

VINTER ØVELSER



	ØVELSER
1	Rør jorden med... Fokus: Opvarmning, samarbejde, balance, bevægelighed, styrke, koordination, adræthed  Se video 
2	Puttekroket Fokus: Putt, sigte, længdekontrol, konkurrence  Se video 
3	Hjemmebanen Fokus: Spillignende træning  Se video 
4	5-4-3-2-1 kast Fokus: Bevægelse, afstandsbedømmelse, konkurrence  Se video 
5	Jongløren Fokus: Hånd til øje koordinering, konkurrence  Se video 

VINTER ØVELSER



Rør jorden med...



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Del børnene op i hold. Ved små børn bør hvert hold have en voksen hjælper. Holdet skal samarbejde og bruge hovedet og fantasien. Træneren siger nu f.eks: 4 ben og en hånd. Hver hold skal nu sørge for at kun 4 ben og en hånd berører jorden. Man kan sætte en tidsgrænse på til løsning af opgaven (f.eks. 1 min.), aftale at det hold, som først løser opgaven vinder eller vente til alle hold har løst opgaven.

Vær opmærksom på at antallet af deltagere på holdene sætter visse grænser, men nogle gange kan de løse en opgave, som du ikke selv lige kan finde løsningen.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

4 kegler

Jern og bolde:

-

Antal:

Hold

Sådan kan øvelsen ændres:

Derefter stilles en ny lignende opgave f.eks. 2 ben og 4 hænder/ 1 ben og 2 hænder.

Man kan godt have store hold og flere hold.

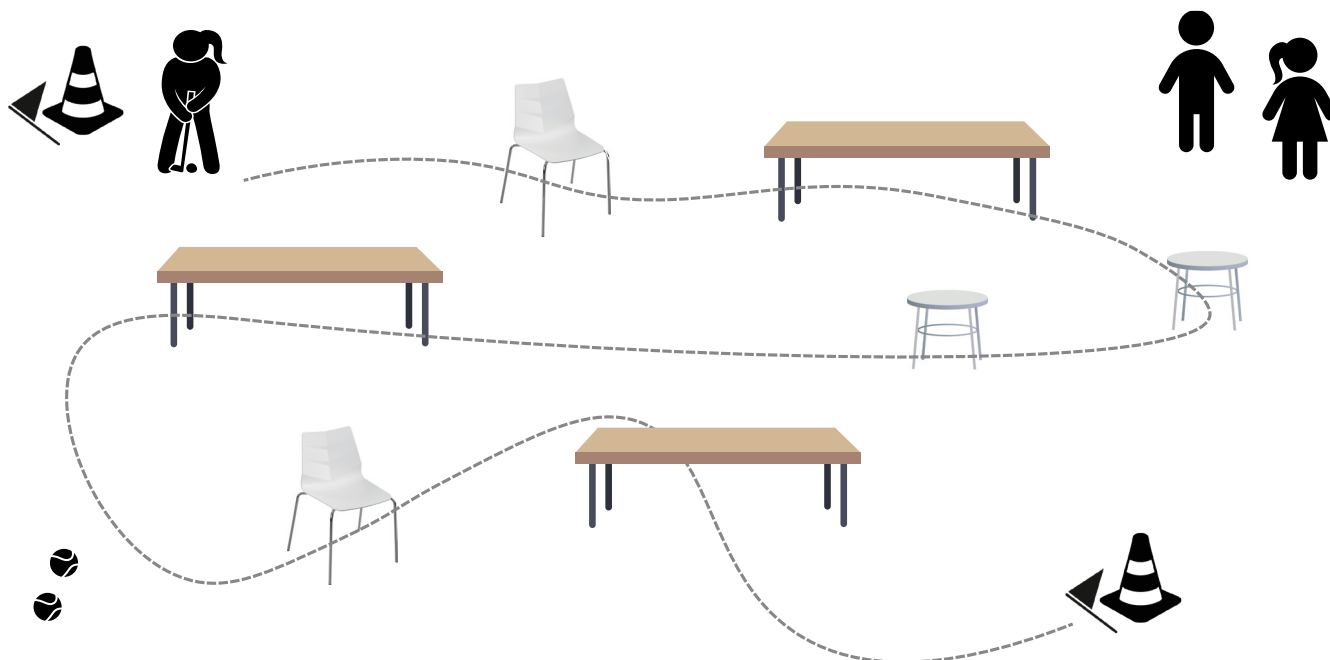
VINTER ØVELSER



Puttekroket



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Find et passende lokale i klubhuset og lav en bane af stole, borde og lignende. Sæt en bane op som vist på tegningen. Spillet startes fra startpælen hvorefter det gælder om at slå sin bold igennem banens "buer", nå til og ramme endepælen, for derefter at slå bolden gennem buerne på vej tilbage til startpælen. Når startpælen rammes igen er banen klaret.

Alle slag tælles og man får et ekstra slag når man rammer gennem en bue. Spil evt. med at man må "krokere" andre bolde, hvis de rammes.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Borde, stole, taburetter

Jern og bolde:

Tennisbolde, hockeybolde, golfbolde og puttere

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- skift bold, lav banen sværere
- lav banen nemmere
- spil i hold
- spil med bind for øjnene og lad makkeren guide

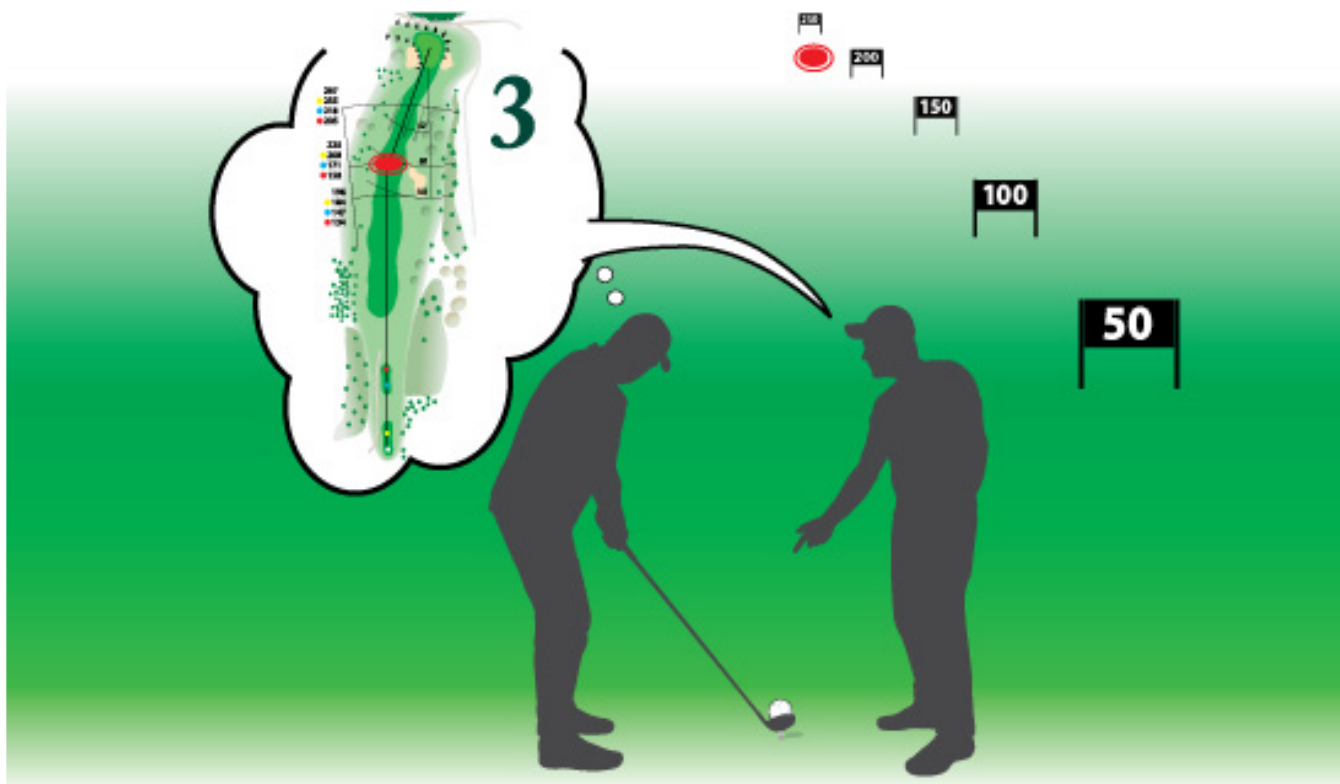
VINTER ØVELSER



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 ud med. Antallet af m 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.

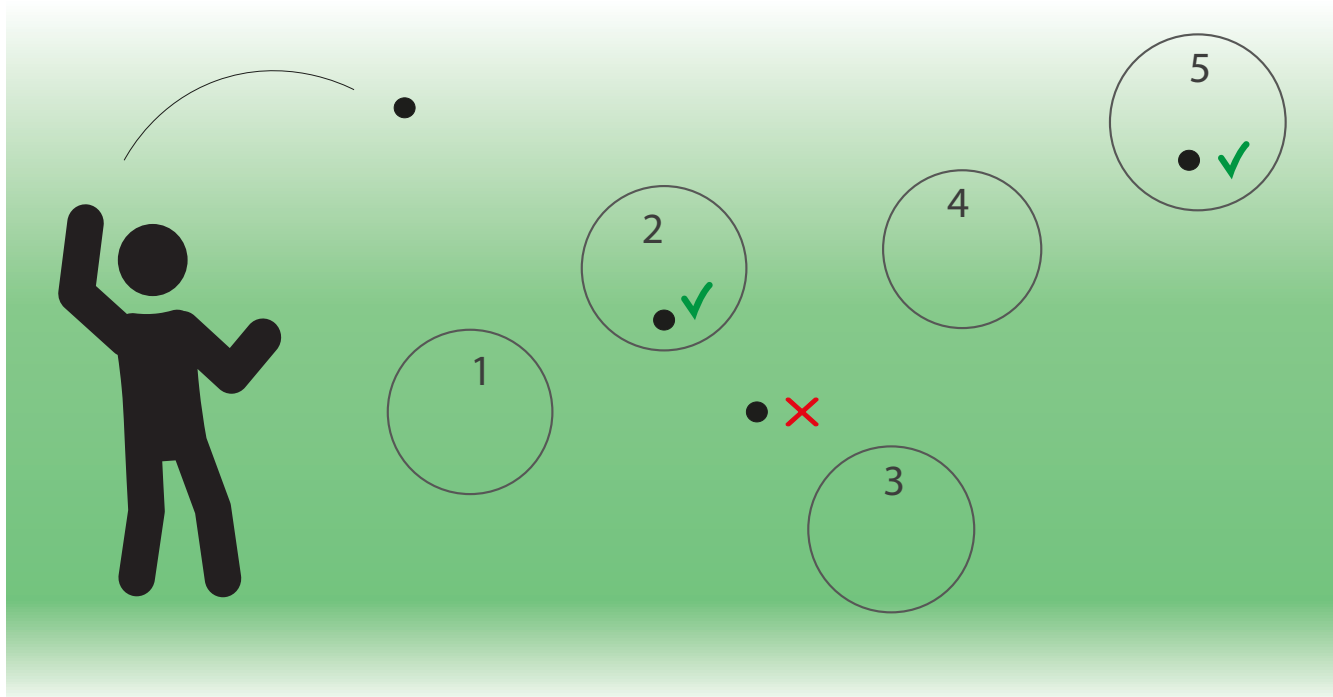
VINTER ØVELSER



5-4-3-2-1 kast



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Lav 5 områder som alle kan nås i forbindelse med et kast. Fordel områder og giv dem alle et pointtal mellem 1-5. Området tættest på giver 1 point og området længst væk giver 5 point. Det gælder om at få ramt alle 5 områder. Når alle områder er ramt kan øvelsen laves igen evt. med spark.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Bolde og kegler eller anden markering

Jern og bolde:

Bolde

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

Kan også udføres som spark, tril, baglæns kast.

Lav en bestemt rækkefølge områderne skal rammes i. Lav øvelsen i hold eller som makkerpar.

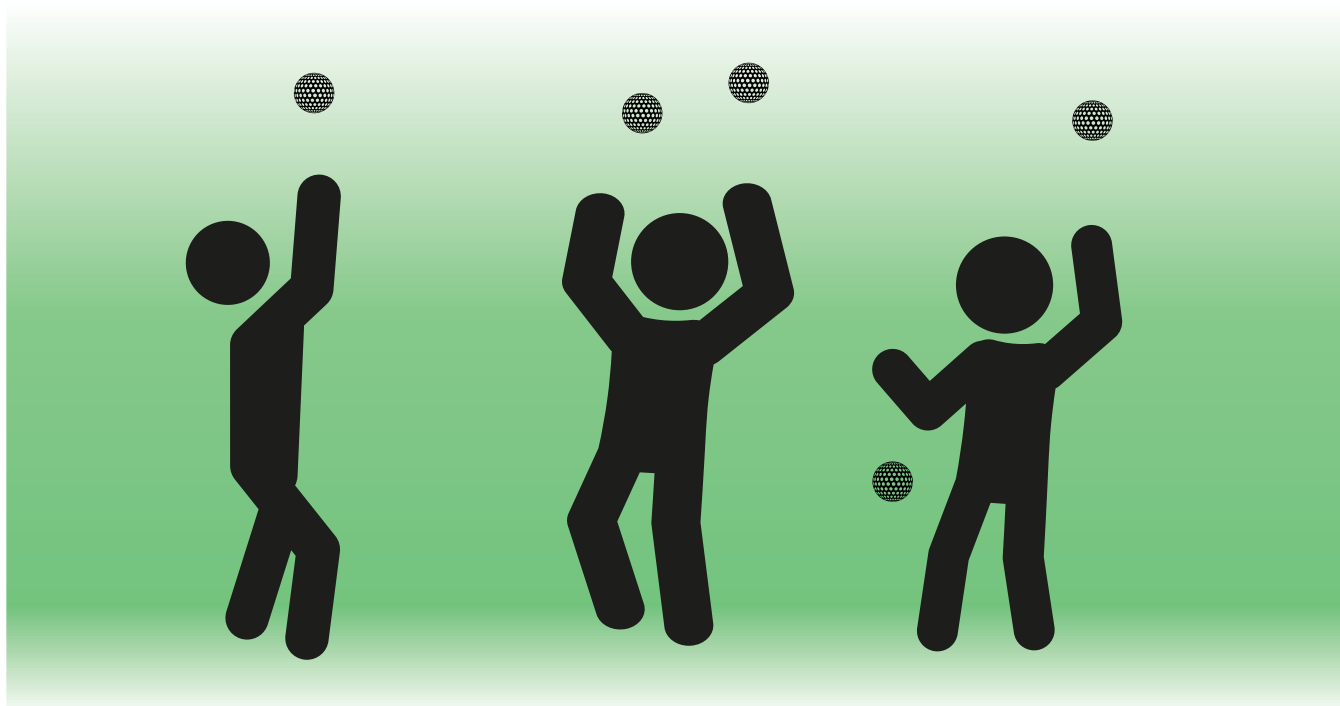
VINTER ØVELSER



Jongløren



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Start med at jonglere med en bold. Kast 1 bold i vejret og grib den med samme hånd. Kast derefter 1 bold i vejret og grib den med modsatte hånd. Prøv derefter at jonglere med 2 bolde. Kast boldene op i luften på samme tid og grib med samme hånd. Prøv nu at skifte så du kaster begge bolde op på samme tid, men griber dem med modsatte hånd.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

2-3 golfbolde

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- gør det hele igen med lukkede øjne
- gå sammen to og to og se hvor mange bolde I kan holde i luften
- jonglere "normalt" med 2 bolde
- jonglere med 3 bolde