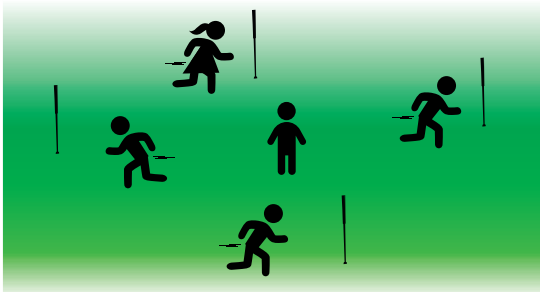
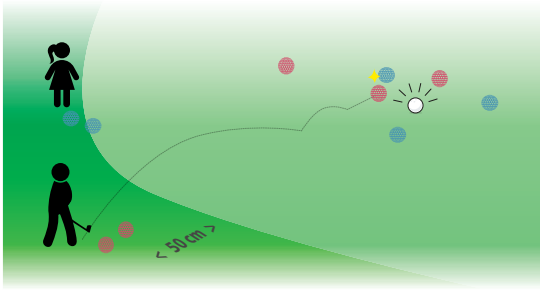
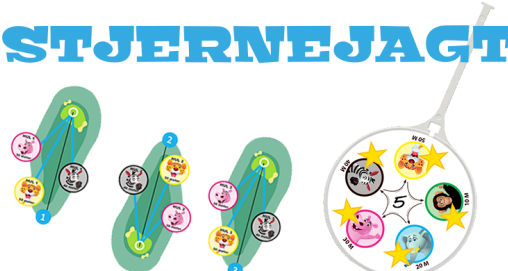
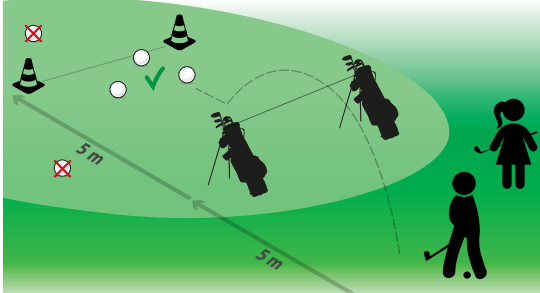
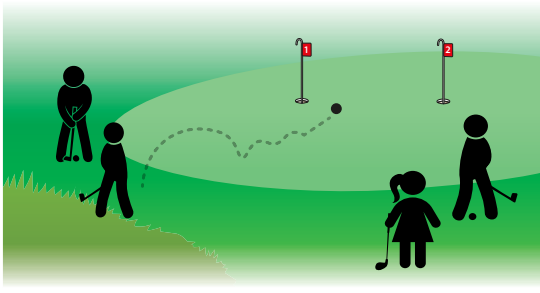


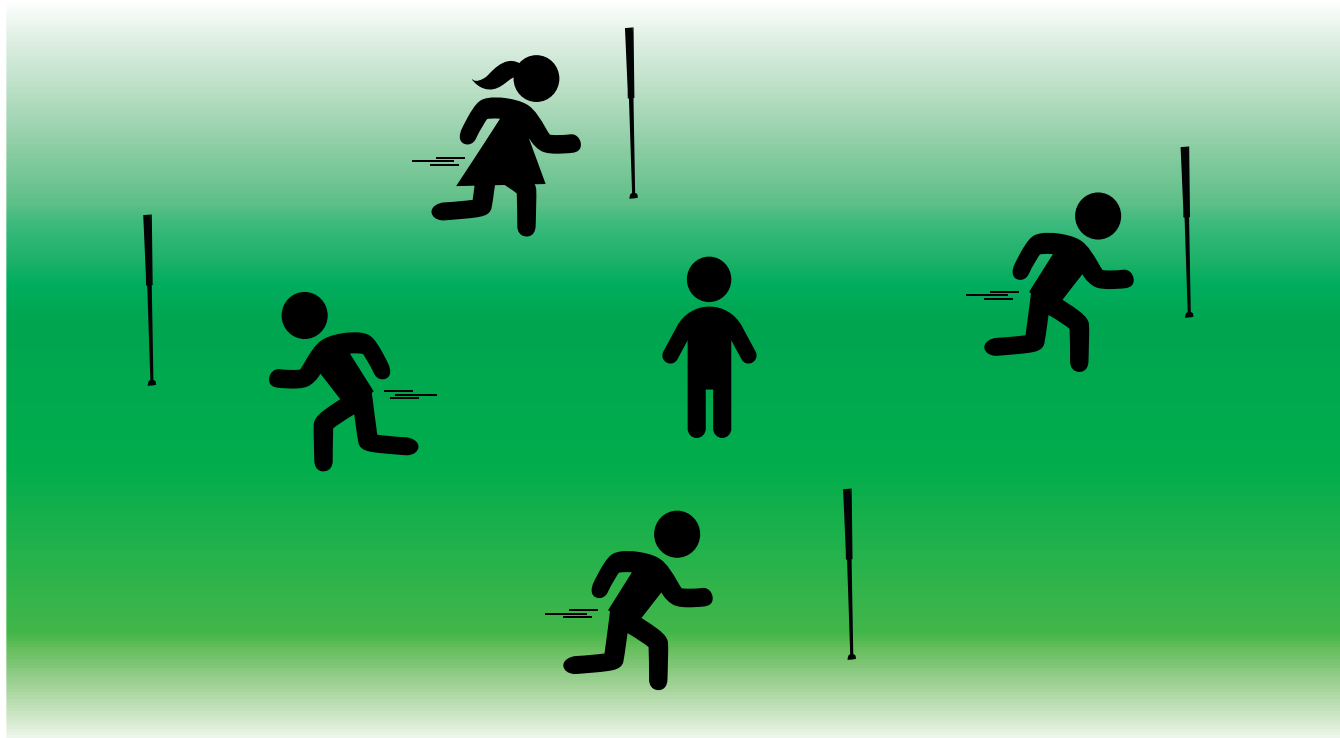
UGENS ØVELSER



Trin 2

	ØVELSER	
1	Skafteleg Fokus: Opvarmning, løb, overblik, konkurrence	 Se video 
2	Fang grisen Fokus: Indspil, landingsområde, sigte	 Se video 
3	Stjernejagt Fokus: Leg med golf, spillignende, succesoplevelser, konkurrence	 Se video 
4	Over under broen Fokus: Indspil, boldtræf, landingsområde	 Se video 
5	Ind og i - mand mod mand Fokus: Indspil, spillignende træning, konkurrence	 Se video 

Skafteleg



LAD OS KOMME I GANG

Sæt skafter ned i jorden, så de danner en cirkel. Brug ét skaft mindre end antallet af juniorer. En junior er i midten af cirklen. Når træneren råber: "Byt", så skal alle løbe til et andet skaft. Den, der ikke får noget, må stå i midten og jage næste gang.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Skafter eller pinde

Jern og bolde:

-

Antal:

2-10 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- lav øvelsen i makkerpar
- den, der ikke får et skaft, skal lave en motoriks øvelse
- den, der ikke får et skaft, er ude

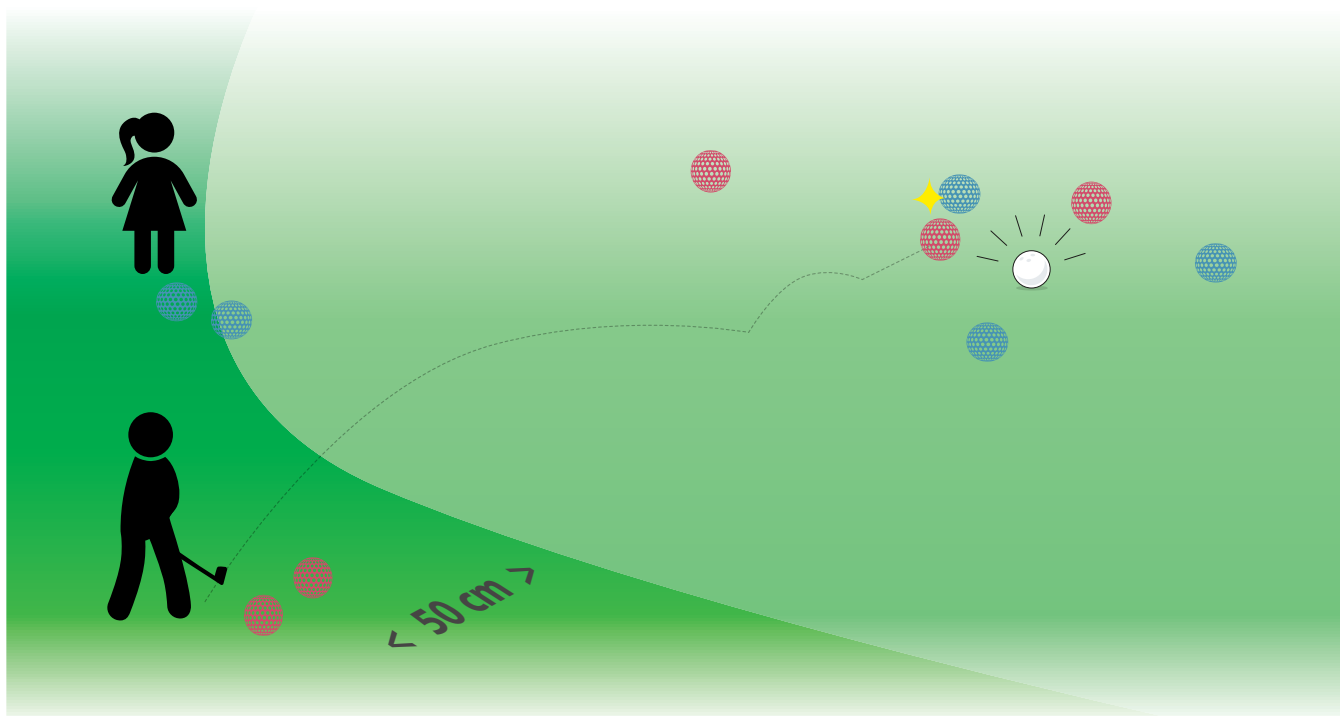
UGENS ØVELSER



Fang grisen



Se video



LAD OS KOMME I GANG

En hvid bold (grisen) kastes ud på green fra et teested 50 cm (markeret med en kegle) udenfor green. Hver spiller har tre farvede bolde. Det gælder om at få sine bolde så tæt på grisen som muligt. Man må gerne ramme grisen, sine egne bolde og modstanderens bolde. Den bold, der til slut ligger tættest på grisen, har vundet. Spillerne skiftes til at slå.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler

Jern og bolde:

Tre ensfarvede golfbolde til hver spiller eller hold. En hvid bold som gris

Antal:

Makker/hold

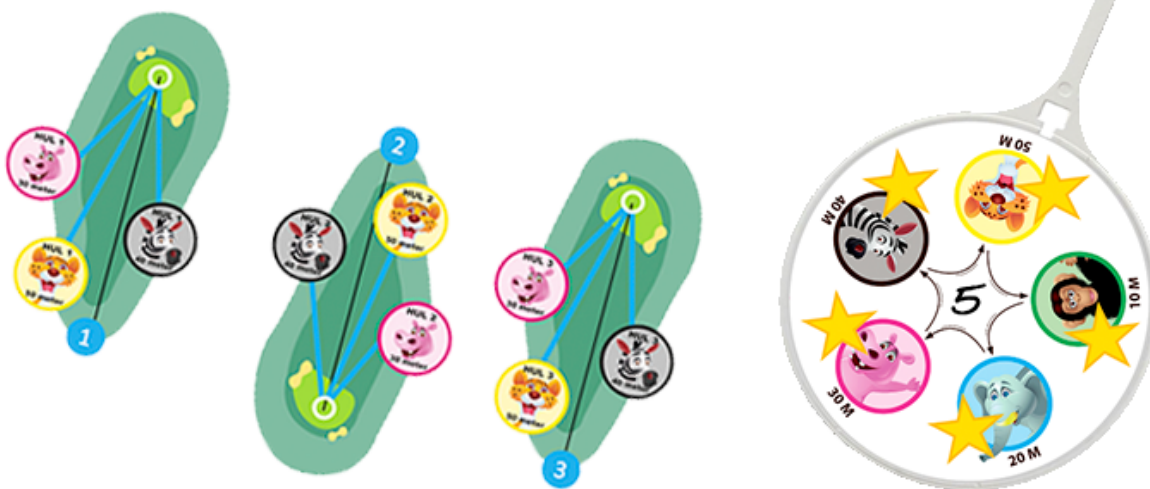
Sådan kan øvelsen ændres:

- afstanden til grisen ændres
- afstanden til greenkanten ændres
- lav flere startsteder så andre green-hældninger øves
- placér genstande der ligger i vejen
- spil i hold

Stjernejagt



STJERNEJAGT



LAD OS KOMME I GANG

Hver spiller får udleveret bagmærket til stjernejagt og starter som udgangspunkt med Stjernehandicap 5. Spillerens Stjernehandicap skrives i midten af stjernen på bagmærket med den medfølgende tusch. Spilleren starter Stjernejagten ved at spille hul 1 på Chimpansebanen og fortsætter herefter til hul 2 og hul 3. Med Stjernehandicap 5 har spilleren maksimalt 5 slag til at få bolden fra teestedet og ind i ringen på hvert hul. Når spilleren har færdigspillet alle tre huller på Chimpansebanen, kommer spilleren retur til den ansvarlige for Stjernejagten. Her får spilleren udleveret belønningsklistermærker alt efter hvordan spilleren har klaret de 3 huller. Hvis spilleren klarer ét hul på 5 eller færre slag udleveres en bronzestjerne, to huller klaret udløser en sølvstjerne og klares alle 3 huller på 5 eller færre slag udleveres en

guldstjerne. Når spilleren har opnået guld på Chimpansebanen, er spilleren klar til at avancere til næste bane som i dette tilfælde vil være Elefantbanen - o.s.v.

Når alle 5 baner er klaret med guldstjerne reguleres Stjernehandicappet ned og spilleren får skrevet et 4-tal på sit bagmærke. Man kan bruge begge sider af bagmærket! Herefter spilles fra Stjernehandicap 4 og spilleren skal nu score ≤ 4 slag på et hul for at opnå en stjerne og guldstjerne på alle baner for at opnå Stjernehandicap 3 - o.s.v.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Udstyr til Stjernejagt - kan købes hos DGU

Klik og læs mere om Stjernejagt

UGENS ØVELSER

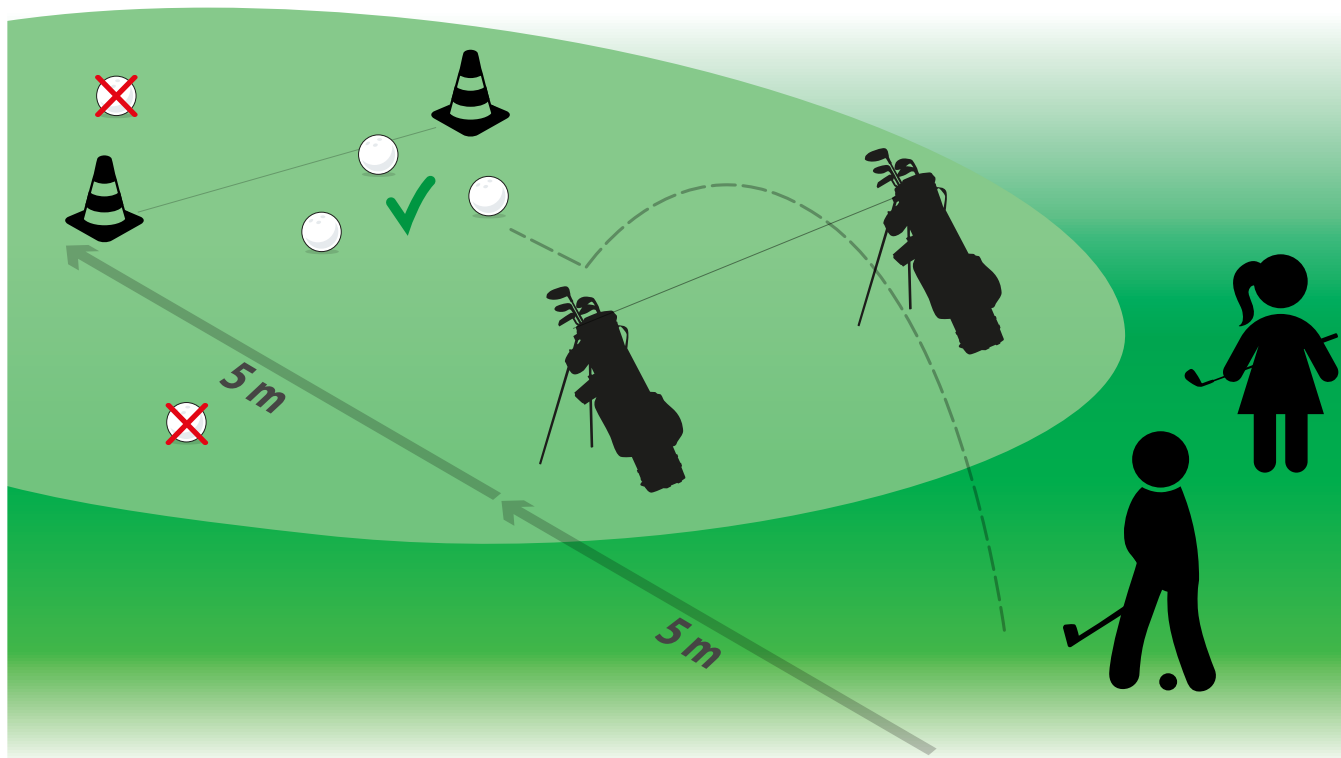


Trin 2

Over under broen



Se video



LAD OS KOMME I GANG

To bags med en pind imellem placeres to m inde på green. Overliggeren sættes i højden 50 cm. En afstandslinje, fem meter bag overliggeren, markeres med kegler. Et teested markeres med flag eller kegler fem meter uden for green. Det gælder om at få bolden over overliggeren mellem de to bags og få bolden til at stoppe inden linjen. Der spilles en mod en med hver tre bolde (evt. farvede bolde) pr. spiller. Den spiller, der kan stoppe flest bolde inden afstandslinjen, har vundet.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler. Flag. Bags og en pind

Jern og bolde:

Tre bolde og et jern pr. spiller

Antal:

2-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- forskellige afstande fra bags til linje,
- et landingsområde bag overliggeren
- flere landingsområder bag overliggeren
- ændre af højden på overliggeren
- ændre af længde fra teested til overligger til landingsområde
- bolden skal under overliggeren
- der kan dystes hold mod hold
- der kan spilles på tid

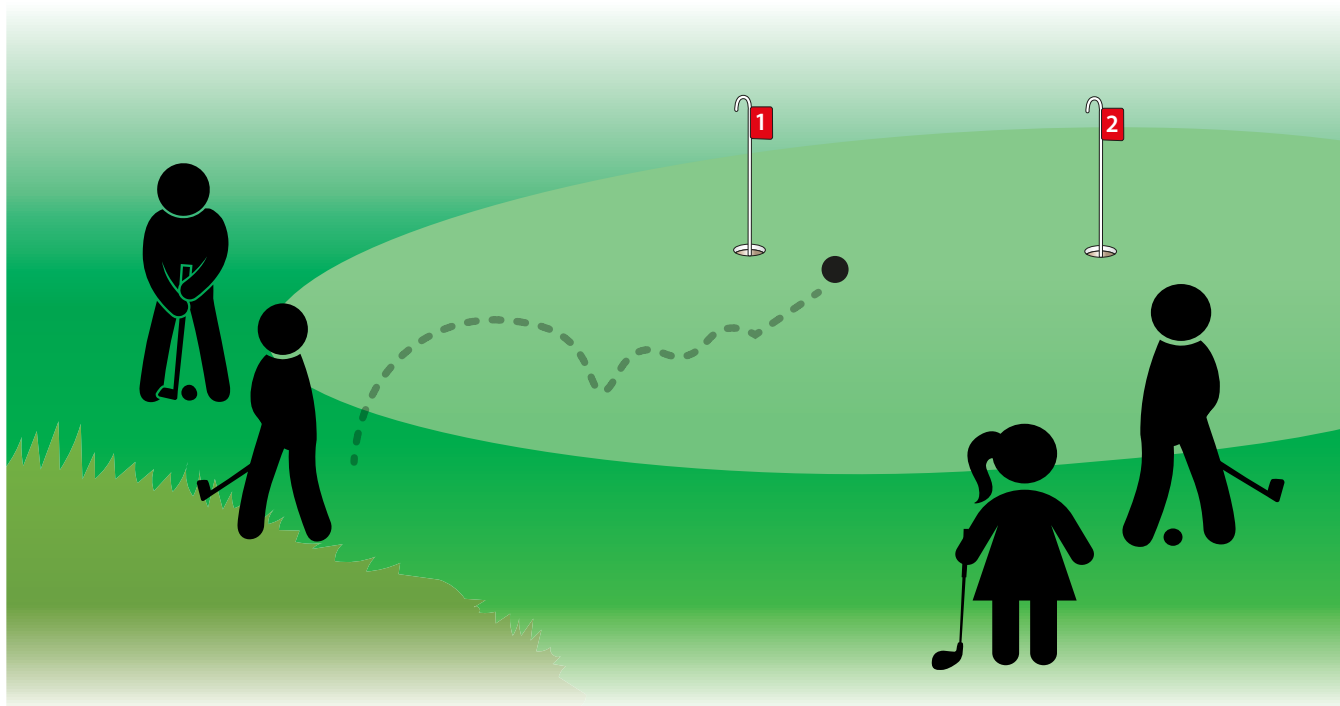
UGENS ØVELSER



Ind og i – mand mod mand



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Spillerne går sammen to og to. De skal gerne være på nogenlunde samme niveau. Den ene spiller kaster begge bolde tilfældigt et sted. Samme spiller bestemmer til hvilket hul, der skal spilles mod. Nu gælder det om at komme tættest på det hul som spilleren har valgt. Tættest på vinder 1 point. Det giver 3 point at hole. Det er taberen af det enkelte hul, som kaster boldene næste gang og bestemmer til hvilket hul, der skal slås mod. Alternativt kan spillerne skiftes til at kaste og bestemme hul. Der spilles til 10.

Lav evt. en rangliste, hvor man kan udfordre hinanden i øvelsen.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

En bold pr. spiller og spillernes golfsæt

Antal:

2-10 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- spillerne kaster boldene på udfordrende steder
- spil i hold
- spil på tid