

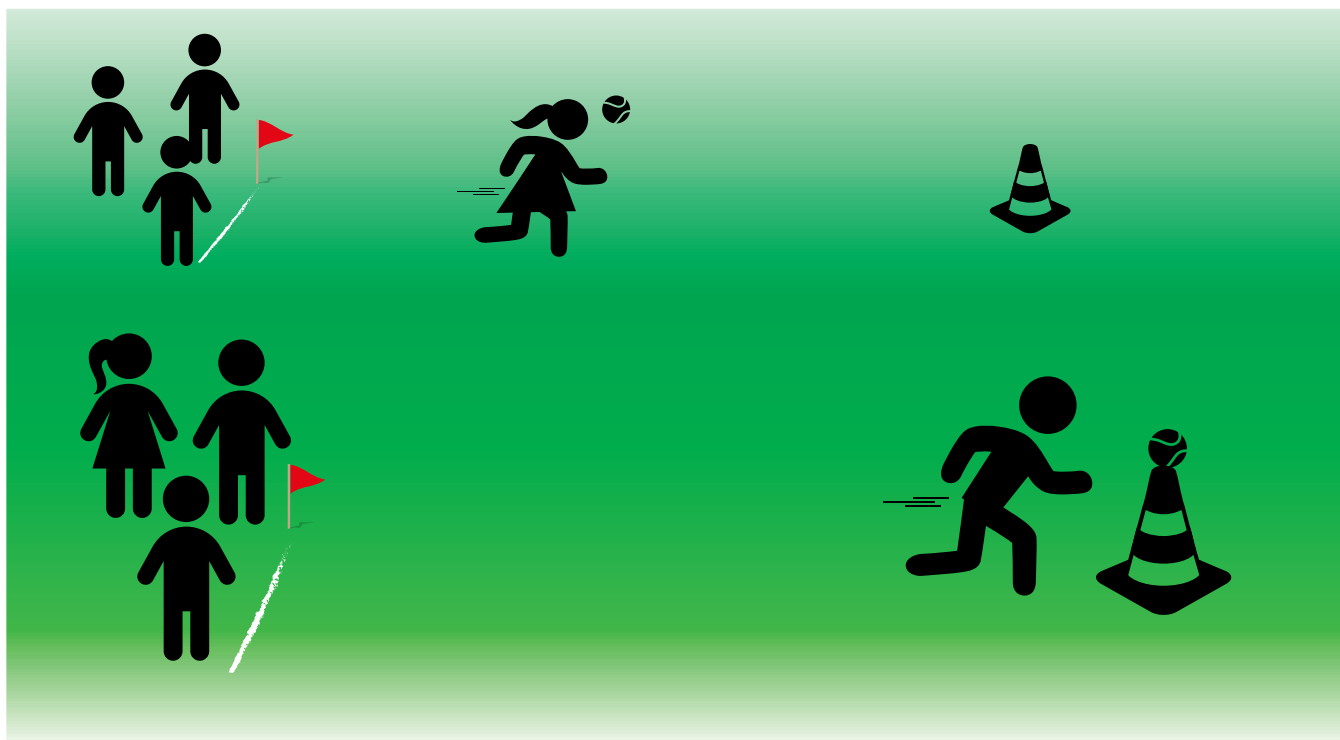
UGENS ØVELSER



	ØVELSER	
1	Hønen eller ægget Videolink Fokus: Opvarmning, konkurrence, samarbejde, sammenhold, løb	
2	Kongens fald Videolink Fokus: Putt, retning, sigte	
3	Luk løvegabet Videolink Fokus: Lange slag, indspil, præcision, boldtræf, sigte, konkurrence	
4	Dyrene slipper ud Videolink Fokus: Bunker, fart, samarbejde, sam- menhold, konkurrence	
5	Kæmpe myrefest Videolink Fokus: Opvarmning, afrundingsleg, motorik, koordinering, balance	

Hønen eller ægget

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Del spillerne i to hold. Begge hold står bag hver deres linje. Ca. 20 meter ude står en kegle. Første spiller løber nu ud med tennisbolden og placerer den på keglens top. Spilleren løber tilbage og giver næste spiller i rækken en high five. Denne spiller løber nu ud og henter bolden på keglens top og tager den med retur til den næste i rækken. Sådan fortsætter stafetten indtil alle har løbet 3 gange hver.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler og en tennisbold pr. hold

Jern og bolde:

-

Antal:

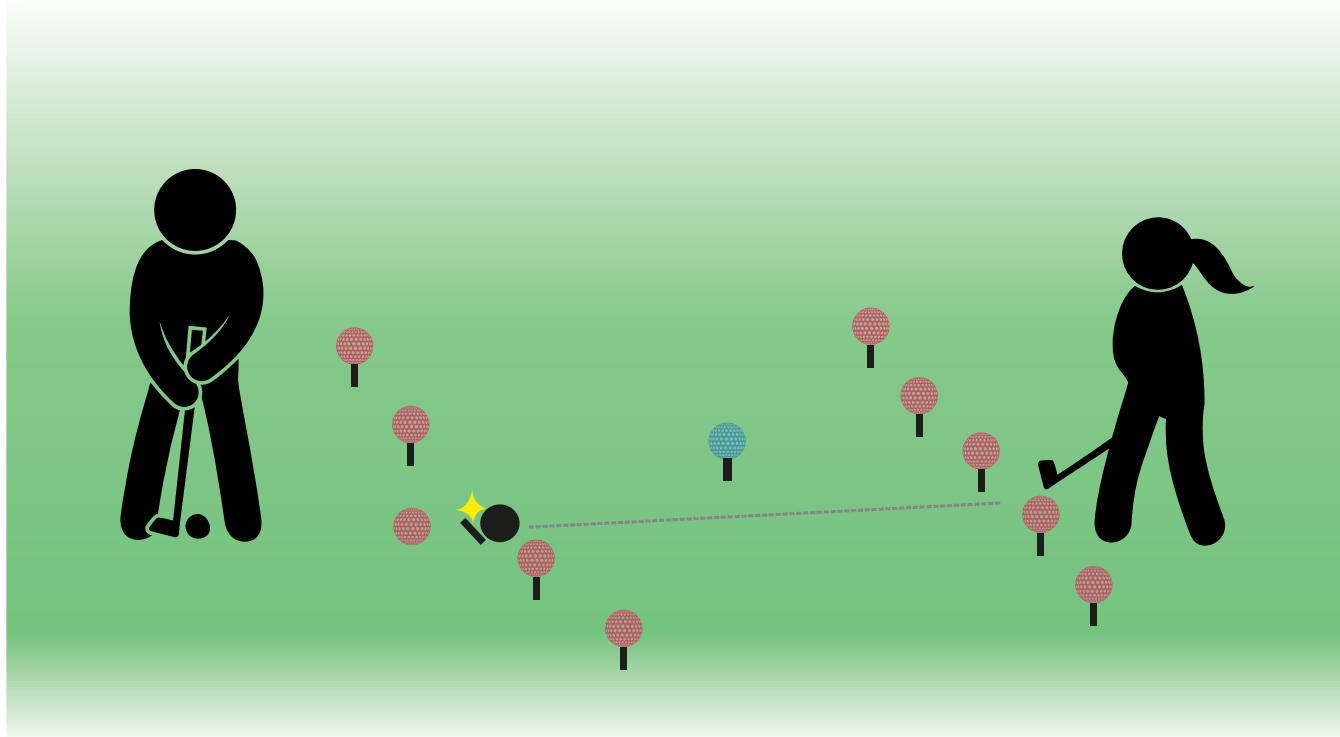
Hold

Sådan kan øvelsen ændres:

- Ændre afstand til keglene
- løb baglæns
- spil på tid
- hvem kommer længst?

Kongens fald

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Placér tees med bolde på (bønder) som vist på tegningen (1 fods mellemrum). Det gælder om at slå modstanderens bolde ned af tee'en. Præcist midt mellem de to linjer med bønder placeres kongen. Man putter fra linjen, hvor ens egne bønder står, mod modstanderens bønder, og man skiftes til at putte en ad gangen.

Rammes modstanderens bold/bonde er den ude. Når en spiller har ramt alle modstanderens bønder skal kongen i midten rammes.

Man har tre forsøg til at ramme kongen.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

11 tees og 11 golfbolde, evt. 2 tennisbolde

Jern og bolde:

En (tennis)bold og en putter pr. spiller

Antal:

2-4 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- distancen mellem bønderne kan ændres
- spillet kan opsættes ved forskellig hældning på green
- kan spilles en mod en eller hold mod hold
- brug en tennisbold til at putte mod modstanderens bønder
- øvelsen kan anvendes ved chip

Luk løvegabet

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Hæng 5-6 hulahopringer op i træer eller andre høje steder. Spillerne skal nu forsøge, på skift, at ramme ind i ringene og dermed lukke alle løvegabene. Når alle gabene er lukket tages en af dem ned. Der fortsættes indtil alle gab er taget ned og dermed lukket helt.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Hulahopringer

Jern og bolde:

Hockeybolde og et SNAG pr. spiller/hold

Antal:

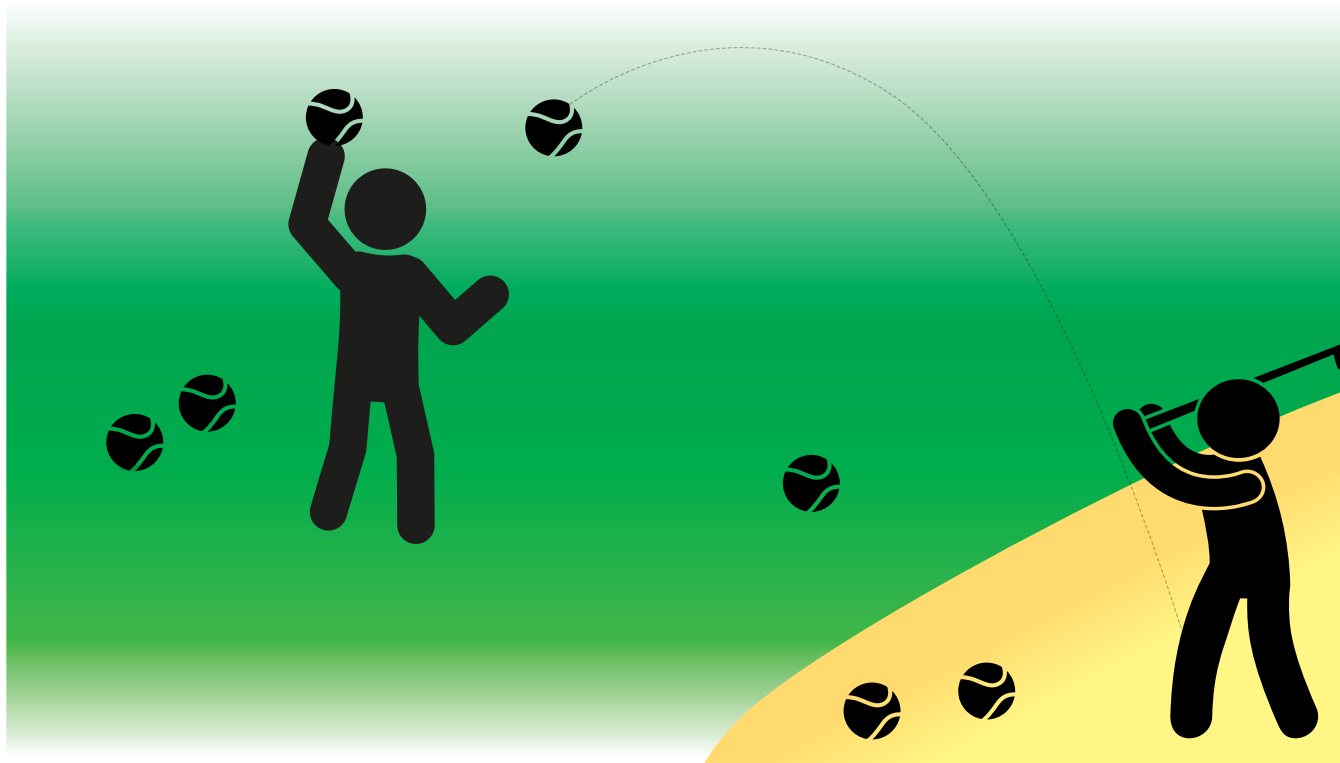
1-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- lav øvelsen i hold, hvor der skiftes til at slå
- lav øvelsen som stafet
- ændre højden på ringene
- ændre afstanden til ringene
- placér nogle af ringene i vandret

Dyrene slipper ud

Videolink



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

Kæmpe myrefest

[Videolink](#)



LAD OS KOMME I GANG

Lav mange og hurtige hælsark, så undgår du måske at træde på myrerne, der holder fest lige under dig

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- lav 10 med hvert ben - hold en pause - og lav 10 mere
- luk øjnene
- lav kun hælsark med det ene ben
- lav to hælsark med det ene ben og kun et spark med andet ben