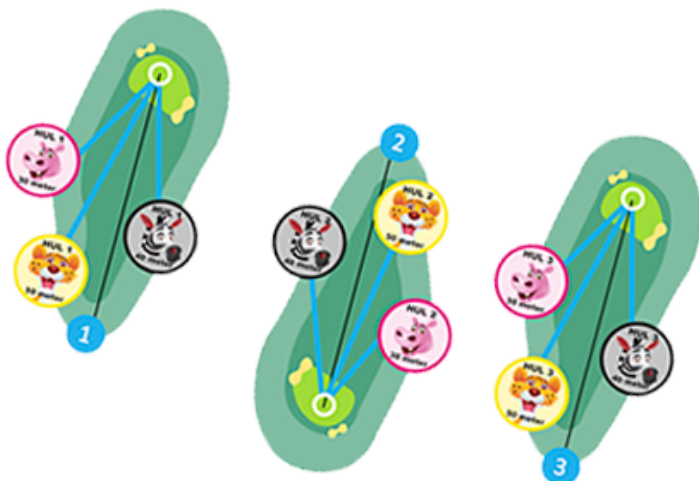
VINTER ØVELSER



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 belønningsklistermærker 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

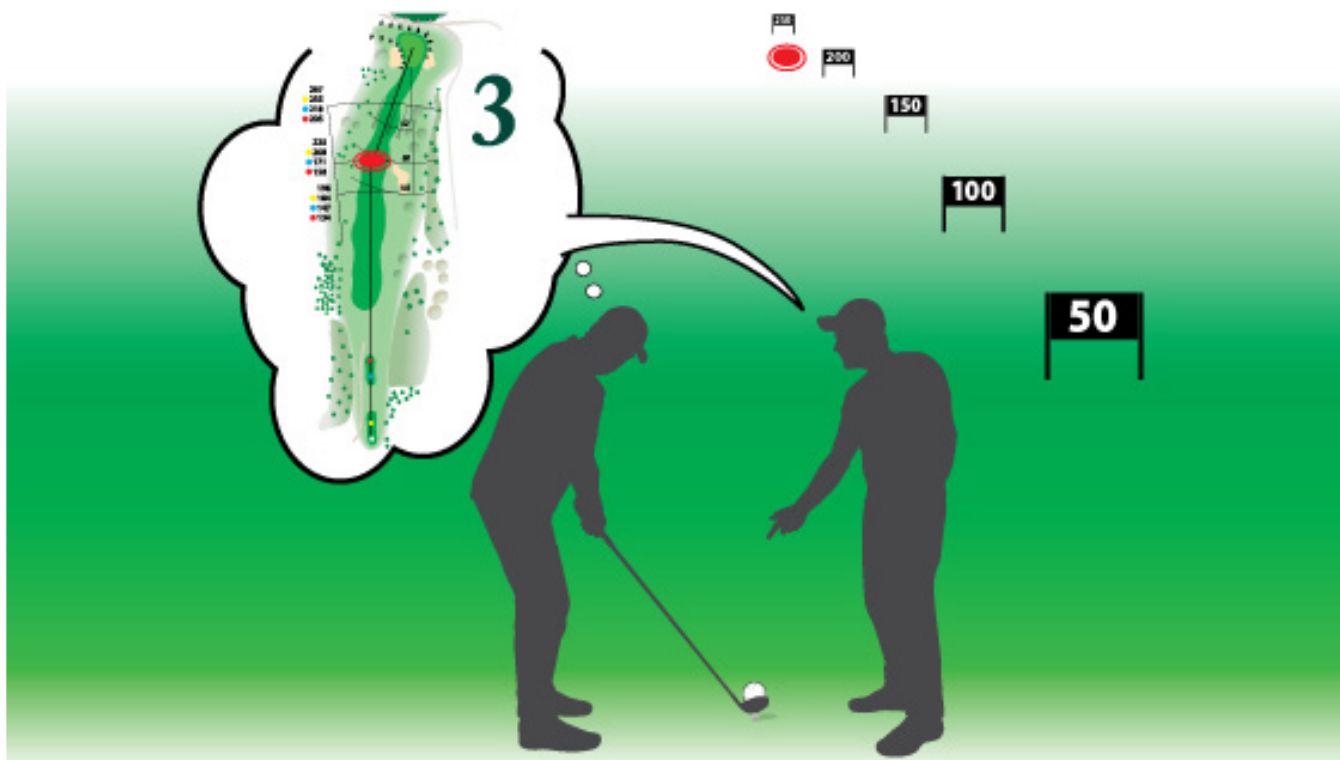
VINTER ØVELSER



Hjemmebanen



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Hjemmebanens huller spilles fiktivt ud fra længden af det enkelte hul. Formålet med øvelsen er at få så stor overførselsværdi fra træning til bane.

En udslagsmåtte repræsenterer et hul. Deltagerne skal spille fra tee til green.

Spillerne skal ud fra baneguiden vælge, hvilket jern de vil tee'e ud med. Antallet af meter slået pr. slag lægges sammen (pr. hul). Alt efter hvor langt spillerne slår, skal de skifte jern til det jern, de ville anvende, hvis de havde stået på den rigtige bane. Hullet er færdigspillet, når bolden "lander på green".

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Evt. en baneguide

Jern og bolde:

Træningsbolde og spillerens eget udstyr

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

Alt efter spillernes niveau kan de enkelte huller spilles fra forskellige distancer (fx 150 m til green etc.).

Der kan spilles fra blå/røde/gule/ hvide teesteder

Der kan spilles foursome/fourball eller hold mod hold

Der spilles med handicap

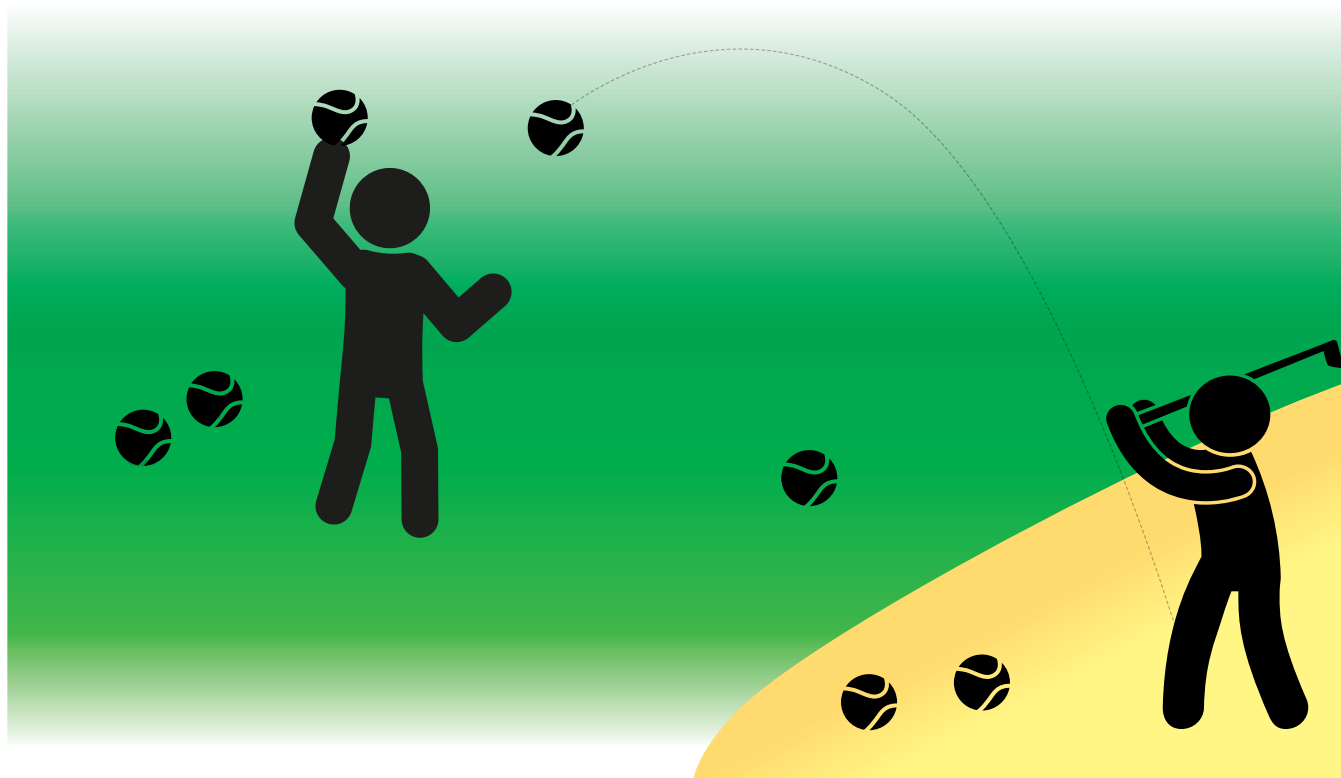
VINTER ØVELSER



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 idé at dele holdene så der er flere på holdet i bunkeren end udenfor bunkeren. Det gælder nu for holdet nede i bunkeren at få tømt den for bolde, mens det modsat gælder om for 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

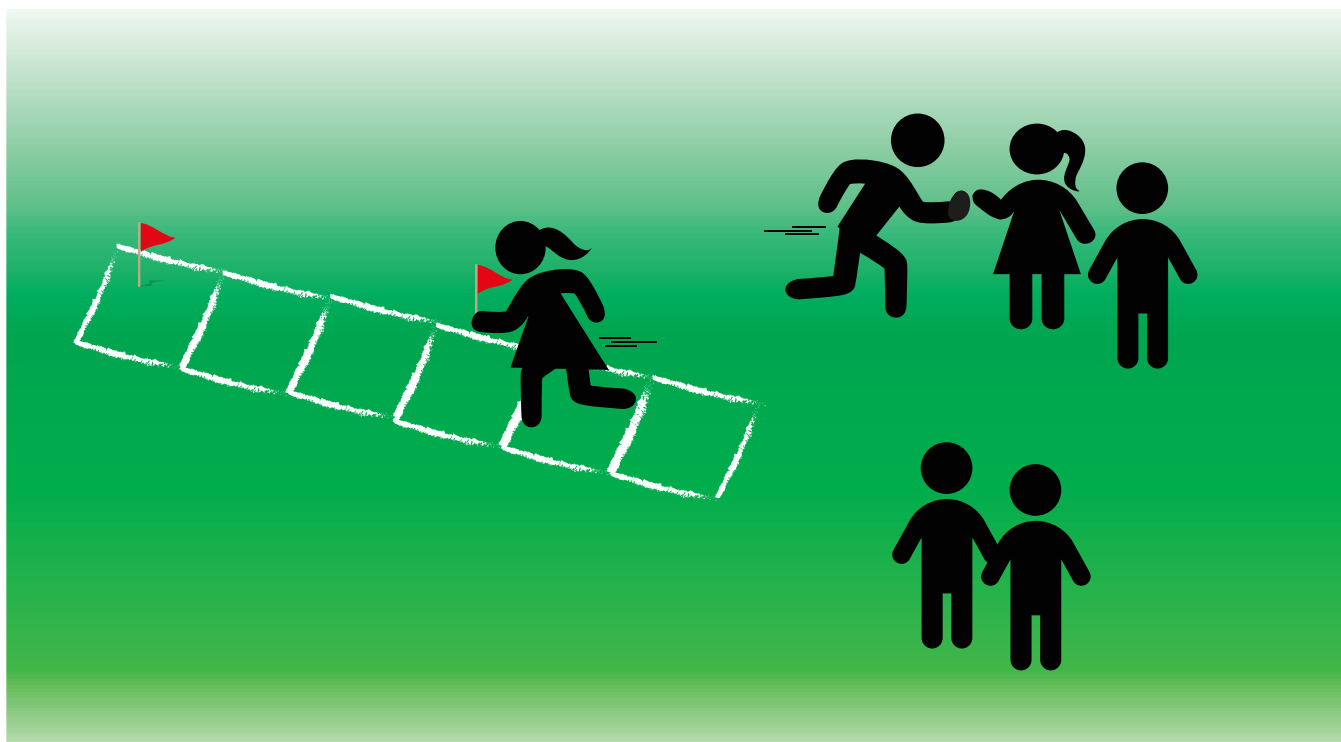
VINTER ØVELSER



Stigestafet



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Del juniorerne i to hold. Den første fra hvert hold løber ned til stigen sidste rum og placerer genstanden. Når genstanden er placeret løber han/hun tilbage og giver en highfive til den næste i køen. Han/hun løber derefter op og flytter genstanden fra det bageste rum til det næstbageste rum. Og sådan fortsætter det indtil genstanden ligger i det rum tættest på.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

En lang stige eller en masse jern eller pinde. To kegler eller andre genstande der kan være i stigen mellemrum

Jern og bolde:

Ingen

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre antallet af rum i stigen.
- Lad køen starte et stykke væk fra stigen.
- Start med at placere genstanden i det første rum.
- Genstanden må kun placeres i hvert 3. rum.
- Spil med straf hvis genstanden placeres i det forkerte rum