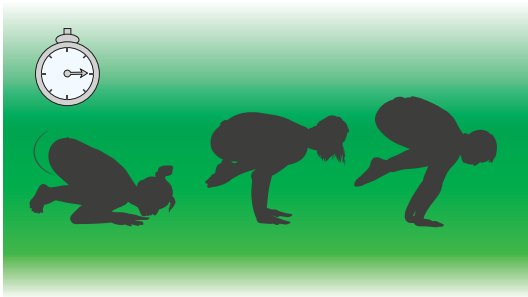
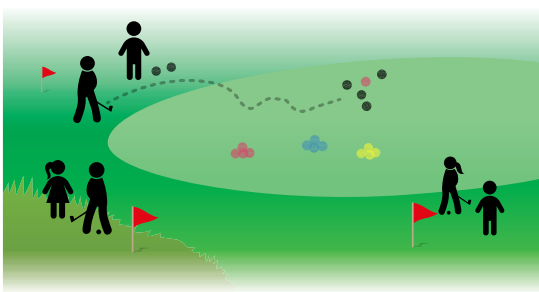
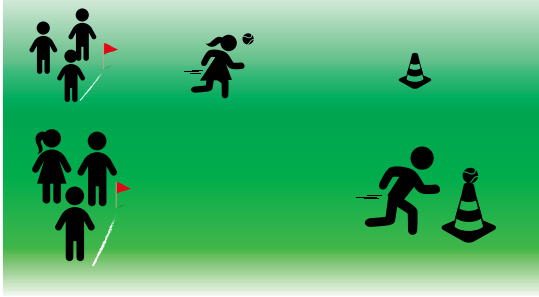


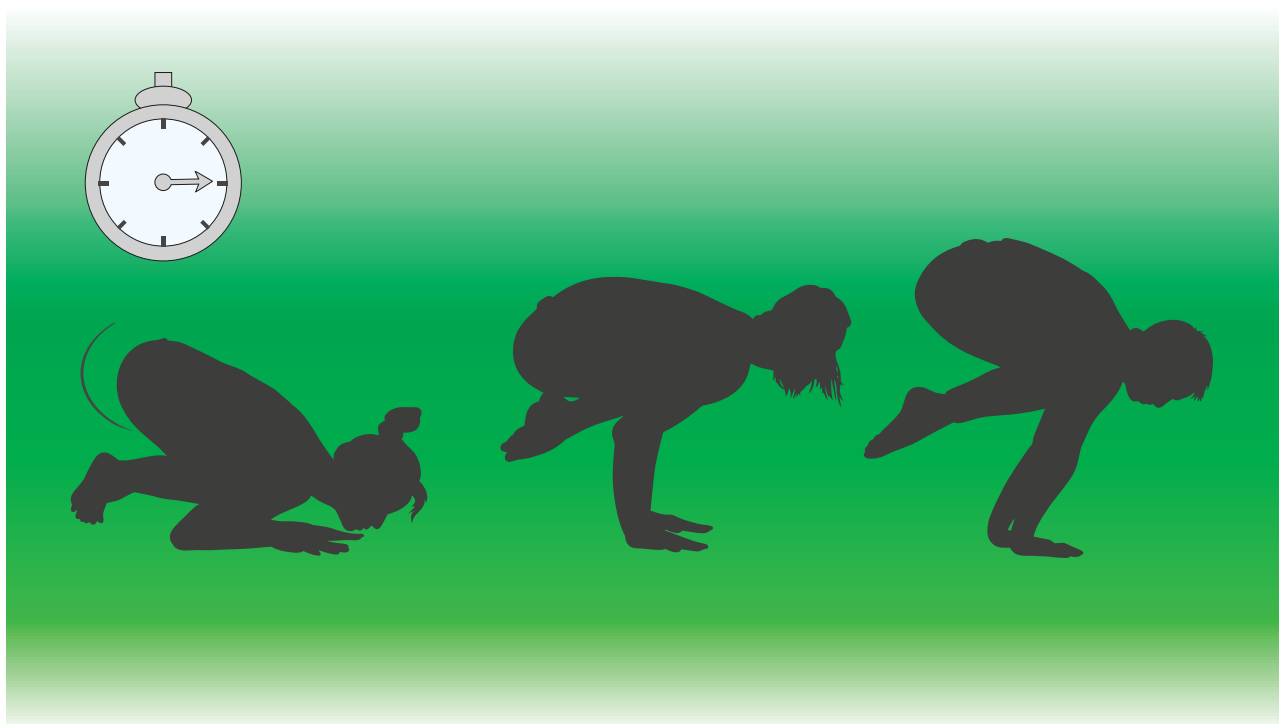
UGENS ØVELSER



Trin 2

	ØVELSER		
1	Jungletudse-testen Fokus: Styrke, bevægelighed, adræthed, balance	 Se video	
2	Vælt pyramiden Fokus: Indspil, sigte, konkurrence	 Se video	
3	Mit udstyr Fokus: Banetræning, regler, etikette	 Se video	
4	Sandslottet Fokus: Bunker, fart, konkurrence	 Se video	
5	Hønen eller ægget Fokus: Opvarmning, konkurrence, sam- arbejde, sammenhold, løb	 Se video	

Jungletudse-testen



LAD OS KOMME I GANG

Sid på hug, sæt hænderne i gulvet foran kroppen, læg knæene oven på albuerne og læn fremad, nu det gælder om at holde balancen.

Når du har prøvet 3 gange eller har siddet i 15 sek., har du klaret jungletudse-testen.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

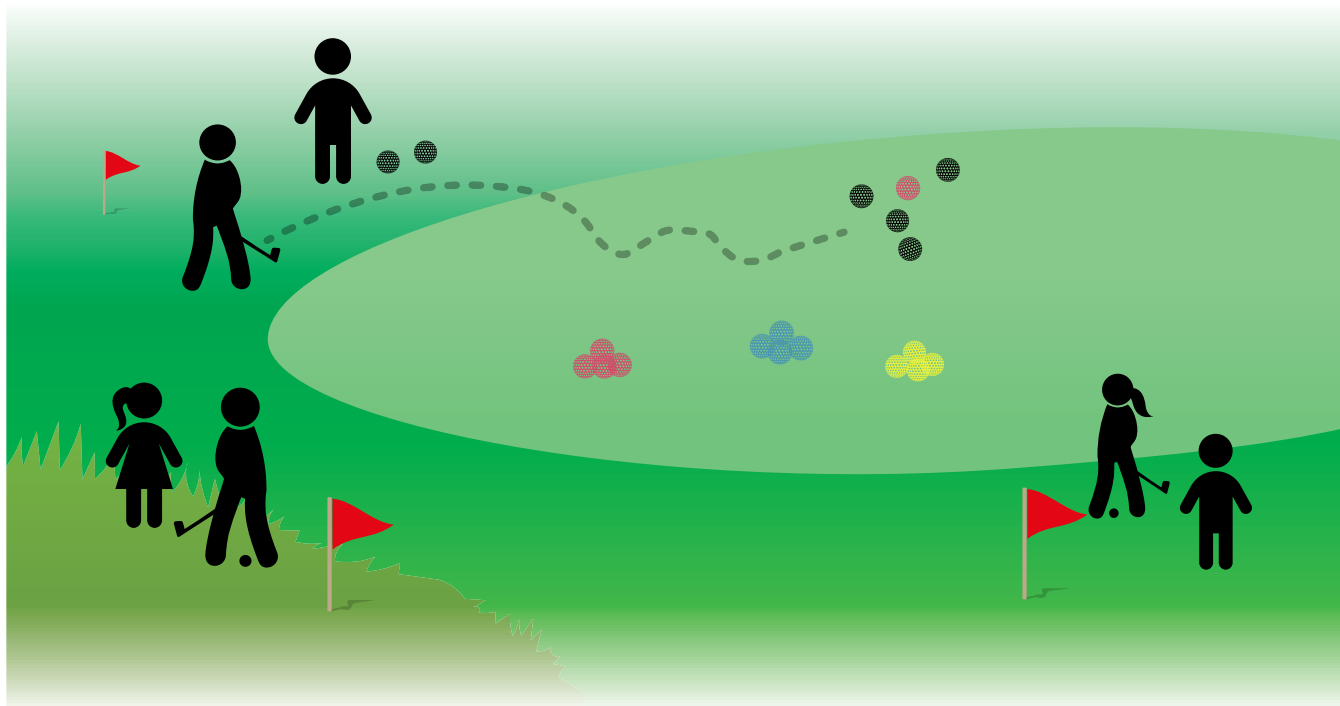
Sådan kan øvelsen ændres:

- prøv med lukkede øjne
- tag tid på hvor lang tid du kan sidde
- hvor langt kan du læne dig fremover uden at falde?



Se video

Vælt pyramiden



LAD OS KOMME I GANG

Hver spiller sætter fire bolde op i en pyramide et sted på green. Der spilles en mod en. Spillerne skiftes til at droppe deres bold ved de markerede teesteder uden for green (markeret med flag eller kegler ved forskellige lies). Der chippes efter modstanderens pyramide. Vinderen er den, der får modstanderens pyramide ned i færrest slag. Der spilles bedst ud af fem. Afstand fra teested til pyramiderne skal være ens for spillerne.

Sådan kan øvelsen ændres:

- putt efter chip, hvis modstanderens pyramide ikke rammes i første forsøg
- øvelsen kan afvikles hold mod hold,
- juniortræneren opsætter en fast bane, hvor 9/18 pyramider sættes op. Banen spilles nu som hulspil, en mod en eller hold mod hold.
- variation fra teested til pyramiden
- rammer man sin egen pyramide, giver det straf
- som putteøvelse

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Flag eller kegler

Jern og bolde:

Fem bolde og et jern pr. spiller. Evt en putter.

Antal:

2-10 spillere

Mit udstyr



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Inddel spillerne i hold af max 4. Sørg for at inddele spillerne i forhold til deres udviklingstrin. Forklar, vis og lav øvelser der fortæller hvor, hvorfor og hvordan disse emner kommer i spil:

Min bag på slæb – At man altid, hvis muligt, har sin bag med.

Hvor er min bag – Jeg sørger for at placere min bag hensigtsmæssigt.

Mit scorekort – Hvordan og hvornår skriver jeg mit scorekort?

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Hent inspiration i "Lommeguiden" og "Kom i gang- golf for begyndere"

Jern og bolde:

Spillerens golfsæt og evt. nogle bolde

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- find selv på flere situationer og gør dem spillende. Lad spillerne selv komme med løsninger og forslag

Sandslottet



LAD OS KOMME I GANG

Juniorerne vælger hver sit leje i bunkeren og bygger et sandslot over bolden. Derefter skal de gætte, hvor mange slag de skal bruge for at grave bolden helt fri.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

Sandjern og en bold pr. spiller

Antal:

2-6 spillere

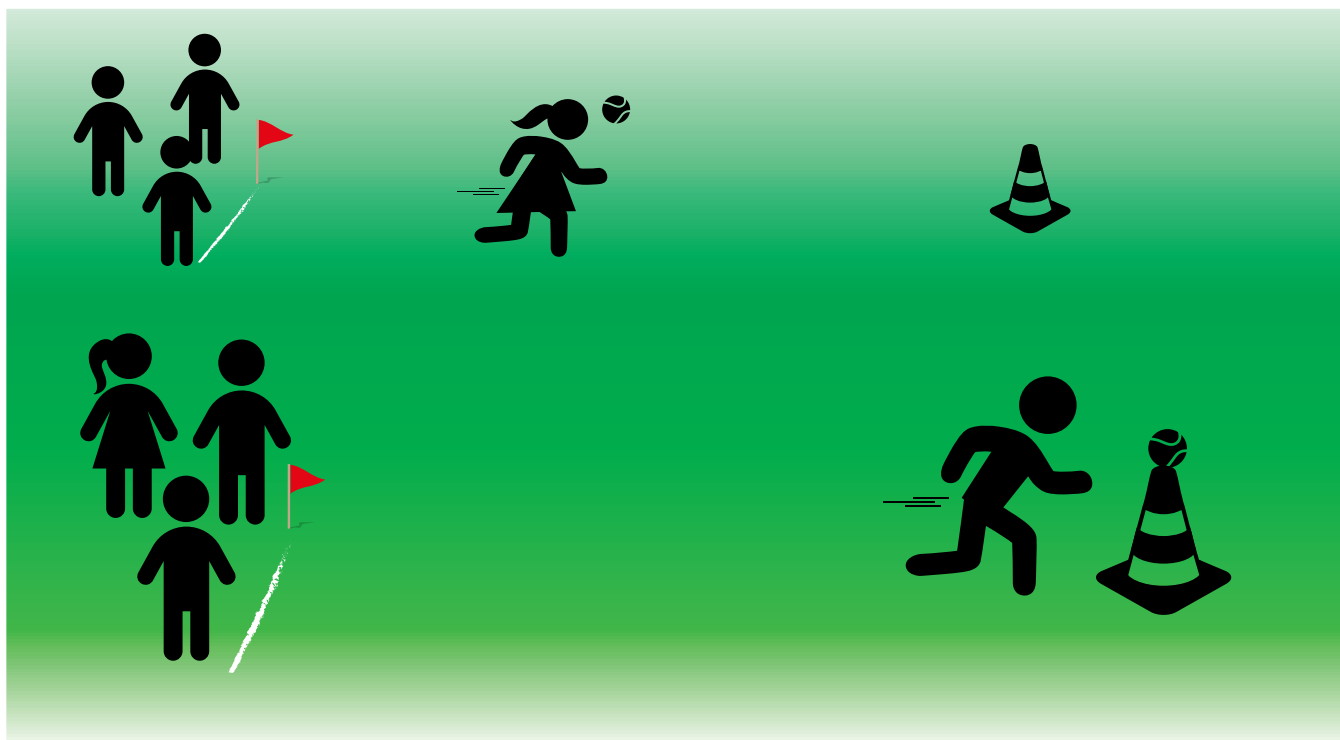
Sådan kan øvelsen ændres:

- gæt på hvor mange slag de skal bruge for at komme helt ud af bunkeren
- gæt på hvor mange slag træneren skal bruge

Hønen eller ægget



Se video



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?