

UGENS ØVELSER



	ØVELSER	
1	Ostehøvlen Videolink Fokus: Opvarmning, leg, konkurrence, samarbejde, sammenhold, spring, koordinering	
2	Løvereden Videolink Fokus: Indspil, boldtræf, længdekontrol, landingsområde, konkurrence	
3	Verdens hjørner Videolink Fokus: Putt, retning, længdekontrol, konkurrence, læring om lande flag, læring om verdenshjørnerne	
4	Flyttekassen Videolink Fokus: Putt, Længdekontrol, sigte, greenhældning	
5	Spring for livet Videolink Fokus: Opvarmning, balance, adræthed, styrke	

Ostehøvlen

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Lav en bane på ca. 15 meter. I den ende står to børn eller voksne og holder et reb eller snor tæt på jorden. Rebet er den skarpe klinge på ostehøvlen. I den anden står børnene sammen to og to – hånd i hånd. Nu løber ostehøvlen mod børnene med rebet tæt på jorden. Det gælder for alle makkerparrene (som står efter hinanden) om at hoppe over rebet inden det skærer dem over. Lige så stille hæves rebet og hvem ved, måske bliver det nødvendigt at dukke sig i stedet for at hoppe.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Reb eller snor

Jern og bolde:

Antal:

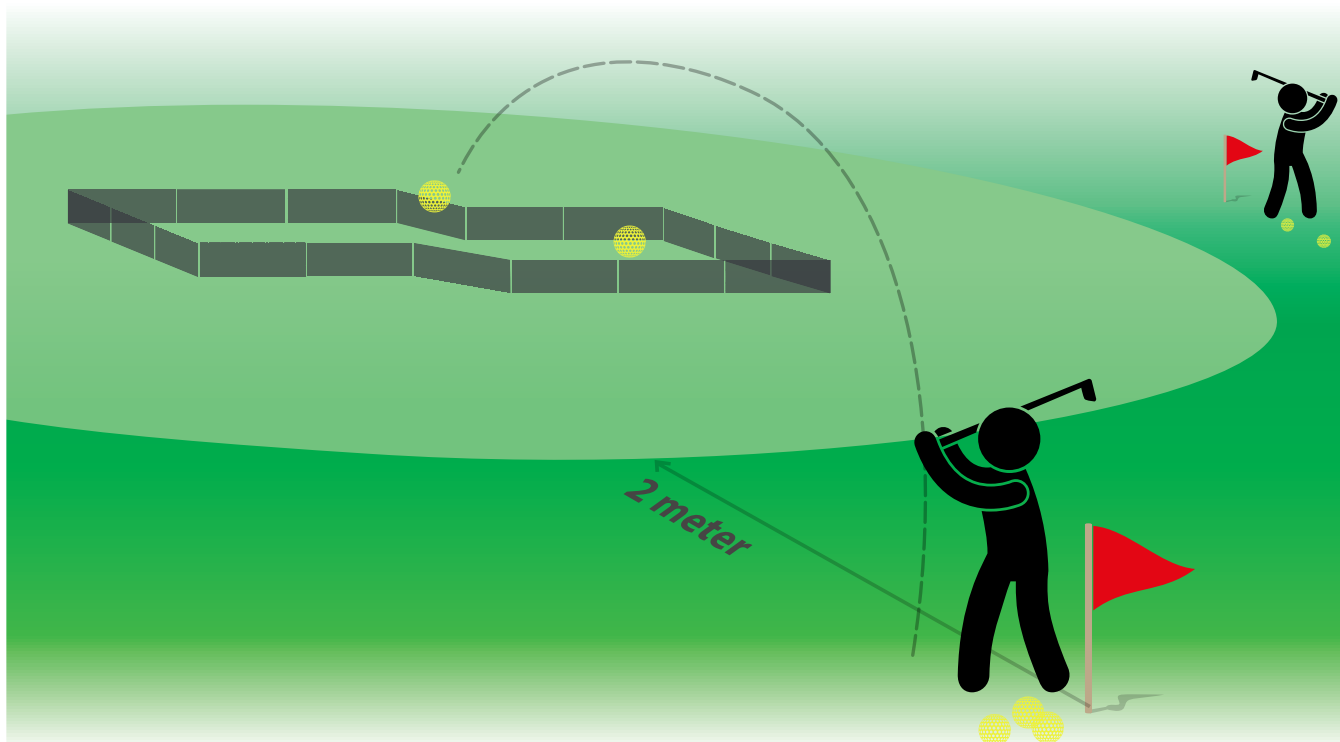
Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- gå sammen tre og tre
- hop baglæns over ostehøvlen
- ændre hastigheden på ostehøvlen

Løvereden

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Lav en rede på indspilsgreen som vist på billedet. Hver spiller starter ca. 2 meter fra greenkanten. Nu gælder det om at slå sine 5 hockeybolde ind i reden. Når det lykkes går man videre mod et nyt sted. Sørg for at reden har en nogenlunde størrelse, så alle kan lykkes.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Genstand der kan danne et område, hvor bolde kan blive i.

Jern og bolde:

5 hockeybolde og et SNAG jern pr. spiller

Antal:

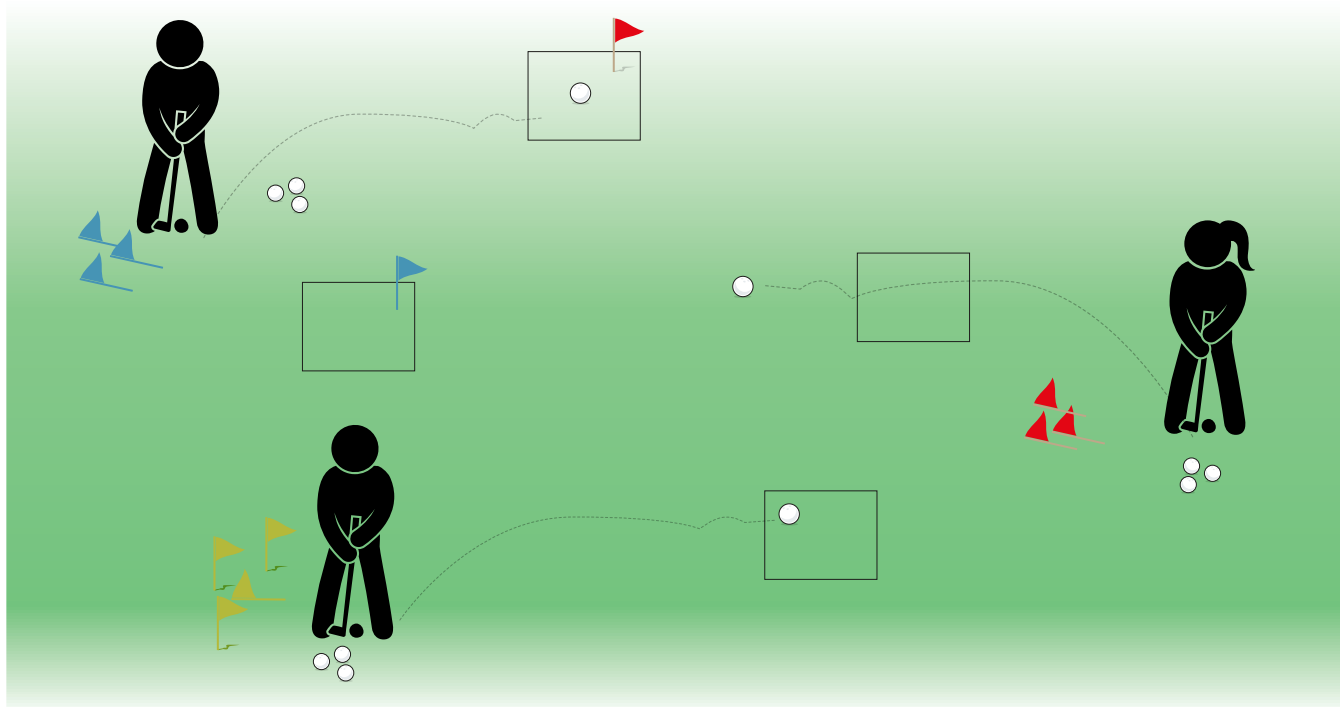
1-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre størrelsen på reden
- ændre afstanden til reden
- flyt reden så hældningen ændres
- spil mod hinanden – evt i hold; hvem kan få flest æg ind i reden?

Verdens hjørner

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Rejs verden rundt og oplev alle verdenshjørnerne. Lav fire områder, som hver især repræsenterer de fire verdenshjørner. Putt fra N til S, fra V til Ø osv.

Et verdenshjørne er klaret når bolden lander i feltet. Alle hjørner skal klares. Alle hjørner skal klares.

Hver spiller vælger evt. deres eget lille landeflag, som placeres i verdenshjørnet, når det har været besøgt.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Tees, små landeflag, tynd snor eller spray

Jern og bolde:

Tennisbold/hockeybolde/golfbolde og en putter pr. spiller

Antal:

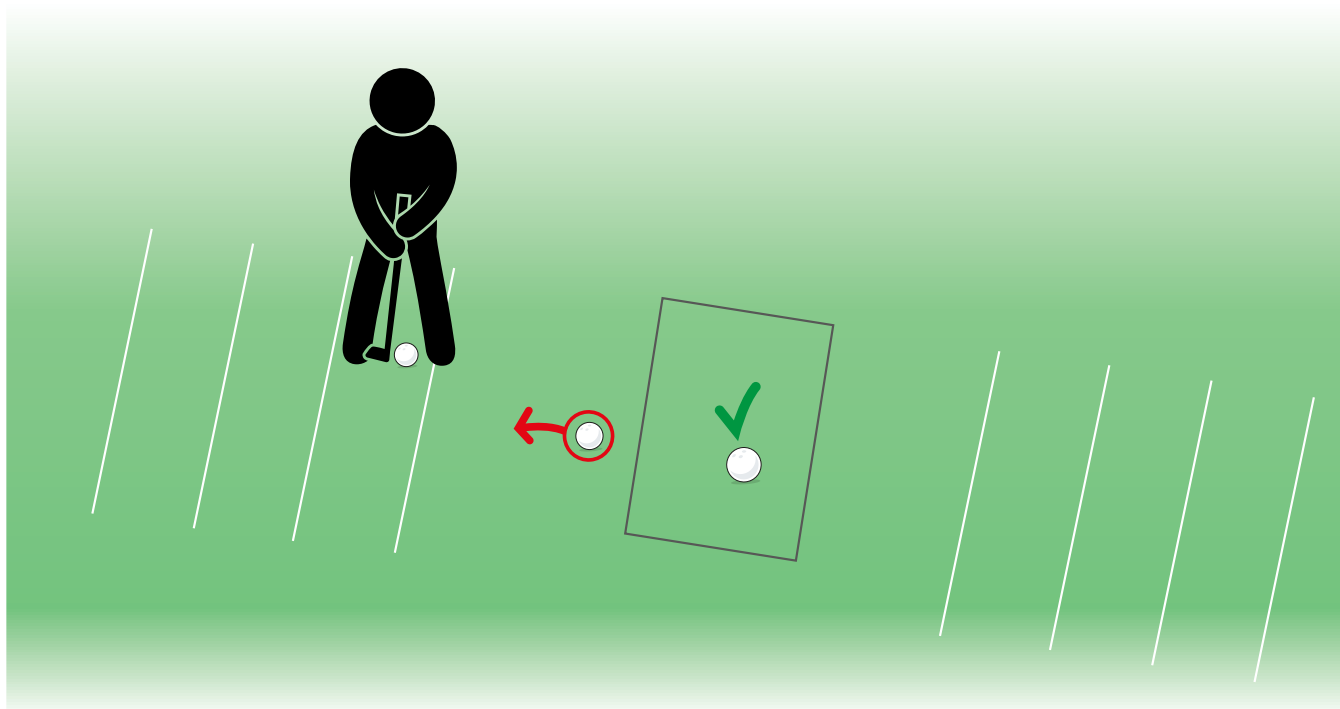
1-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre størrelsen på verdenshjørnerne
- ændre afstanden mellem verdenshjørnerne
- i hold

Flyttekassen

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

En firkant definerer flyttekassen. På to sider af flyttekassen markeres 4 afstande med tynd snor eller spray. Man starter ved den markering, der er længst fra flyttekassen. Ender puttet inde i flyttekassen går man tættere på til næste markering. Det gælder om at komme helt ind til flyttekassen. Misser man går man en markering tilbage.

Sådan kan øvelsen ændres:

- spil fra flere sider
- start forfra, hvis der misses
- gå tættere på, hvis puttet bare har den rigtige længde
- gå to pladser frem, hvis kassen træffes og kun ét tilbage, hvis der misses
- flyt kassens placering, så fald, længde og hastighed ændres
- øg antallet af markeringslinjer
- ændre størrelsen på flyttekassen

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Tynd snor, tees eller spray

Jern og bolde:

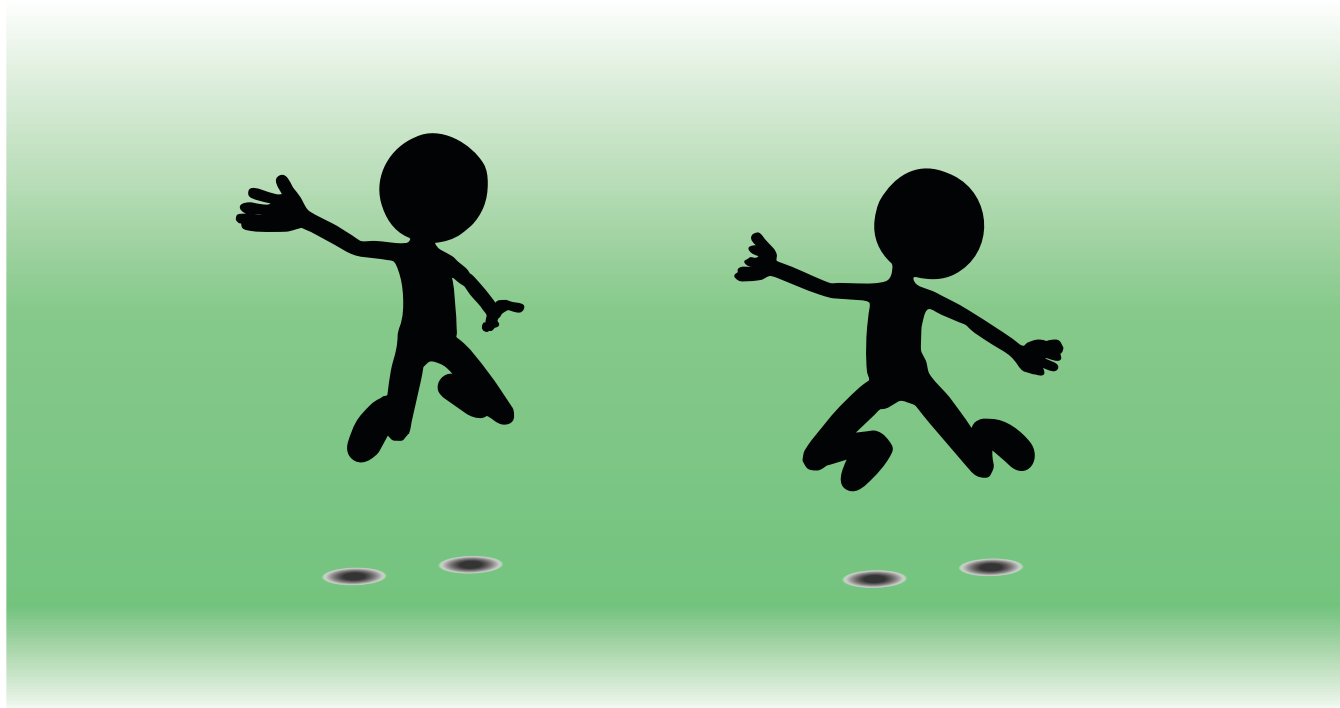
En putter pr. spiller og en bold

Antal:

2-4 spillere

Spring for livet

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Jorden er fyldt med ubehagelige overraskelser. Men hvis du kan hoppe meget højt 5 gange i træk, kan du måske undgå at ulækre kryb kravler op ad dine ben.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Jern og bolde:

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- spring på et ben
- spring med lukkede øjne
- spring over genstande
- spring og hold balancen, når du lander