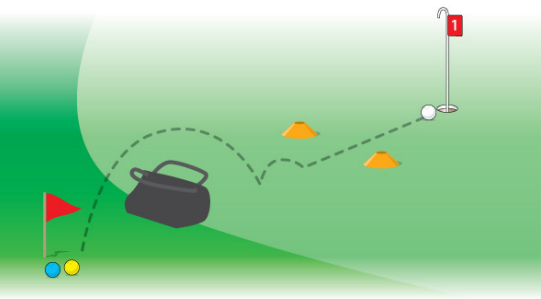
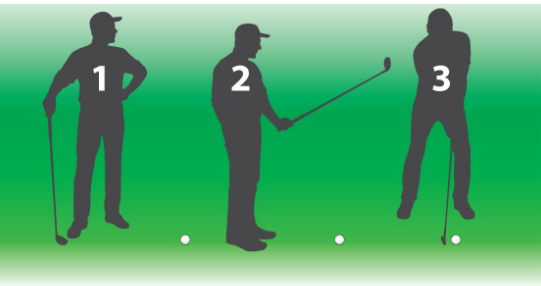
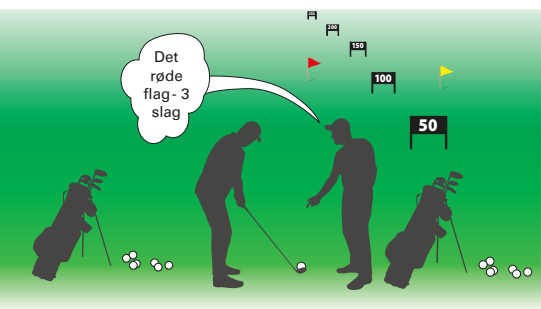
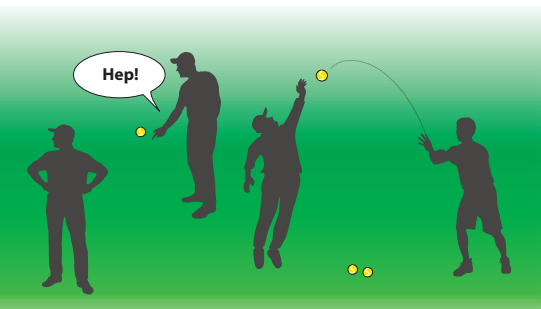


|   | ØVELSER                                                                                                                                                      |                                                                                      |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>Bevægelsesøvelser</b> <a href="#">Videolink</a><br>Fokus:<br>Koordination, balance, rytme og kropsbevidsthed. Tag udgangspunkt i alder og udviklingstrin. |    |
| 2 | <b>Porten</b> <a href="#">Videolink</a><br>Fokus:<br>Indspil, længdekontrol, landingsområde, boldtræf, jernvalg                                              |   |
| 3 | <b>Rutinen</b> <a href="#">Videolink</a><br>Fokus:<br>Spillignende træning, skabe en fast rutine, forberedelse                                               |  |
| 4 | <b>Sten, saks, papir</b> <a href="#">Videolink</a><br>Fokus:<br>Lange slag, ny situation ved hvert slag, konkurrence                                         |  |
| 5 | <b>Med ryggen til</b> <a href="#">Videolink</a><br>Fokus:<br>Samarbejde, koordinering                                                                        |  |

## Bevægelsesøvelser

Videolink



## LAD OS KOMME I GANG

Bevægelsesøvelser er øvelser som træner børnenes bevægelsesmønstre i mange forskellige plan og retninger. Det er kun fantasien der sætter grænserne, men prøv at starte med disse:

**Brazil:** Børnene løber sidelæns og krydser skiftevis ben foran og bagved.

**Forlæns og baglæns løb:** Det gælder om at opnå så høj fart som muligt. Opmål en distance, hvor børnene skal sprinte frem til og sprinte baglæns tilbage.

**Gadedrengeløb:** Opmål en distance (bane), hvor børnene skal lave gadedrengeløb frem og tilbage.

**Hink:** Ved denne øvelse kan en hinkerude tegnes eller en distance opmåles.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

-

### Jern og bolde:

-

### Antal:

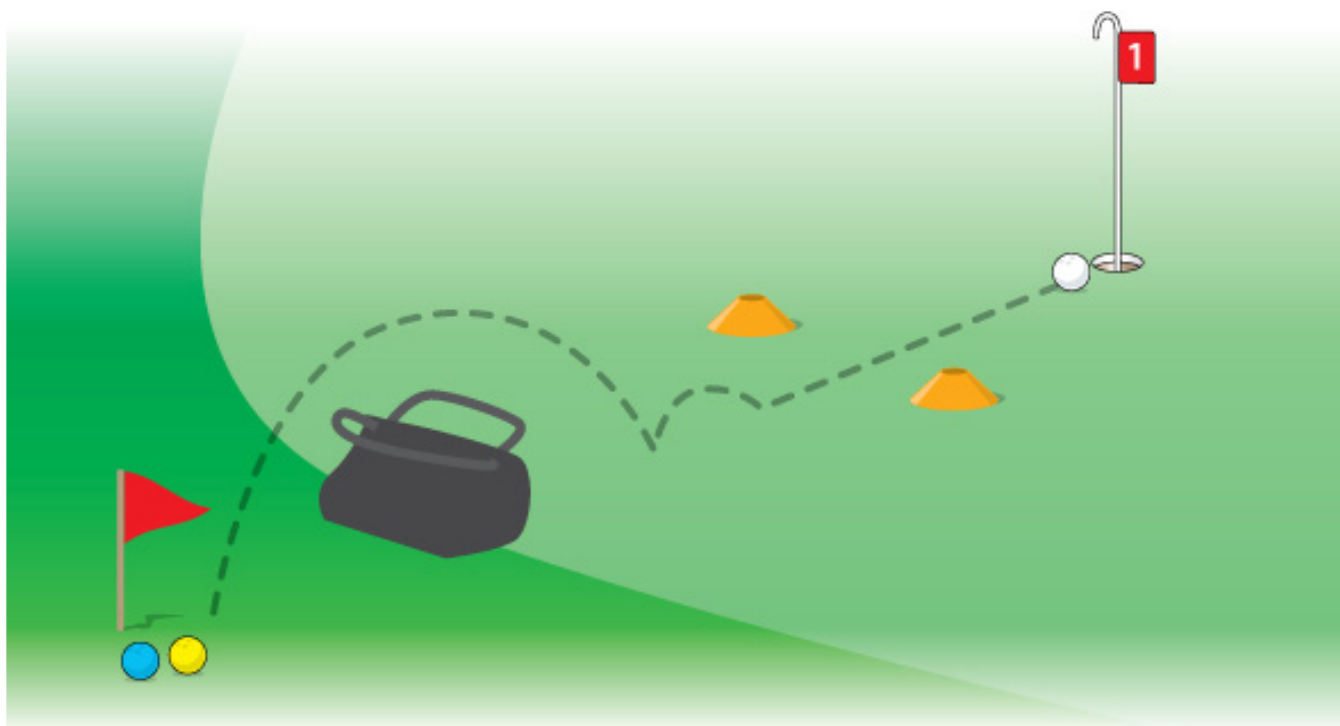
Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

-

## Porten

Videolink



## LAD OS KOMME I GANG

Sæt en to fod bred port fem skridt inde på green. Læg en forhindring i greenkanten. Chip bolden over forhindringen, carry ind på green inden porten, tril gennem porten evt. hen mod et hul.

## DET SKAL VI BRUGE

### **Rekvisitter:**

Kegler eller tees

### **Jern og bolde:**

Bolde og en putter pr. spiller

### **Antal:**

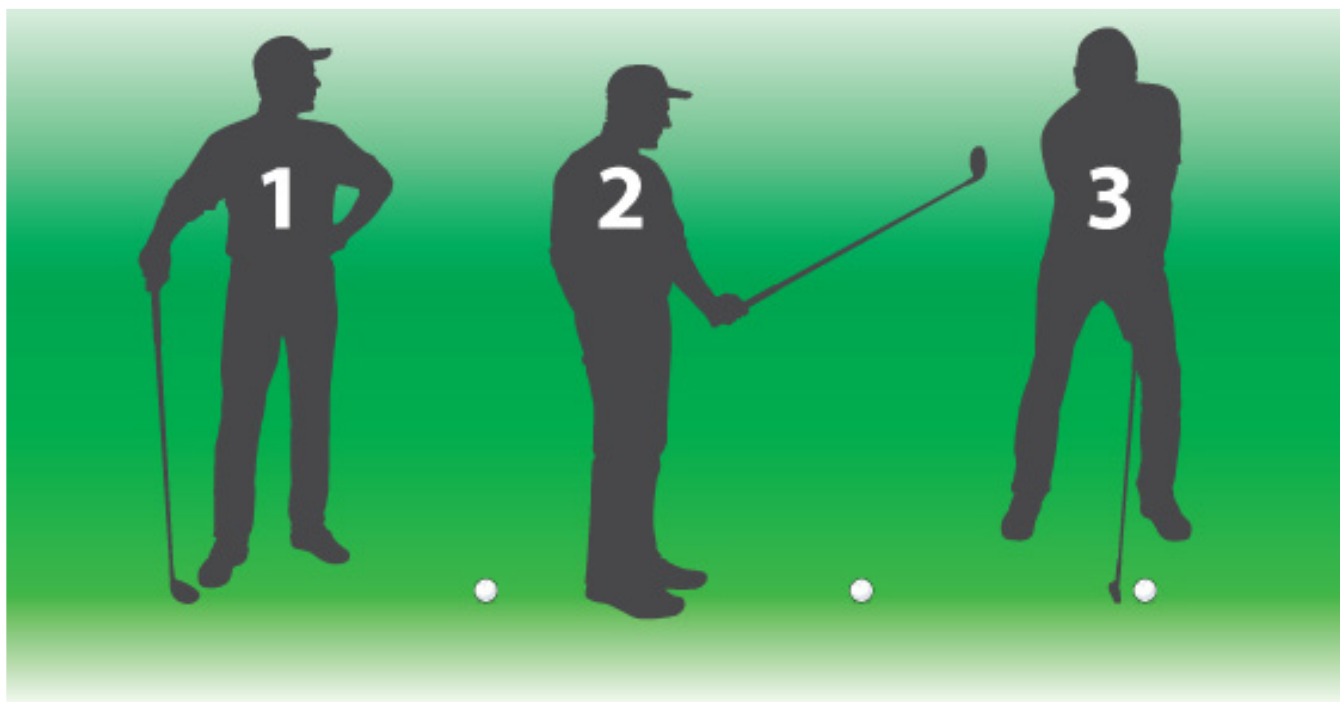
1-6 spillere

### **Sådan kan øvelsen ændres:**

- ændre afstanden til porten
- ændre portens bredde
- ændre afstanden til hullet
- flytte eller forandre forhindringen

## Rutinen

## Videolink



## LAD OS KOMME I GANG

Øvelsen foregår på driving range. Hver junior tager en spand med 30 bolde. Øvelsen går ud på at holde den samme rutine ved alle 30 slag. Med andre ord skal spilleren forsøge at forberede, udføre og evaluere alle slag på samme måde og på samme tid. Lav evt. øvelsen som makkerøvelse, hvor den ene spiller slår mens den anden holder øje.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

-

### Jern og bolde:

30 træningsbolde pr. spiller og spillernes golfsæt

### Antal:

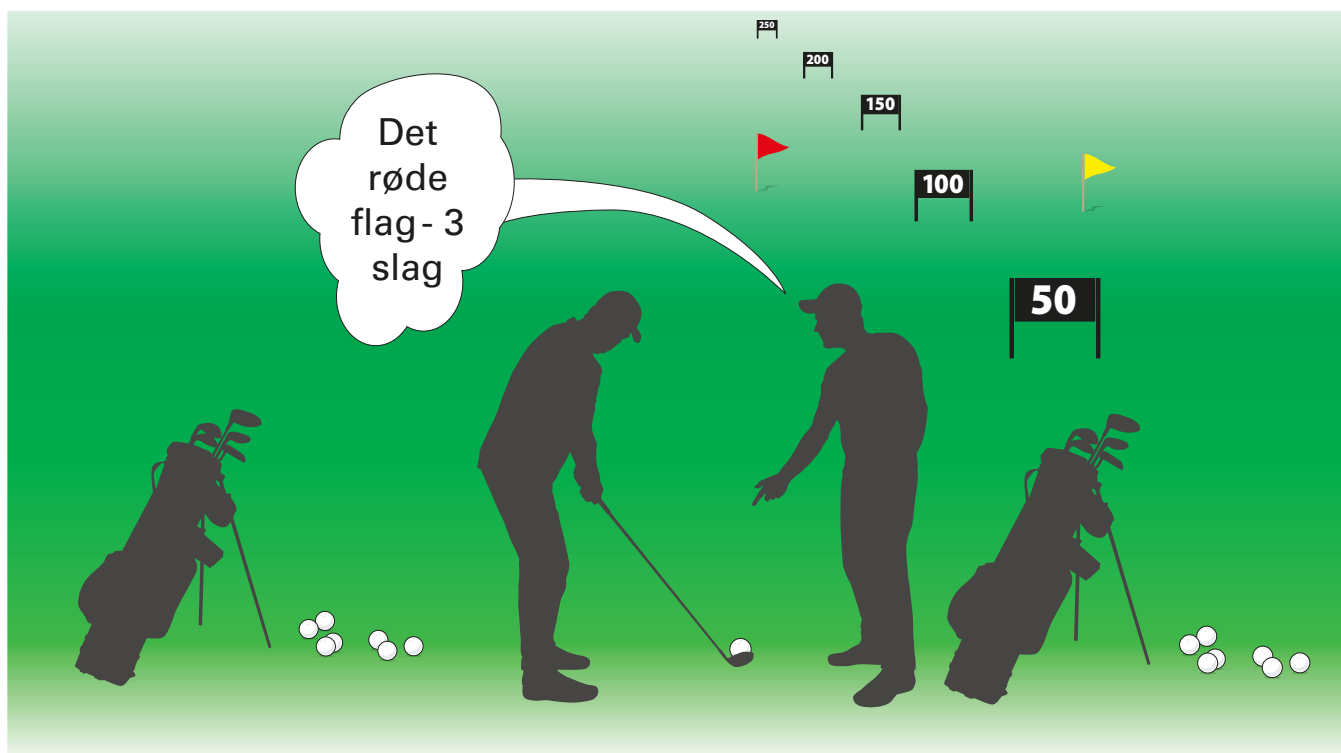
Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

- skift jern/kølle ved hvert slag
- skift mål ved hvert slag
- skift jern/kølle og mål ved hvert slag
- tag tid på hvert slag

## Sten, saks, papir

Videolink



## LAD OS KOMME I GANG

Gå sammen to og to. Der spilles sten, saks, papir. Vinderen bestemmer et mål på træningsbanen som begge skal slå efter. Spilleren som kommer tættest på målet får et point.

Der spilles igen sten, saks, papir, hvor vinderen igen må bestemme mål. Vinderen er den, som først når 10 point.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

-

### Jern og bolde:

Træningsbolde og spillerens eget udstyr

### Antal:

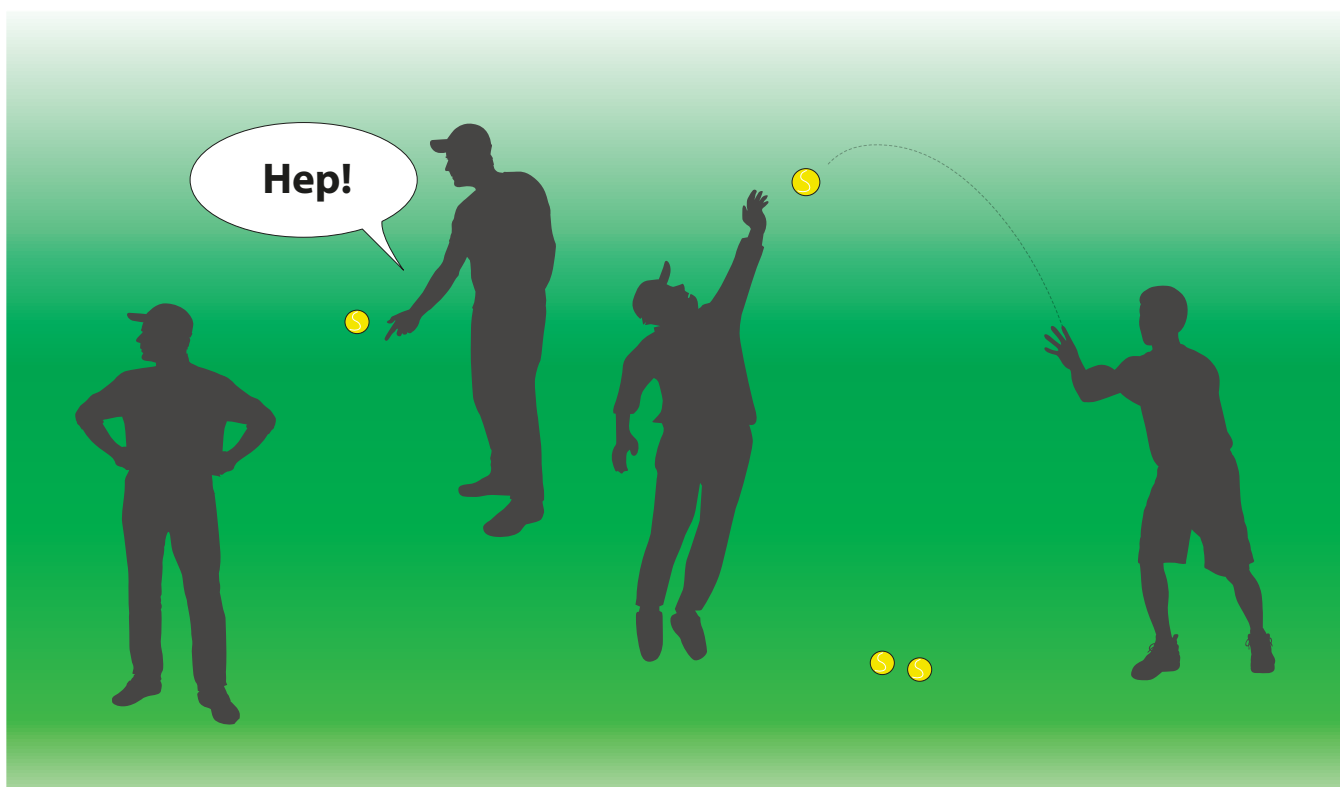
Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

- kun ét jern må benyttes
- spil i hold
- spil med at kun ok slag tæller
- spil med "for kort af målet tæller ikke"
- spil med "for langt af målet tæller ikke"
- spil med at carry er stedet, der tæller

## Med ryggen til

Videolink



## LAD OS KOMME I GANG

Gå sammen to og to. Den ene går 5 meter væk og stiller sig med ryggen til den anden (som står ved boldene). Personen ved boldene kaster en bold ad gangen mod makkeren med ryggen til. Lige så snart bolden er kastet skal den, der kaster sige "hep". Så snart makkeren med ryggen til hører dette, skal han/hun vende sig om og forsøge at gribe bolden.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Tennisbolde eller skumbolde

### Jern og bolde:

-

### Antal:

Makker

### Sådan kan øvelsen ændres:

- prøv med to bolde
- ændre afstanden mellem spillerne
- kast over en større genstand