
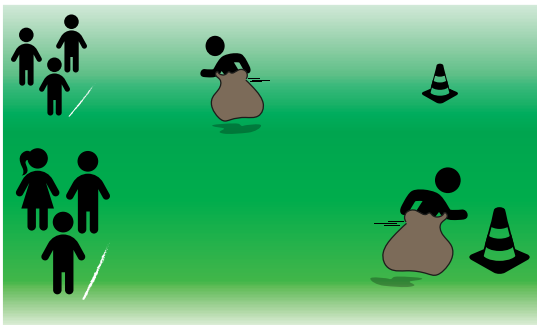

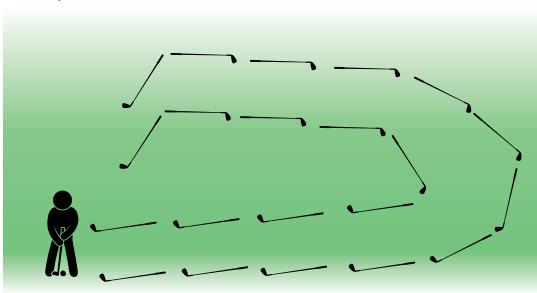

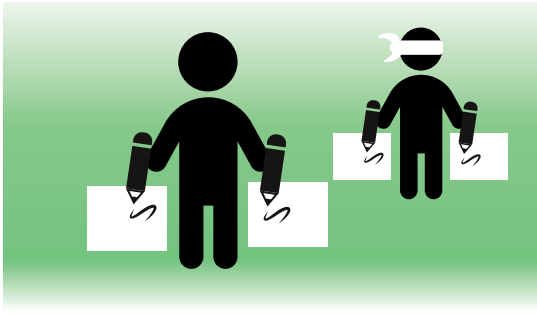

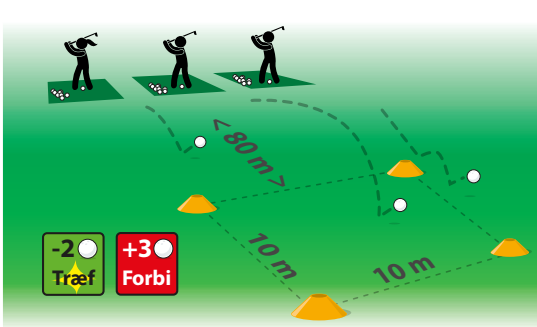

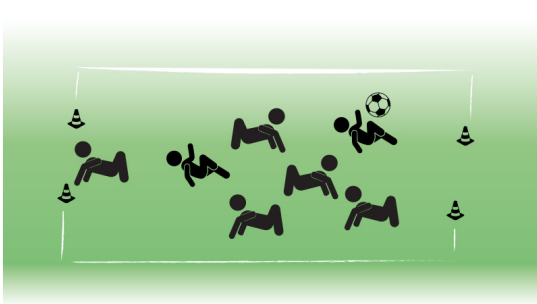


# VINTER ØVELSER



	ØVELSER		
1	<b>Sækkevæddeløb</b>	 Se video	
2	<b>Labyrinten</b>	 Se video	
3	<b>To ens</b>	 Se video	
4	<b>Plus 3 minus 2</b>	 Se video	
5	<b>Kæmpekrabberne</b>	 Se video	

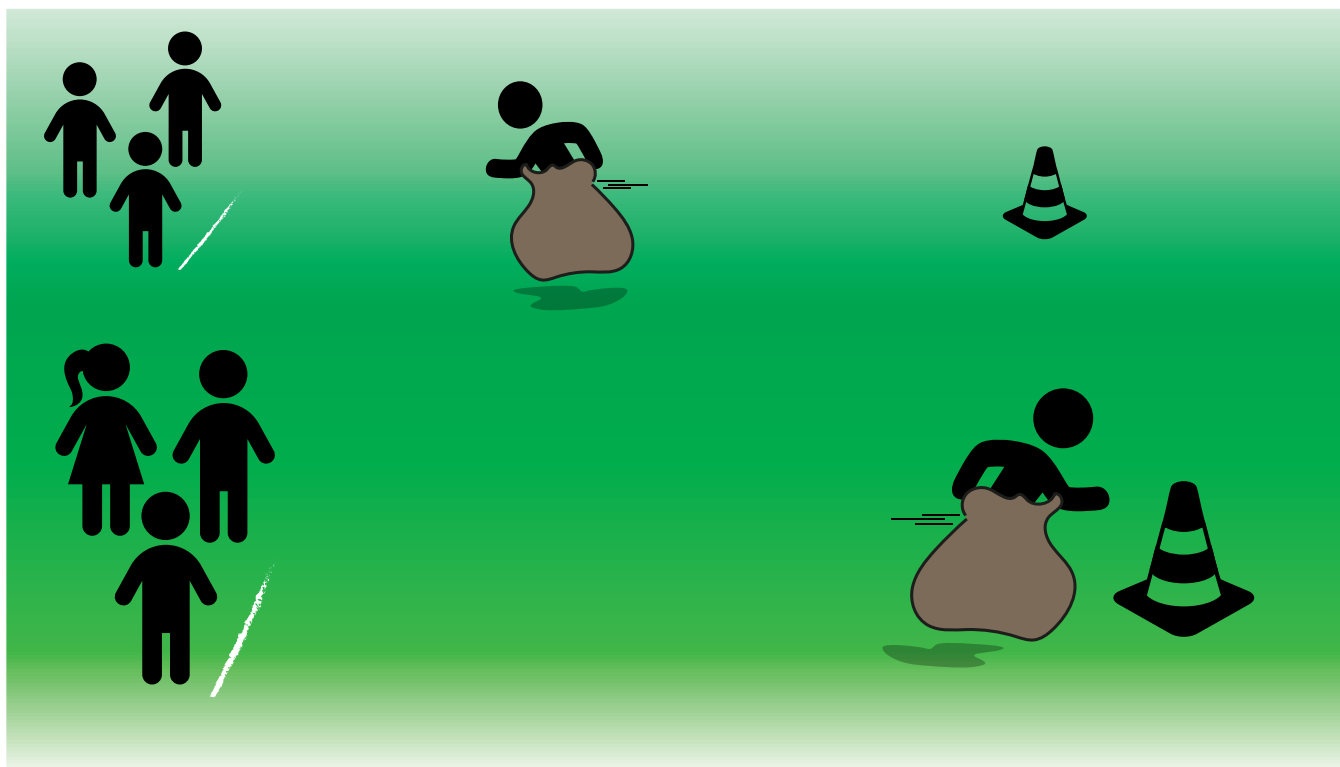
# VINTER ØVELSER



## 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.

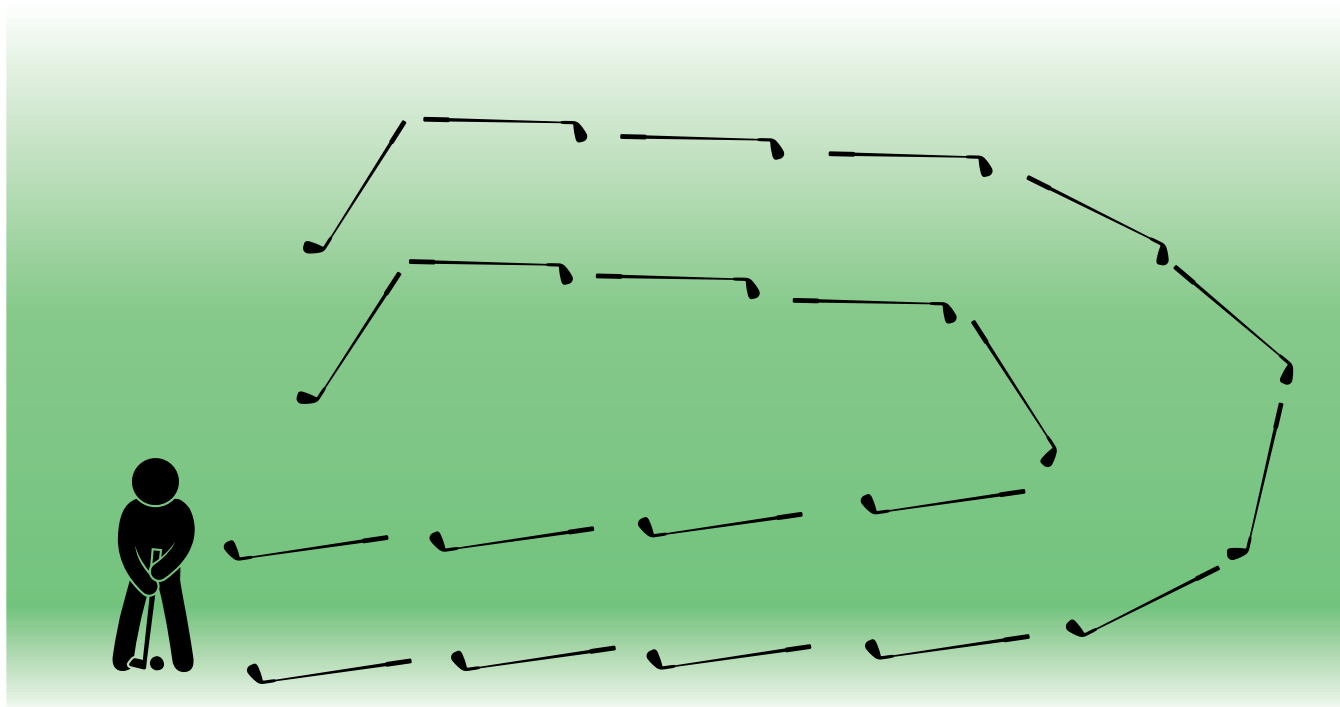
# VINTER ØVELSER



## Labyrinten



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Byg en bane af golfjern eller andre pinde. Det gælder om, at komme helt ned i enden af labyrinten uden at ramme siderne. Rammer du siderne skal du enten lave fem valgfrie øvelser, for at fortsætte eller starte forfra. Hvor mange slag er rekorden?

Lad spillerne bygge labyrinten selv.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Golfjern, pinde eller lignende lange remedier, forhindringer

### Jern og bolde:

Bolde og en putter pr. spiller

### Antal:

1-6 spillere

### Sådan kan øvelsen ændres:

- lav evt. øvelsen indendørs.
- spil med ekstra liv, hvis en side rammes
- ændre i labyrintens bredde
- ændre i labyrintens længde
- ændre hældningen i labyrinten
- sæt forhindringer

# 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

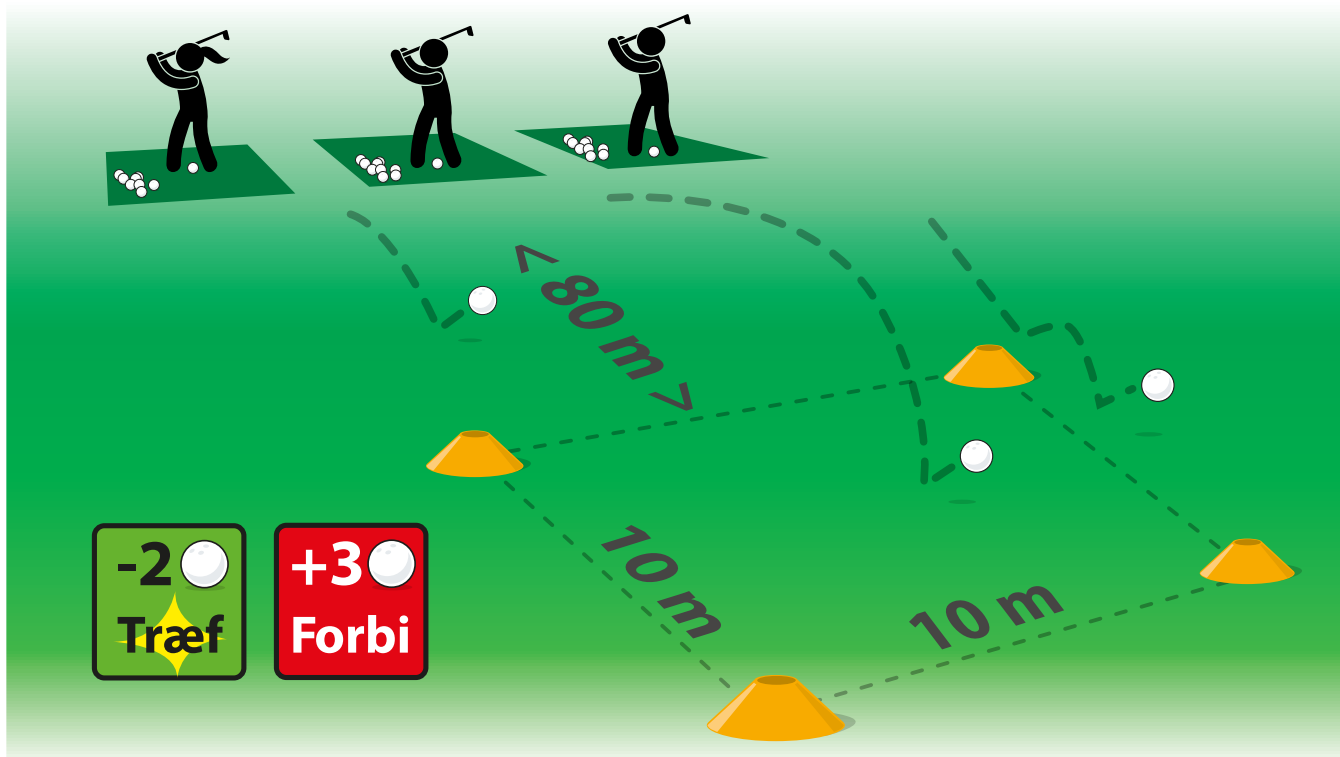
# VINTER ØVELSER



Plus 3 minus 2



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Sæt en landingszone op, markeret med kegler ca. 80 meter ude på rangen med 10 x 10 meters afstand. Spilleren står på sin udslagsmåtte. Spilleren starter med 10 bolde.

Rammer bolden i landingszonen, fjernes to bolde fra kurven. Misser spilleren til gengæld landingszonen, lægges tre bolde ned i kurven.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Kegler

### Jern og bolde:

Minimum 10 træningsbolde og spillernes golfsæt

### Antal:

Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til landingszonen
- ændre størrelsen på landingszonen
- ændre antallet af bolde

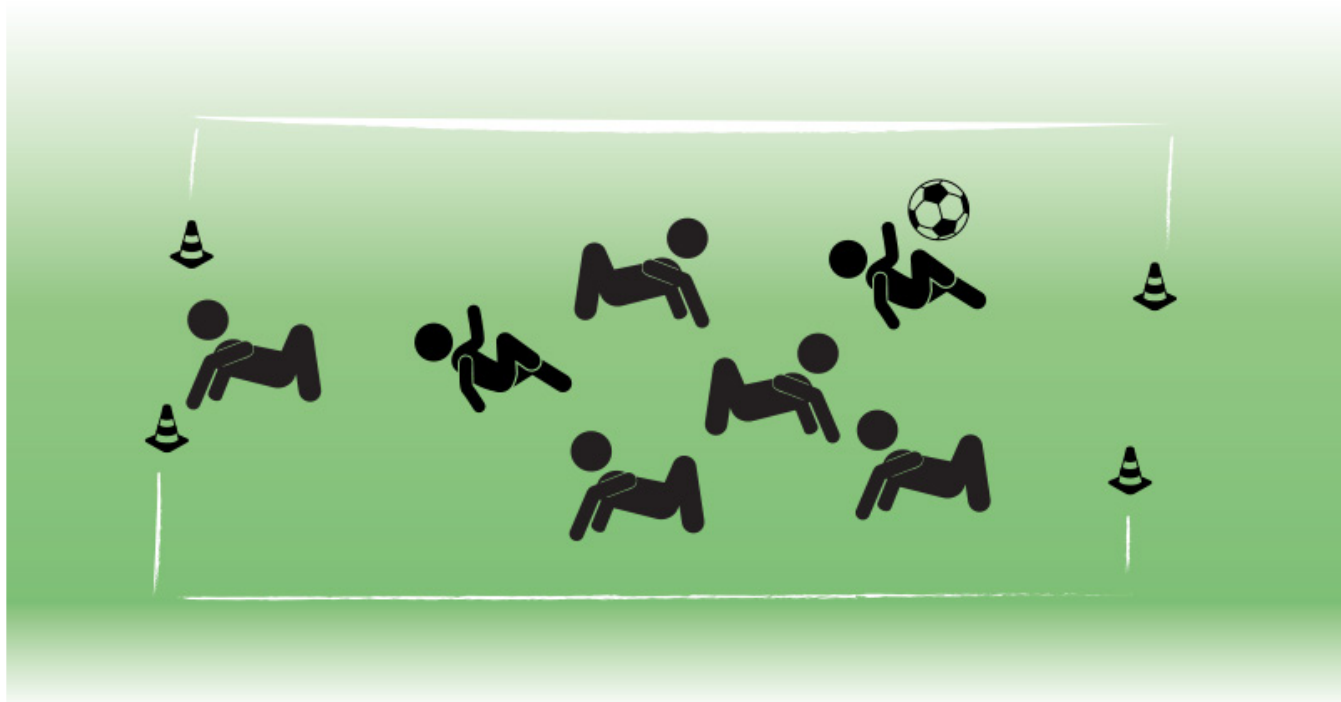
# VINTER ØVELSER



## Kæmpekrabberne



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Kæmpekrabberne (forældre) er kravlet i land og vil overtage børnenes ø. Børnene skal skyde fem kanonkugler i kæmpekrabbernes mål, så de bliver fanget og smidt tilbage i havet. Samtidigt skal børnene forsvare deres eget mål.

Hvis krabberne får fem kugler i hjælpernes mål, vil de have magten over øen.

Afhængig af antal opstilles en bane på 15 x 30 meter, med et eller to mål i hver sin ende. Forældrene spiller mod børnene. Det gælder om at score mål.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Kegler til mål

### Jern og bolde:

Fodbold

### Antal:

Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

- Alle forældre behøver ikke være kæmpekrabber- så børnene har mulighed for at være i overtal.
- Børnene spiller stående, mens forældrene spiller i krabbegang.
- Tage flere bolde i spil.
- Ændre størrelsen på målene eller banen