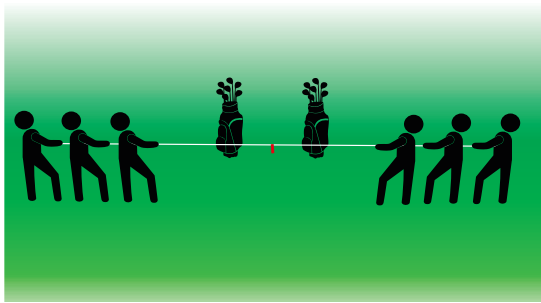
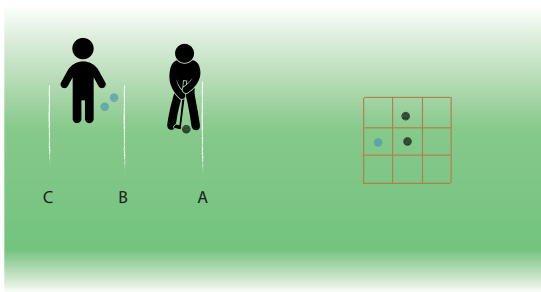
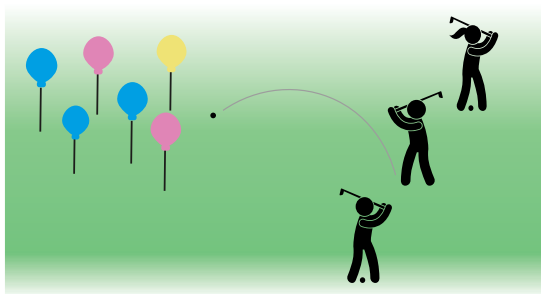
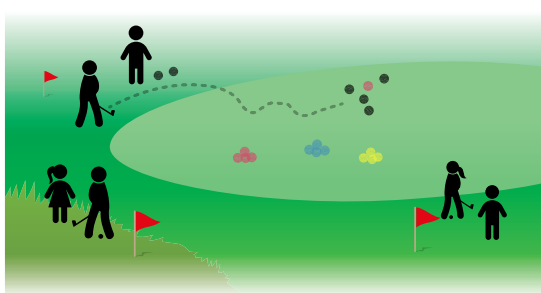
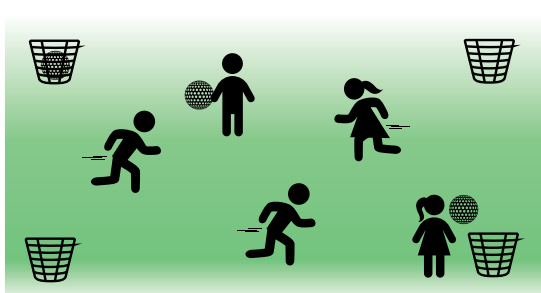


# UGENS ØVELSER

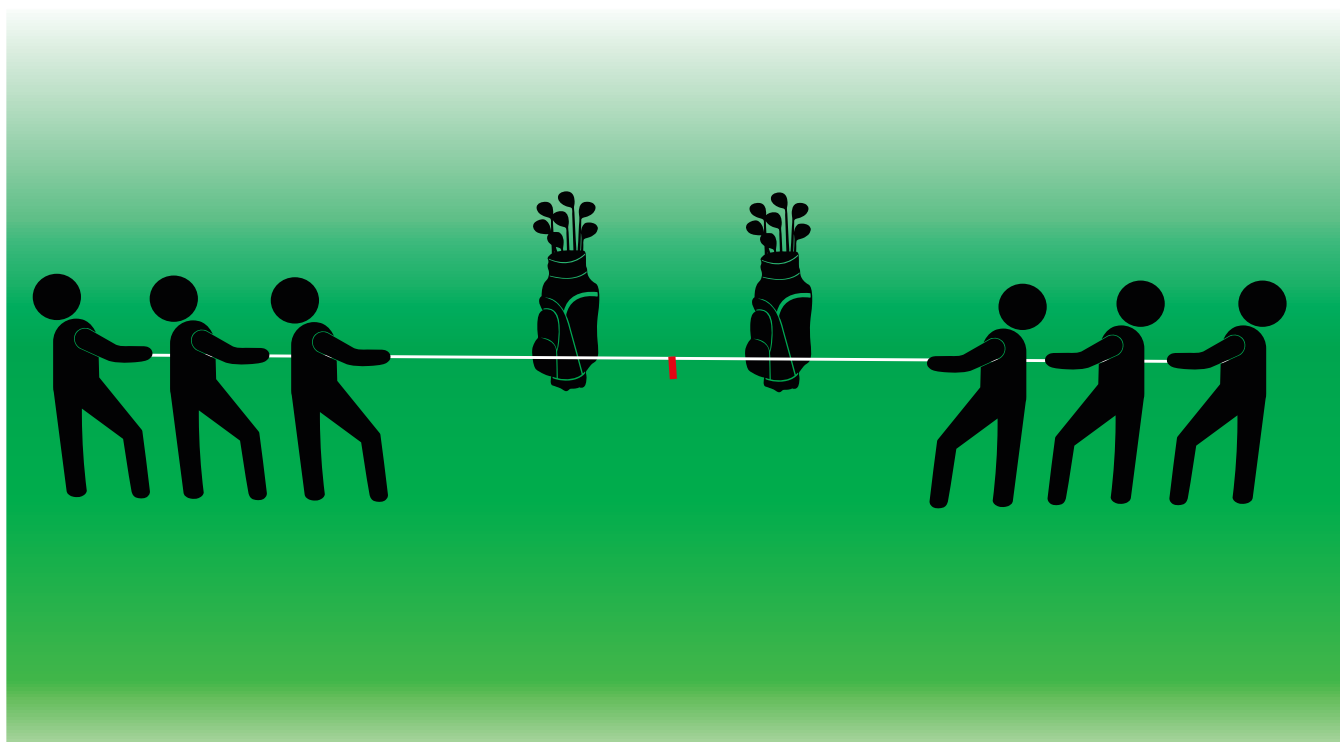


Trin 2

|   | ØVELSER               |                  |                                                                                      |
|---|-----------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>Tovtrækning</b>    | <b>Videolink</b> |    |
| 2 | <b>Fængslet</b>       | <b>Videolink</b> |   |
| 3 | <b>Rumstationen</b>   | <b>Videolink</b> |  |
| 4 | <b>Vælt pyramiden</b> | <b>Videolink</b> |  |
| 5 | <b>Basketball</b>     | <b>Videolink</b> |  |

## Tovtrækning

Videolink



## LAD OS KOMME I GANG

To jævnbyrdige hold udpeges. Et reb udvælges og markeres på midten med et selvvalgt mærke. To bags placeres lige langt på hver sin side af mærket på rebet. Vinderholdet af konkurrencen er det hold, der trækker mærket så langt, at mærket på rebet passerer bagen.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Tykt reb

### Jern og bolde:

Bags eller andet til markering

### Antal:

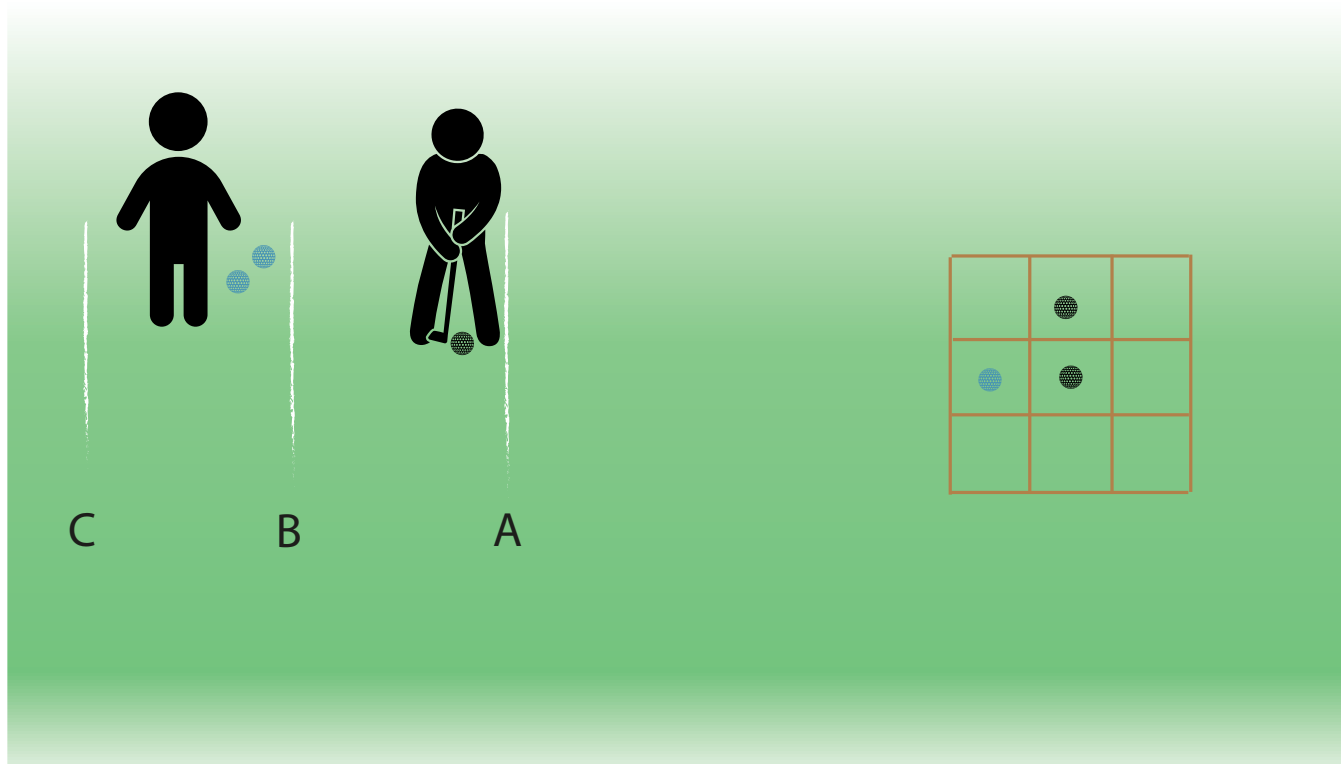
Hold

### Sådan kan øvelsen ændres:

- Lav holdene om
- hold kun med en hånd
- træk med lukkede øjne
- stå baglæns
- det hold, der vinder, mister en spiller og skal trække næste runde med en spiller mindre

## Fængslet

Videolink



## LAD OS KOMME I GANG

Ni felter/firkanter optegnes eller markeres med snor eller tees. Der laves tre startsteder A, B og C. Hvor A er tættest på firkanterne og C længst fra. Startstederne markeres med en tee eller spray. Der spilles efter at få tre på striben. Hver spiller har tre bolde. Spiller 1 starter med at putte mod en firkant. Lander bolden i firkanten lader han bolden blive liggende. Nu er det spiller 2, der skal forsøge at ramme en anden firkant. Lykkes det bliver bolden i firkanten. Lykkes det ikke skal spilleren hente bolden. Den spiller der først opnår tre på striben slipper ud af fængslet og skal spille næste runde fra startsted B. Dermed spiller de nu fra to forskellige startsteder. Den spiller, der vinder ved startsted C er helt ude af fængslet og dermed vinder.

## DET SKAL VI BRUGE

### **Rekvisitter:**

Tynd snor (spray), kegler og tees

### **Jern og bolde:**

Tre golfbolde og en putter pr. spiller

### **Antal:**

2-6 spillere

### **Sådan kan øvelsen ændres:**

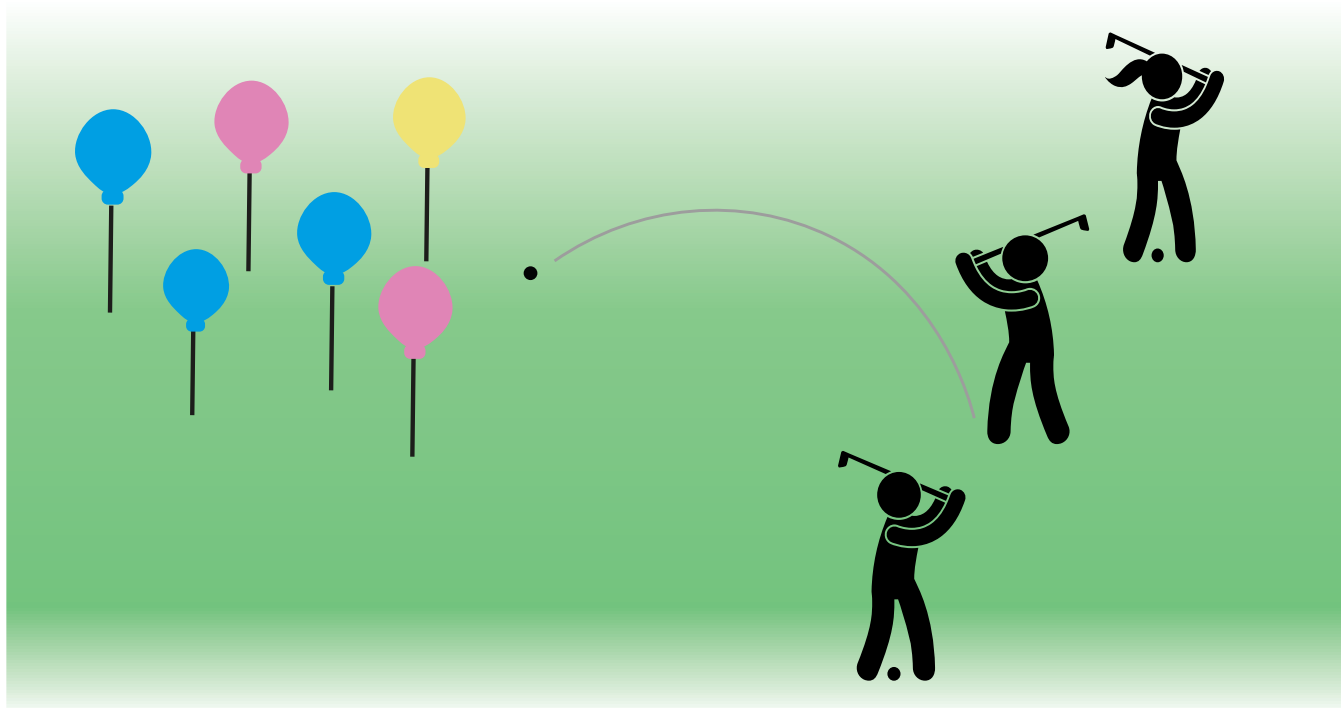
- størrelsen på firkanterne ændres
- afstanden fra startstederne til firkanterne ændres
- der puttes fra to forskellige sider
- øvelsen kan afvikles hold mod hold (maks. tre på hvert hold – en bold til hver)

# UGENS ØVELSER



## 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:**

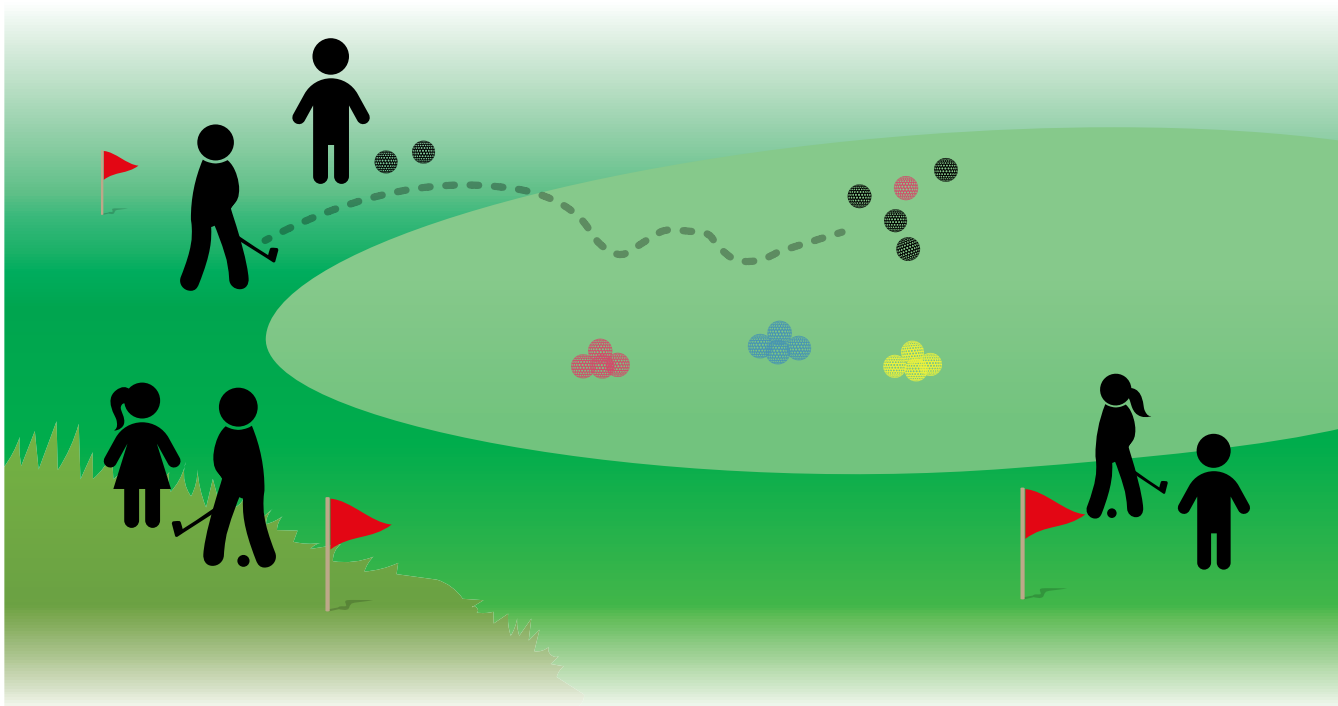
Alle

### **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

## Vælt pyramiden

Videolink



## 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:

- spillerne skal putte efter deres chip, hvis modstanderens pyramide ikke rammes i første forsøg,
- afvikles hold mod hold
- rammer man sin egen pyramide, giver det straf

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Flag eller kegler

### Jern og bolde:

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

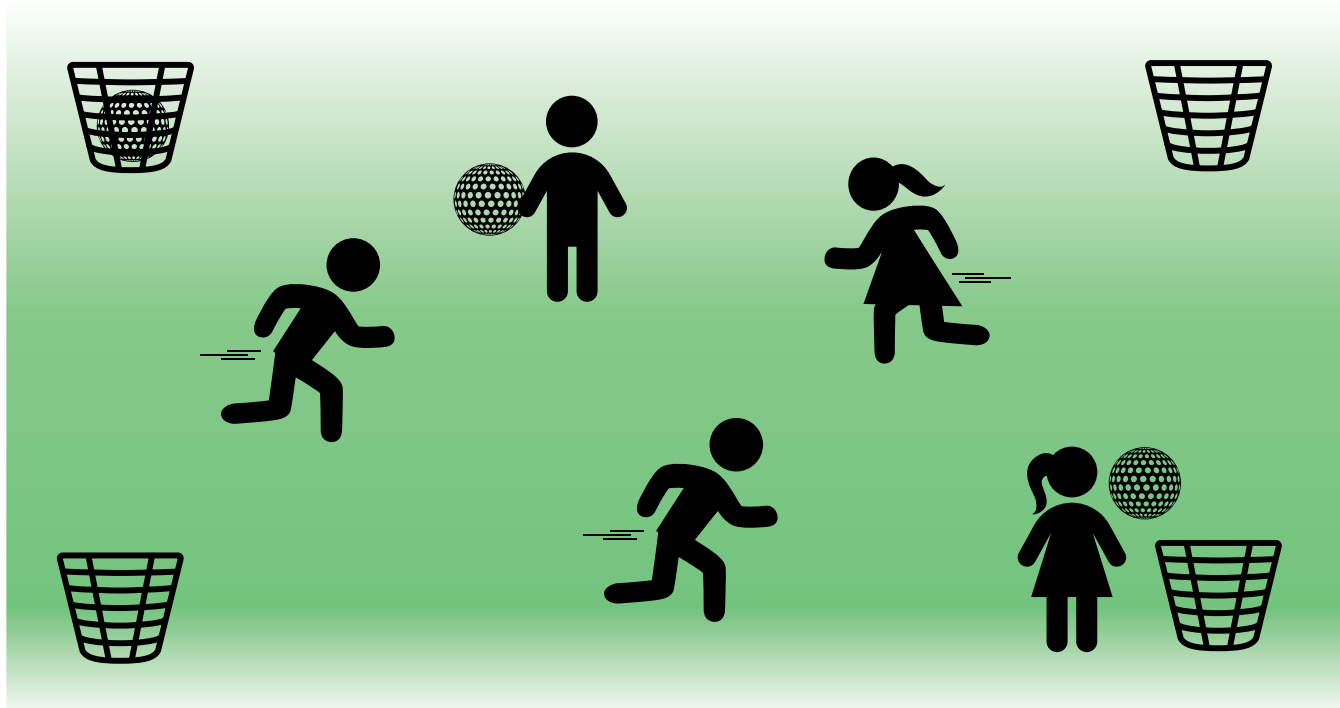
### Antal:

2-10 spillere

- 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,
- øvelsen kan afvikles som putteøvelse

## Basketball

Videolink



## LAD OS KOMME I GANG

Del juniorerne i to hold. Skridt en bane op svarende til 20 skridt i længden og 10 i bredden (størrelsen afhænger af deltagerantal). Placér to spande på hver baglinje, helt ude i hjørnerne.

Børnene skal nu kaste boldene til hinanden og forsøge at lægge boldene ned i modstandernes spande. Man må kun bevæge sig uden bold.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Fire spande og nogle tennisbolde

### Jern og bolde:

-

### Antal:

Hold

### Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre størrelsen på banen
- spil med bander så nogle spillere står fast på sidelinjen
- spil med flere bolde
- spil med max antal skridt