

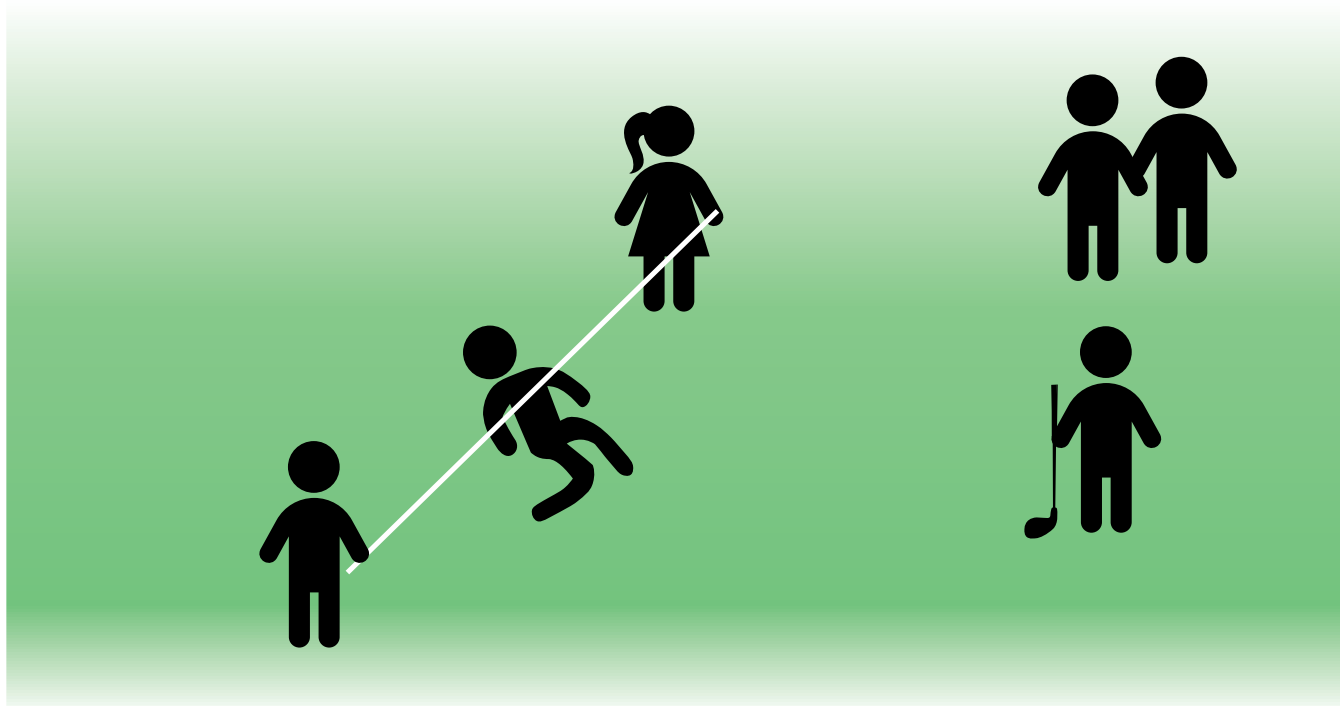
UGENS ØVELSER



	ØVELSER		
1	Limbo Videolink Fokus: Opvarmning, konkurrence, motorik, bevægelighed		
2	Dragens fodspor Videolink Fokus: Putt, Længekontrol, sigte, green-hældning		
3	5-4-3-2-1 Videolink Fokus: Putt, retning, sigte		
4	Rumstationen Videolink Fokus: Lange slag, indspil, sigte, konkurrence		
5	Irsk golfstafet Videolink Fokus: Opvarmning, leg, konkurrence, balance, sammenhold, samarbejde		

Limbo

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Et reb holdes stramt mellem to personer. Vinderen er den, der går under det laveste reb. Hold evt. en kølle i hænderne eller balancer med en bold på læberne.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kosteskæft, reb eller lignende. Golfkølle, evt. en bold

Jern og bolde:

Golfkølle, evt. en bold

Antal:

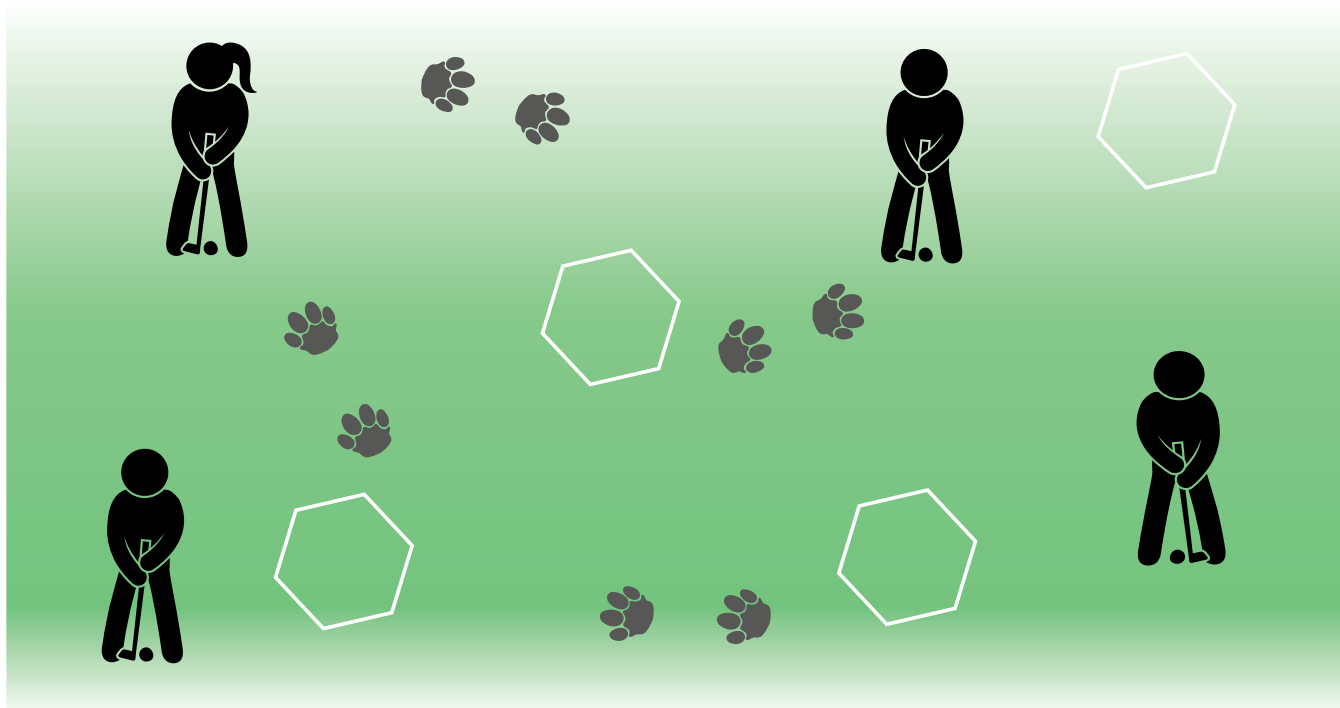
Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- hold evt. en kølle i hænderne
- balancer med en bold på læberne

Dragens fodspor

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Lav 4-7 fodspor af den tynde snor. Det enkelte fodspor laves med 3-4 tees bundet til snoren. Tryk tees i græsset og lav selv den form du ønsker.

Hver spiller starter ca. 2 meter fra første fodspor. Nu gælder det om at putte bolden ind i fodsporet. Når det lykkes går man videre mod næste fodspor.

Sørg for at fodsporene har en nogenlunde størrelse, så alle kan lykkes.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Tynd snor, tees

Jern og bolde:

En golfbold og en putter pr. spiller

Antal:

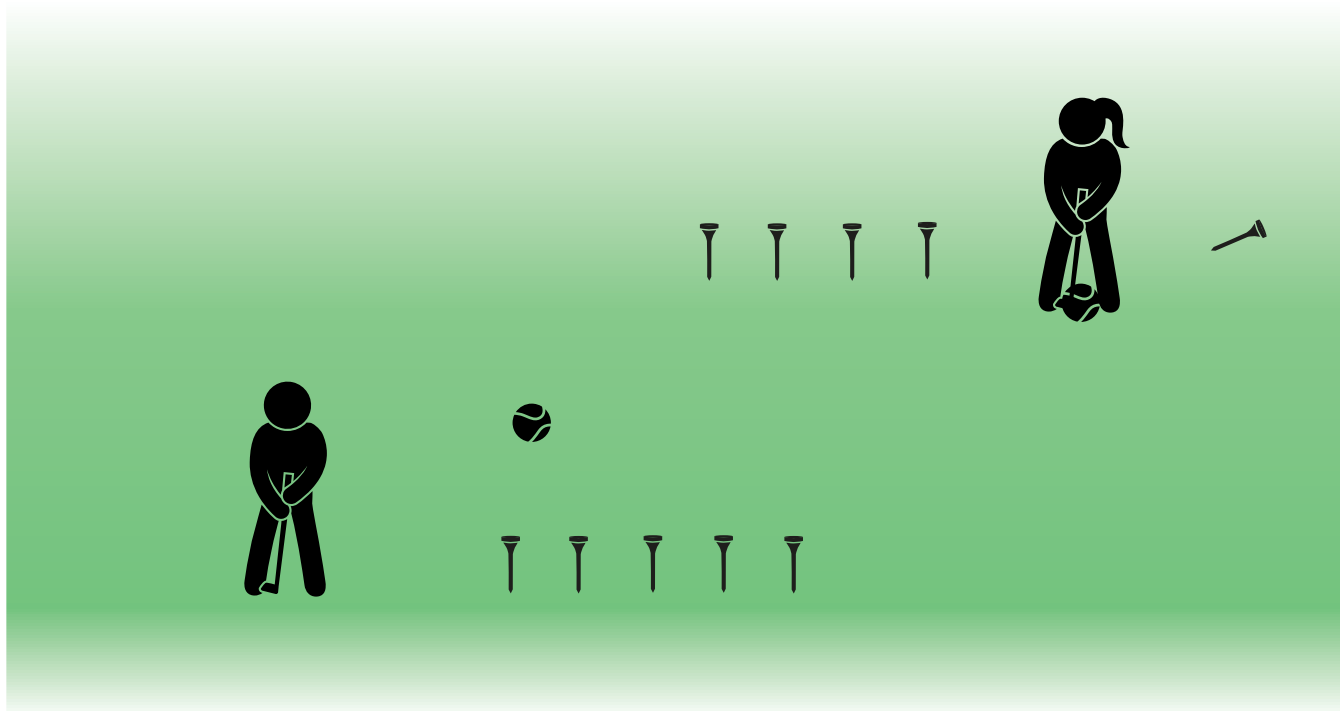
1-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre størrelsen på fodsporene
- ændre afstanden mellem fodsporen
- flyt fodsporene så hældningen ændres,
- spil mod hinanden- kom først igennem
- ændre måden hvorpå man belønnes/ straffes

5-4-3-2-1

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Placér 5 tees med en afstand på ca. 10 cm i den ene ende af en 3 meter lang bane og 5 tees i den anden ende. Spillerne skiftes til at putte en tennisbold efter modstanderens tees. Rammes en tee tages den væk. Det gælder om at få ramt og dermed fjernet alle modstanderens tees.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

10 tees

Jern og bolde:

En golfbold eller tennisbold og en putter pr. spiller

Antal:

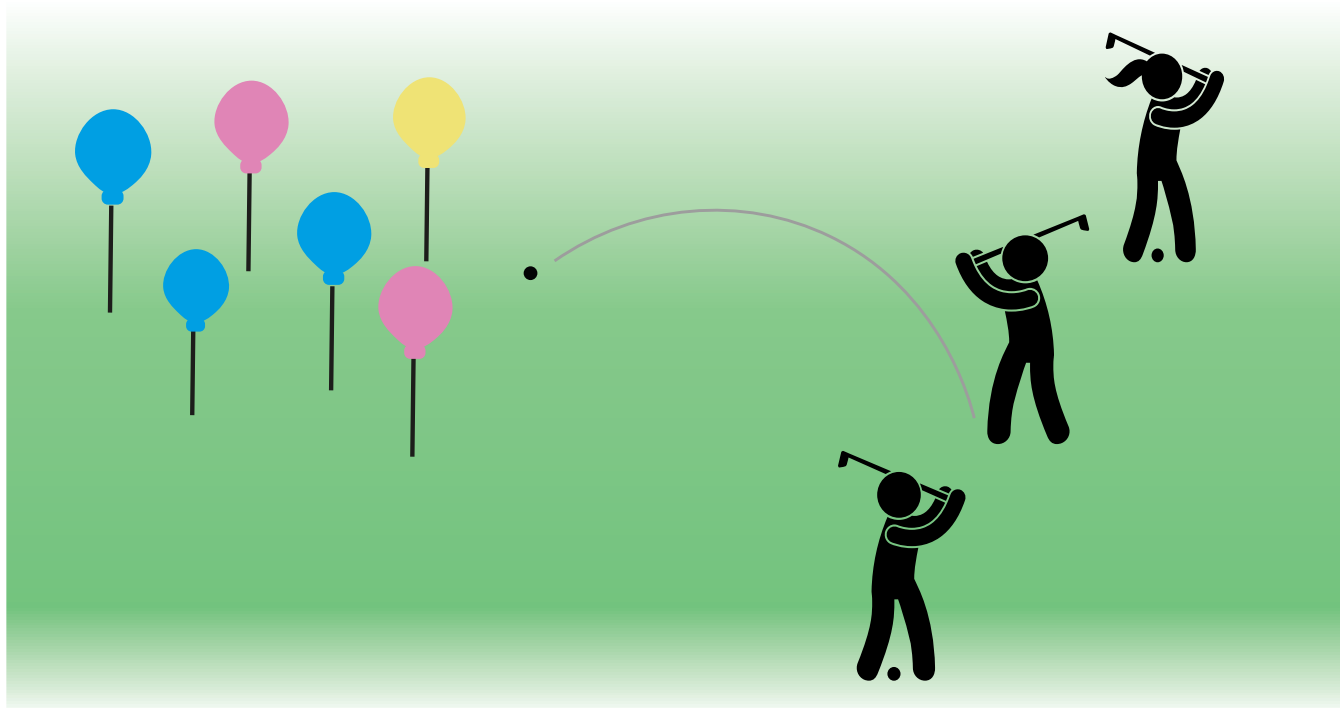
To og to

Sådan kan øvelsen ændres:

- kan spilles med en golfbold
- distancen mellem tees kan ændres ,
- distancen til modstanderens tees ændres
- spillet kan opsættes ved forskellig hældning på green
- kan spilles en mod en eller hold mod hold
- øvelsen kan anvendes ved chip

Rumstationen

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Find et passende stort område eller benyt træningsbanen som rumstation. Bind snore fast til oppustede balloner, som nu er blevet til planeter. Sæt planeterne fast i jorden i den modsatte ende af snoren. Nu skal planeterne skydes i sænk. Det er altid et hit og noget børnene synes er sjovt at slå efter.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Balloner og snor

Jern og bolde:

Spillerens udstyr, bolde som passer til øvelsen

Antal:

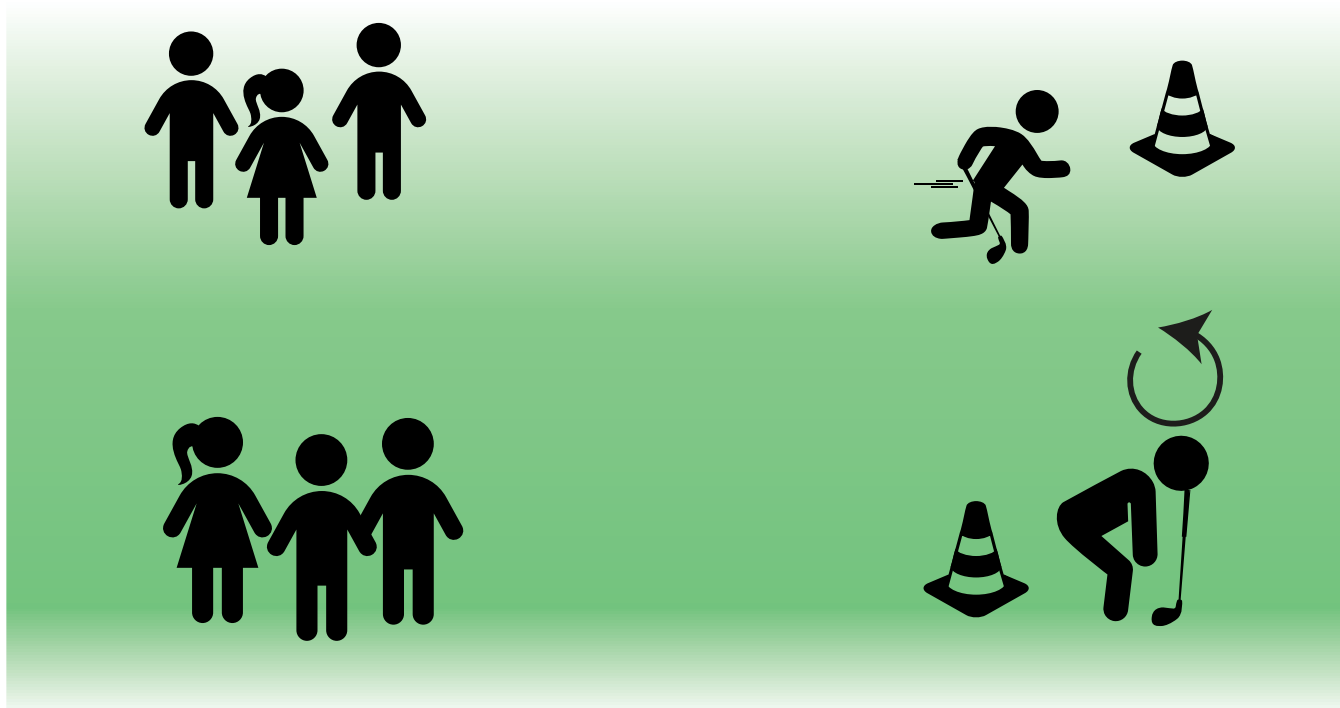
Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til ballonerne
- pust mere eller mindre luft i ballonerne, så de bliver henholdsvis lettere eller sværere at ramme
- giv point hvis de rammes
- lav stafet

Irsk golfstafet

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Del juniorerne i to stafethold. Hvert hold får et golfjern. Sæt to kegler 25 meter fra startlinjen. Hvert hold sender en spiller afsted ad gangen. Der skal løbes ud til keglerne. Her sættes køllehovedet mod jorden, og enden af grebet holdes mod panden. Herefter løber man seks gange rundt om jernet. Derefter løbes der ind til holdet, hvor næste spiller står klar. Første hold der får alle spillere igennem vinder.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler

Jern og bolde:

Et golfjern pr. hold

Antal:

Hold

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til keglerne
- ændre antallet af gange der skal drejes rundt
- lav flere baner med færre deltagere