

UGENS ØVELSER

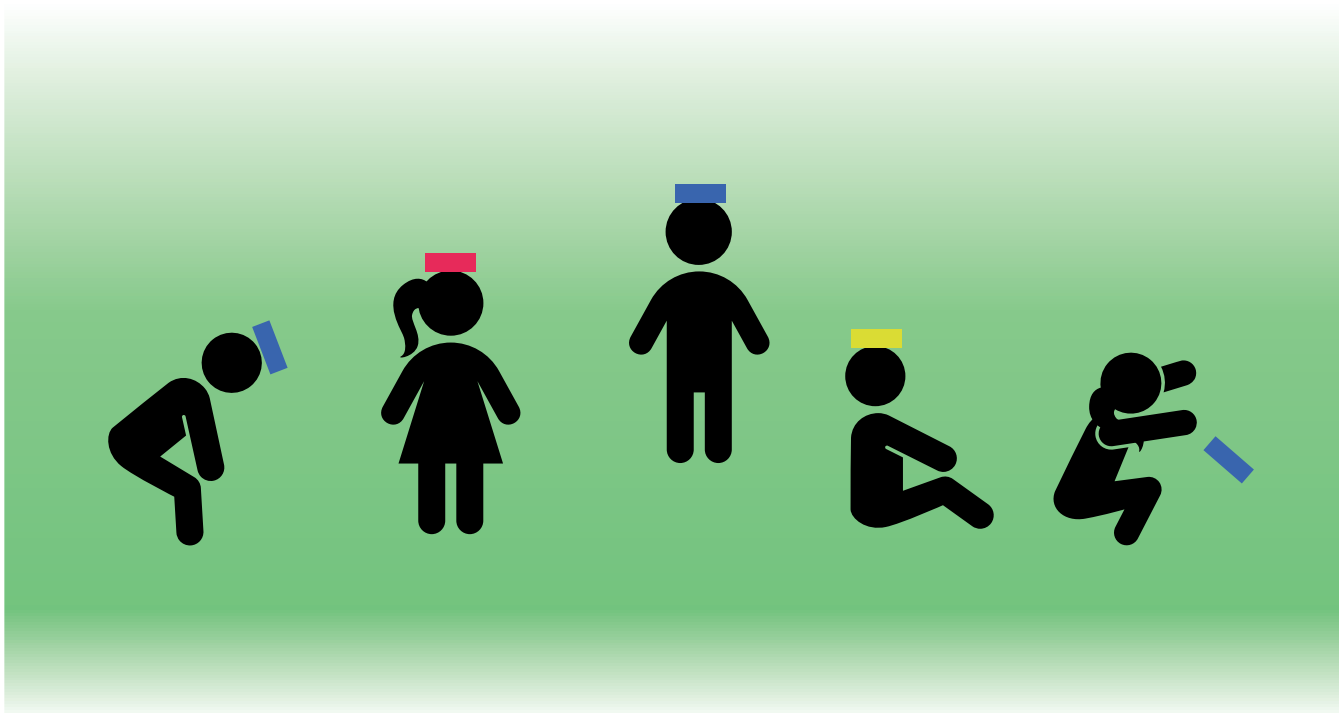


Trin 2

	ØVELSER	
1	Ærteposen på hovedet Videolink Fokus: Opvarmning, balancering, adræthed, bevægelighed, koncentration	
2	Flyttekassen Videolink Fokus: Putt, Længdekontrol, sigte, greenhældning	
3	Tøm bunkeren Videolink Fokus: Bunker, fart, samarbejde, sammenhold, konkurrence	
4	Sandslot for hold Videolink Fokus: Bunker, fart, konkurrence	
5	Futtoget Videolink Fokus: Opvarmning, samarbejde, balance, styrke, koordination	

Ærteposen på hovedet

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Med en ærtepose på hovedet skal man nu ned på maven og derefter op at stå. Dette gentages 10 gange.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Ærteposer eller lignende genstande

Jern og bolde:

-

Antal:

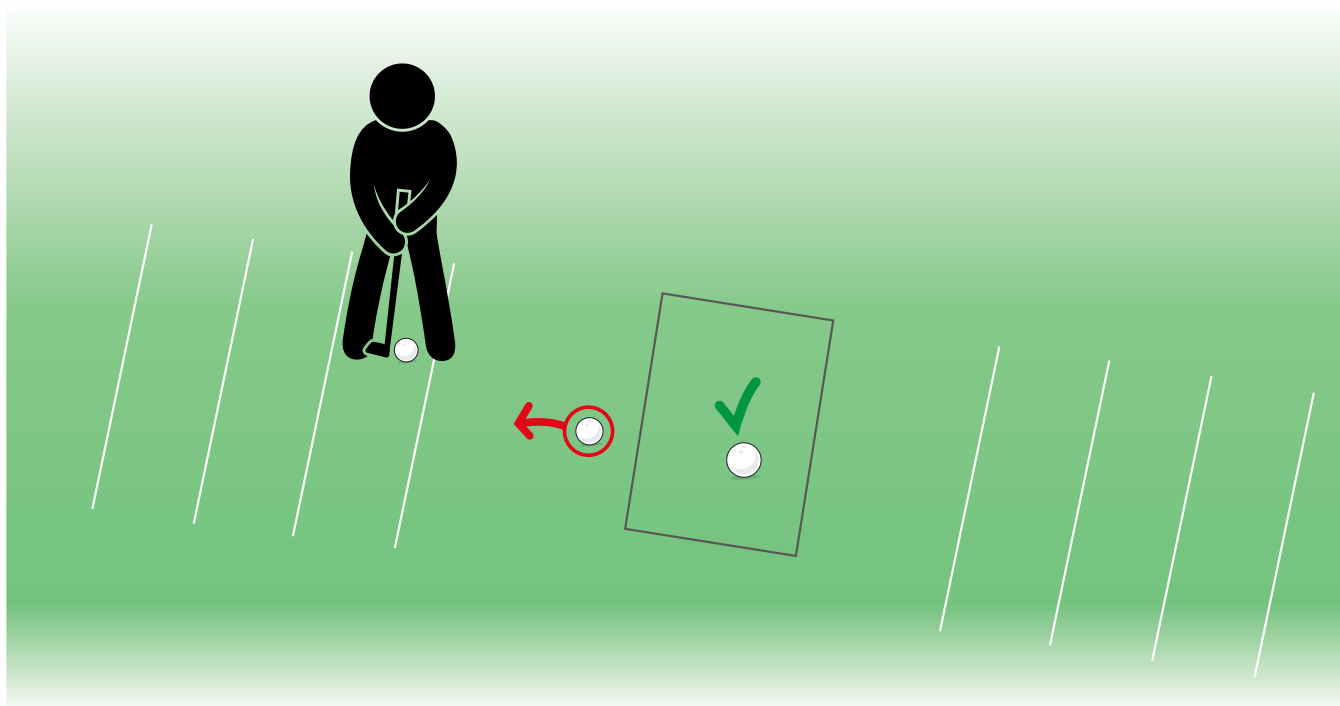
Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- ærtepose på skulder, nakke, lænd
- tilføj et hop
- med lukkede øjne

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 2 pladser frem, hvis kassen træffes og kun 1 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:

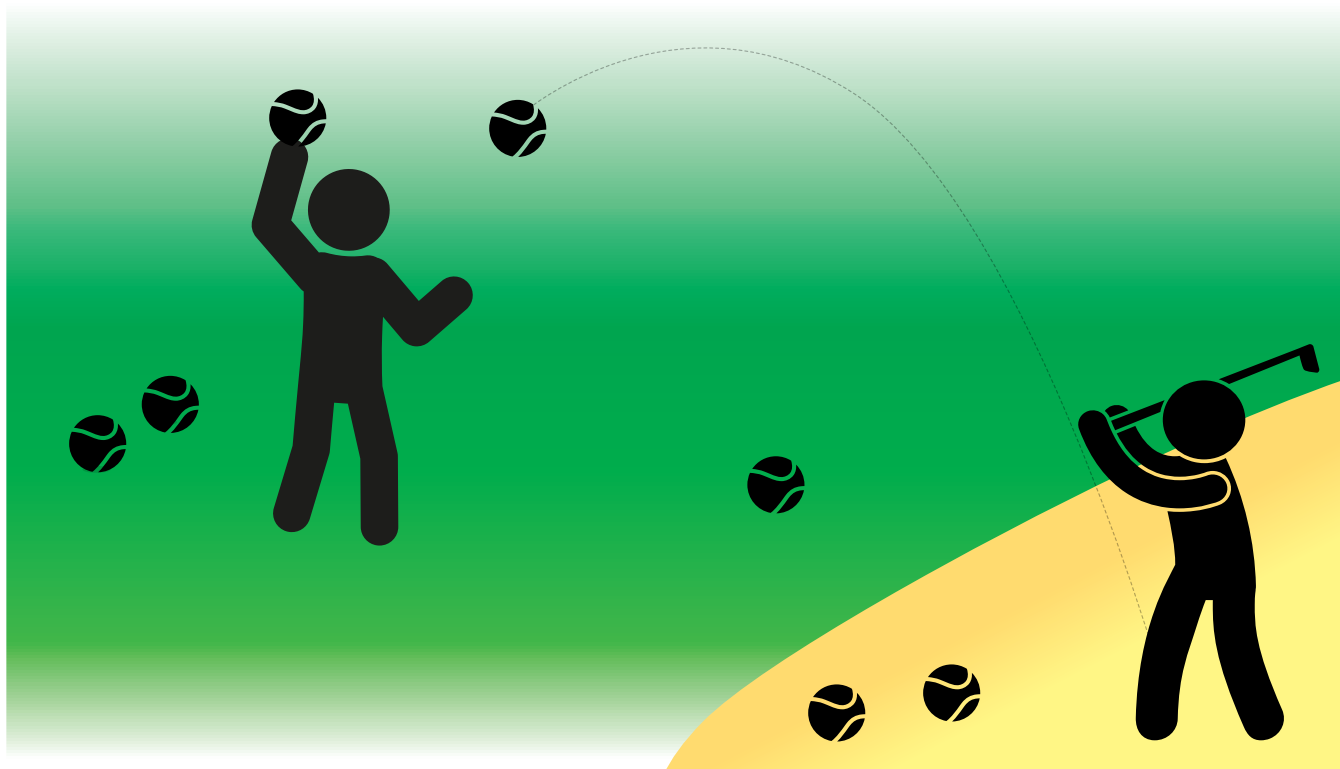
En putter pr. spiller og en bold

Antal:

2-4 spillere

Tøm bunkeren

Videolink



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 boldene. 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 og hockey- eller skumbolde

Antal:

2-12 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

Sandslot for hold

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Juniorerne deles i to eller flere lige store hold. Holdene graver hver især modstanderholdets bold ned i sandet. Bolden skal graves ned og øses til med sand indenfor et område svarende til en hulahopring. Nu skal hvert hold forsøge at slå den gemte bold ud af sandslottet. Man har tre forsøg hver, hvorefter turen går videre til næste på holdet. Vinderen er det hold, der først får gravet bolden ud af slottet.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

Bolde og sandjern

Antal:

2-8 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- udvid med at bolden også skal ud af bunker
- hver spiller har kun ét forsøg
- et større område hvor bolden kan graves ned i

Futtoget

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Saml alle børnene på en lang række. Alle sætter sig ned på samme tid på hinandens lår.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- gå mens man sidder ned
- løft det ene ben