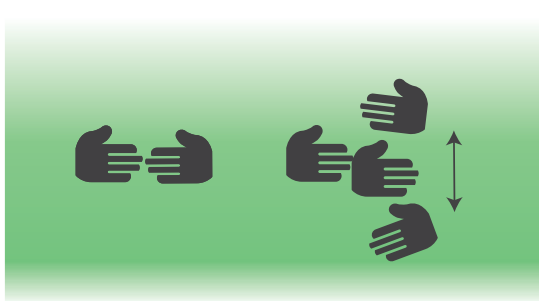
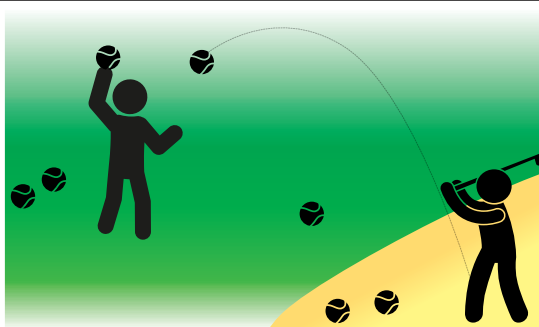
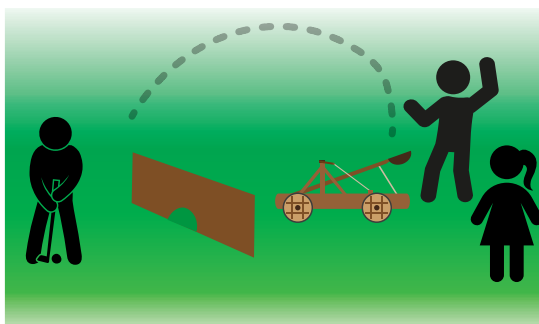
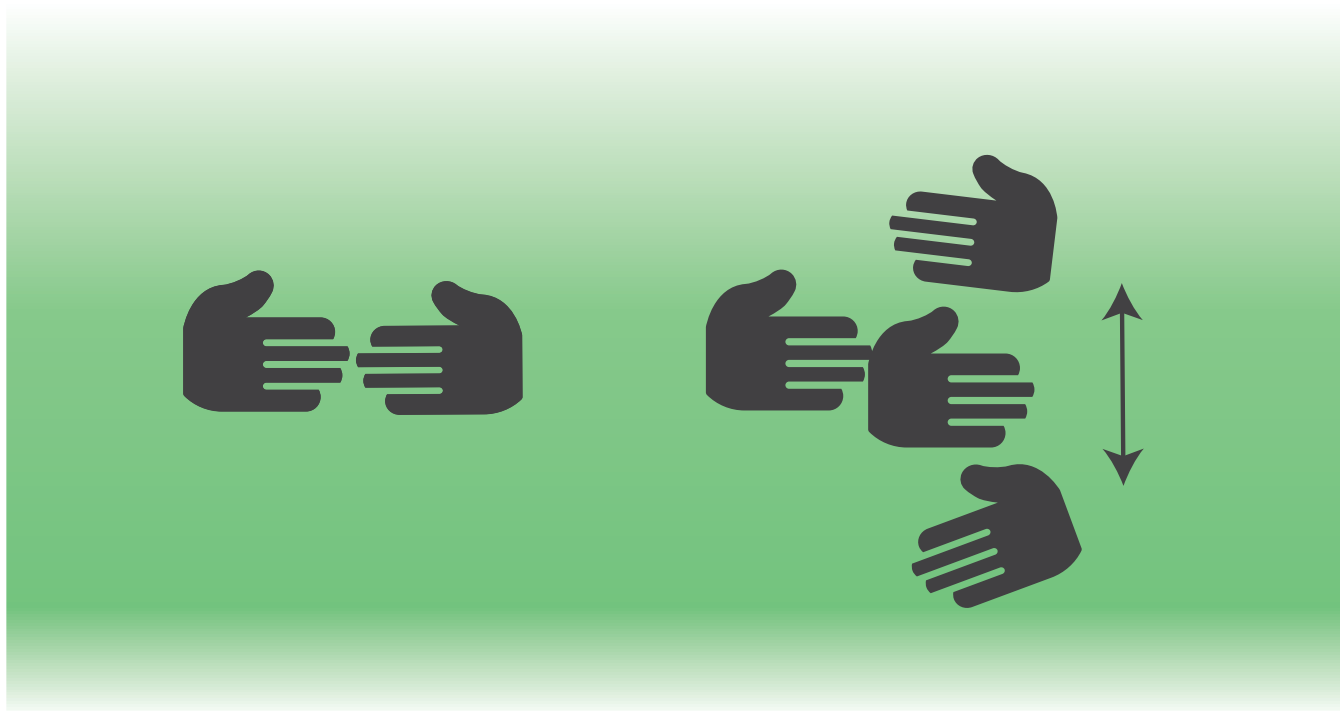


	ØVELSER	
1	Klask myggen Fokus: Reaktion, koordinering, leg, konkurrence	 Se video 
2	Junglegolf Fokus: Leg, spillignende, introduktion til Jungletræf og turneringsgolf, motorik, sjov og succesoplevelser.	 Se video 
3	Dyrene slipper ud Fokus: Bunker, fart, samarbejde, sammenhold, konkurrence	 Se video 
4	Katapulten Fokus: Sjov, grin og glæde, putt, sigte, konkurrence, spænding	 Se video 
5	Jægeren Fokus: Opvarmning, styrke, balance, adræthed, bevægelighed, konkurrence	 Se video 

UGENS ØVELSER



Klask myggen



LAD OS KOMME I GANG

Stil dig med håndfladerne samlet og fingrene pegende mod din makkers lige så samlede hænder. Nu gælder det om at ramme din makkers hænder inden han når at flytte dem. Du må kun slå med én hånd ad gangen og makkeren må kun sprede sine hænder, for at undgå at blive ramt. Når der rammes er din makkers tur til at prøve at ramme dine hænder.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

Makker

Sådan kan øvelsen ændres:

- den, der klasker, lukker øjnene
- byt ved 3 forsøg
- den ene hånd i lommen
- først til 5 vinder.

Junglegolf



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Guide til opsætning og hvordan spillet spilles findes i jungletasken. Spilkonceptet bruges til Jungletræf og derudover kan det benyttes i forbindelse med træning, skolegolf, rekruttering, børnefødselsdage og meget mere. Junglegolf er designet med målgruppens udvikling og succesoplevelser for øje. Det spilles på kortere baner og større bolde og køller, så succesraten øges. Det er et spil, man leger sig igennem. Et levende brætspil, hvor man følger junglestien rundt på en kompakt bane med hygge og forældre på sidelinjen eller måske endda med på banen. På junglestien ligger golfhullerne, men indimellem disse møder man junglekrigerne, og kaster man med jungleterningen. På terningen er der små opgaver, der skal løses, så man kan komme videre til næste hul.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Udstyr til Junglegolf - kan købes hos DGU.

Jern og bolde:

SNAG jern, hockeybolde, tennisbolde, golfbolde

Antal:

Alle

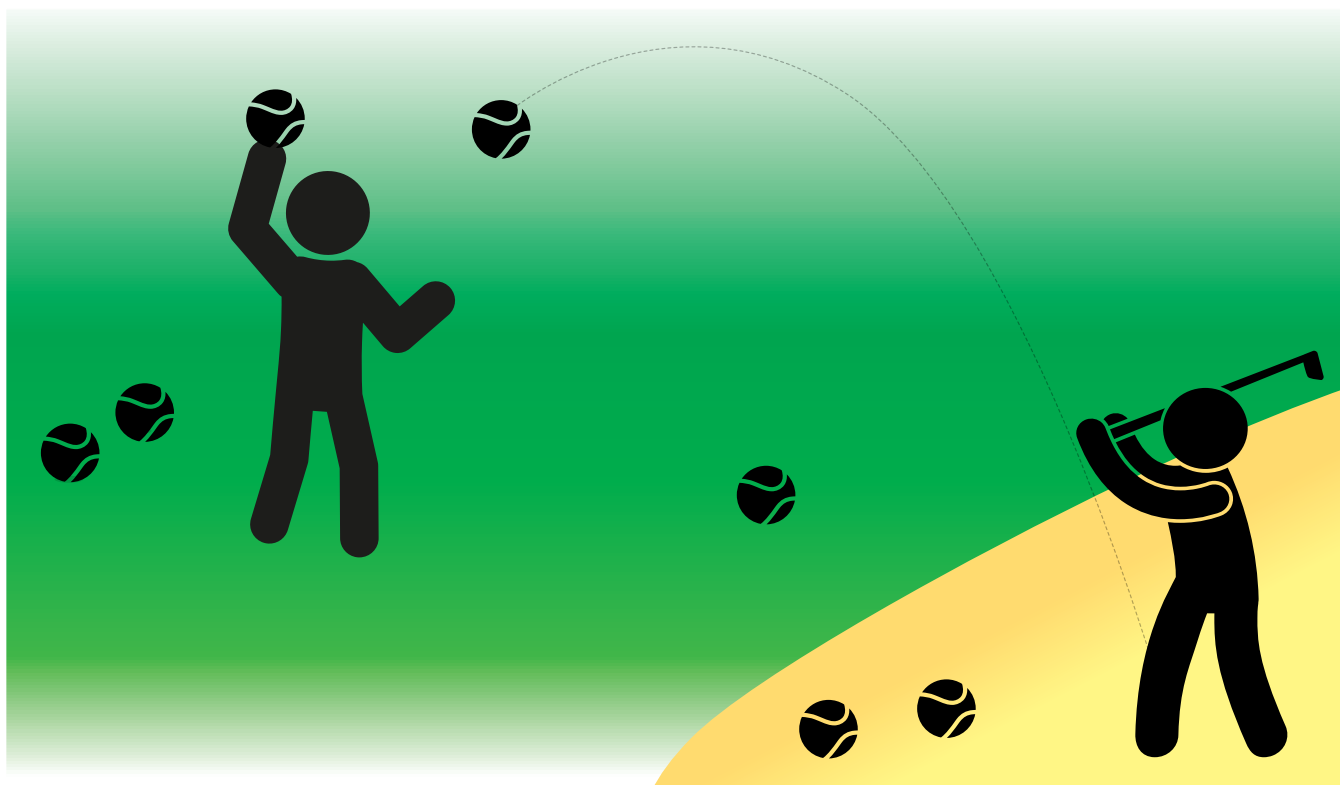
Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre sværhedsgraden på hullerne
- spil i hold
- spil med forældre/bedsteforældre

Dyrene slipper ud



Se video



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

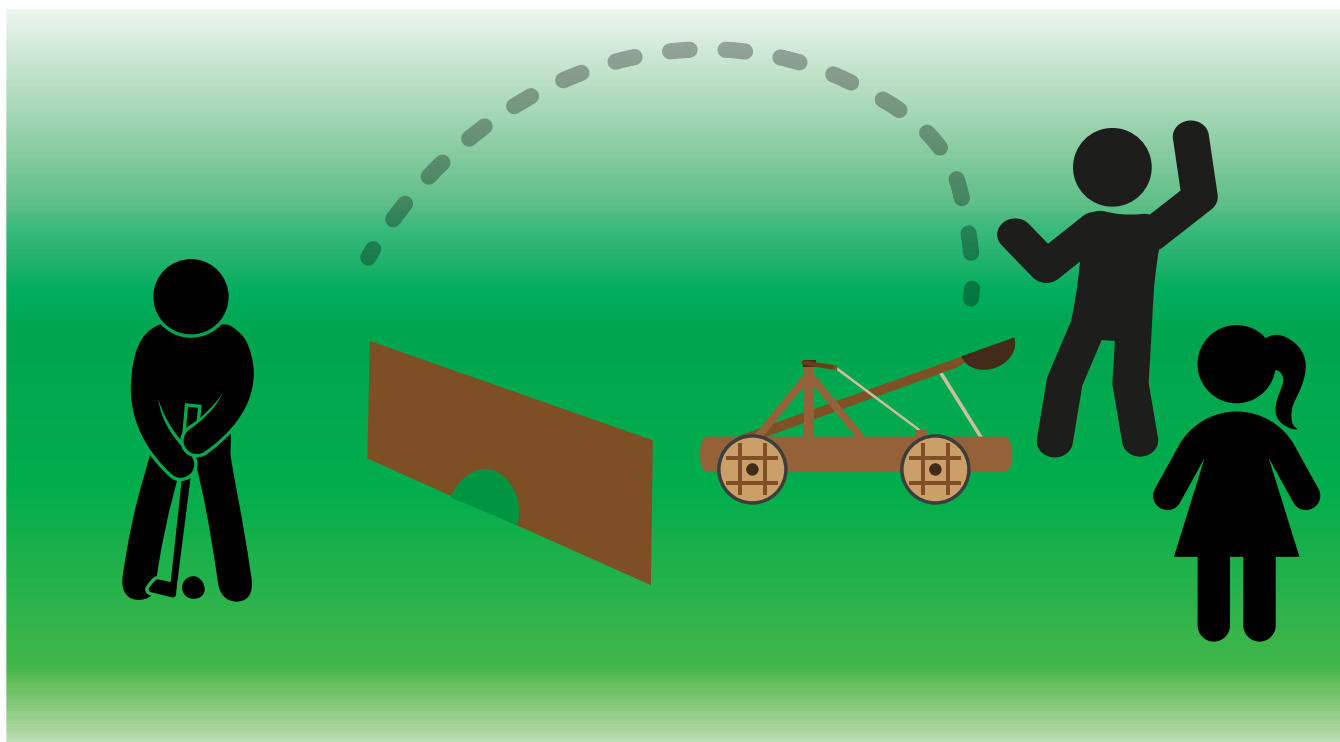
Sådan kan øvelsen ændres:

- 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

Katapulten



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Alt afhængig af katapultens udformning og muligheder gælder det om at ramme det hul, der får katapulten til at udløse.

Øvelsen er en sjov måde at øve sig i at sigte og ramme et mål.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

En hjemmebygget katapult

Jern og bolde:

En putter og nogle bolde

Antal:

2-6 spillere

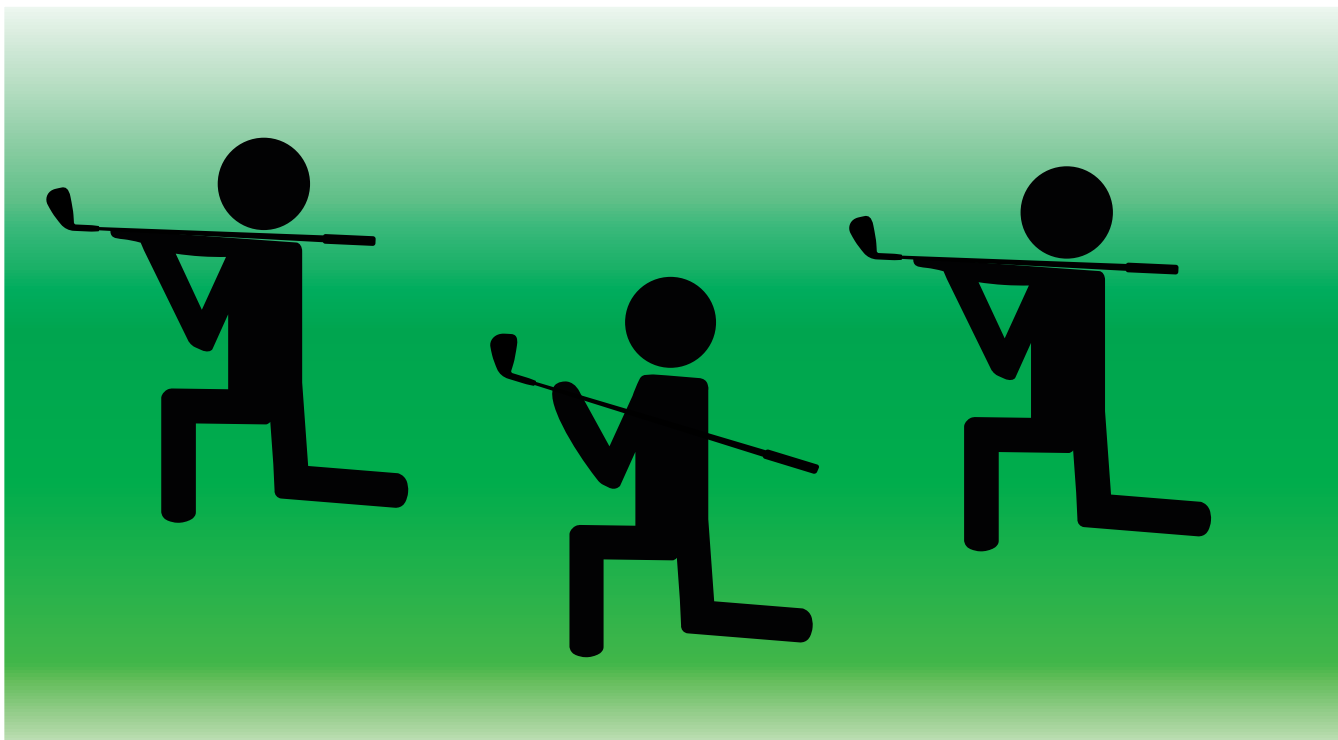
Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til katapulten
- placér katapulten på et stykke hvor grenen hælder
- prøv med bind for øjnene
- spil i hold
- spil med point

Jægeren



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Gå nede i knæ med store skridt. Brug din golfkølle som gevær. Gå rundt mellem dine jægervenner og vær klar til at skyde, hvis dyrene angriber.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

En golfkølle pr. spiller

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- lav en bane der skal gennemføres
- lav stafet
- lav øvelsen i kuperet terræn