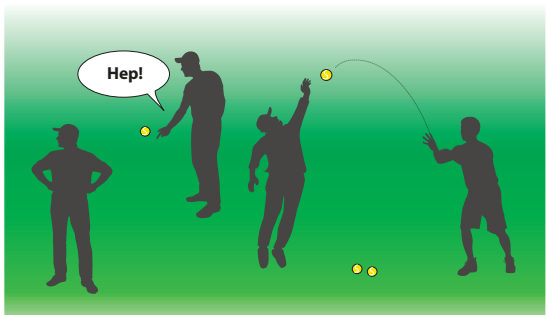
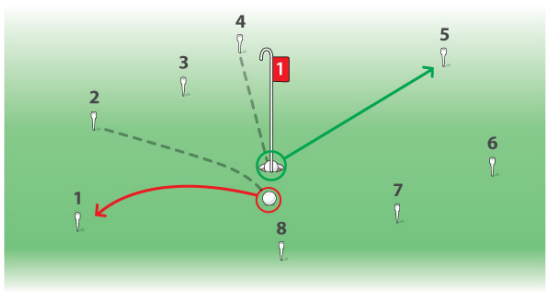
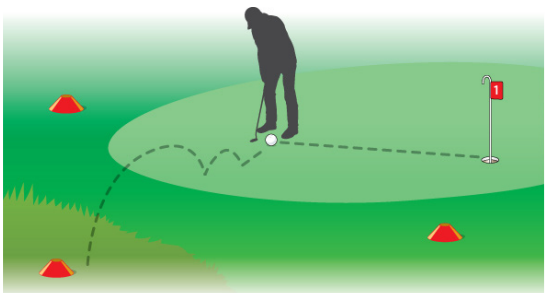
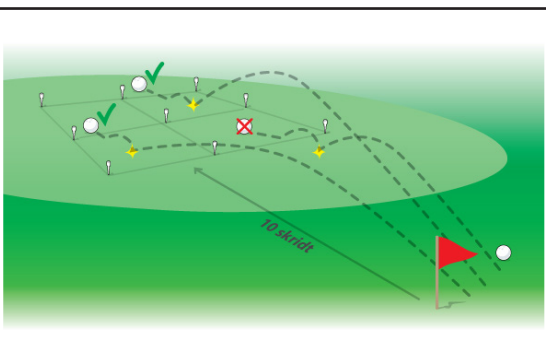
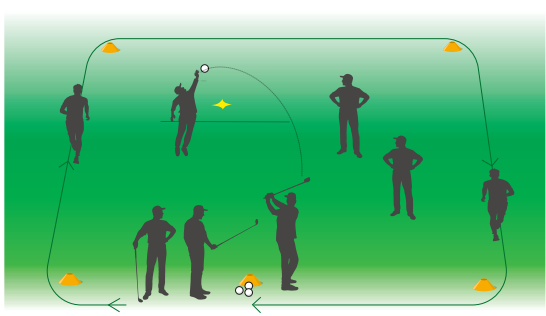
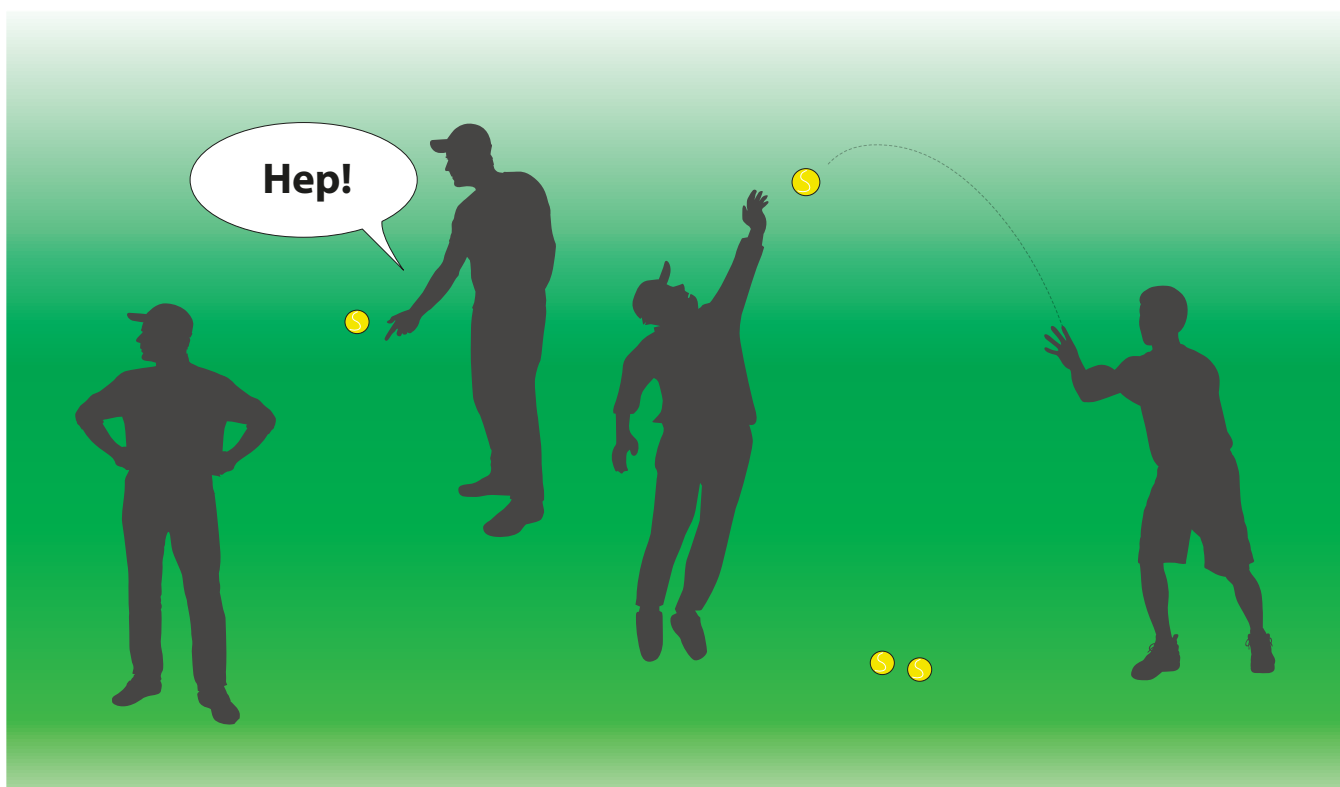


	ØVELSER	
1	Med ryggen til Videolink	
2	Det skæve ur Videolink	
3	Ind og i Videolink	
4	Pladen fuld Videolink	
5	SNAGrundbold Videolink	

Med ryggen til

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Gå sammen to og to. Den ene går 5 meter væk og stiller sig med ryggen til den anden (som står ved boldene). Personen ved boldene kaster en bold ad gangen mod makkeren med ryggen til. Lige så snart bolden er kastet skal den, der kaster sige "hep". Så snart makkeren med ryggen til hører dette, skal han/hun vende sig om og forsøge at gribe bolden.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Tennisbolde eller skumbolde

Jern og bolde:

-

Antal:

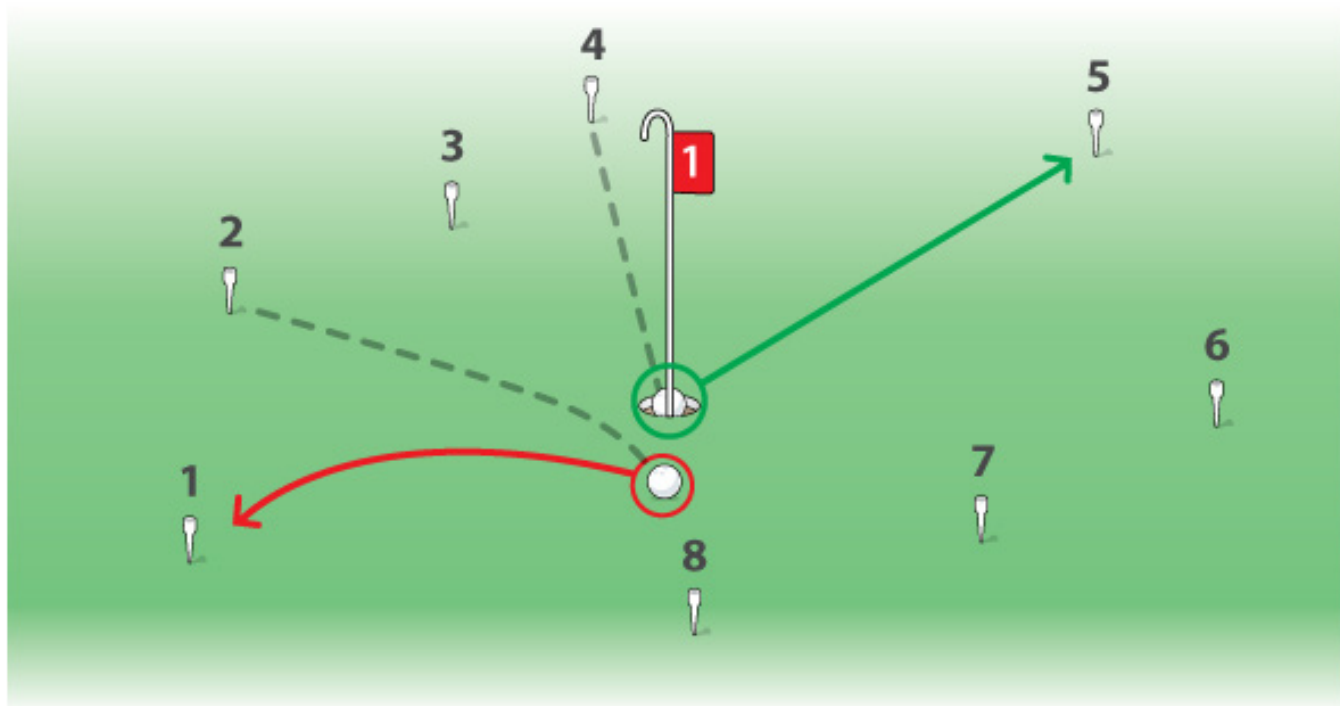
Makker

Sådan kan øvelsen ændres:

- prøv med to bolde
- ændre afstanden mellem spillerne
- kast over en større genstand

Det skæve ur

[Videolink](#)



LAD OS KOMME I GANG

Placér 8 tees i forskellige afstande til hullet (mellem 2-8 fod). Start ved en vilkårlig tee. Hvis der holes, går man videre til næste tee i urets retning. Misser man, går man mod uret. Det gælder om at komme hele vejen rundt.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

8 tees

Jern og bolde:

En bold og en putter pr. spiller

Antal:

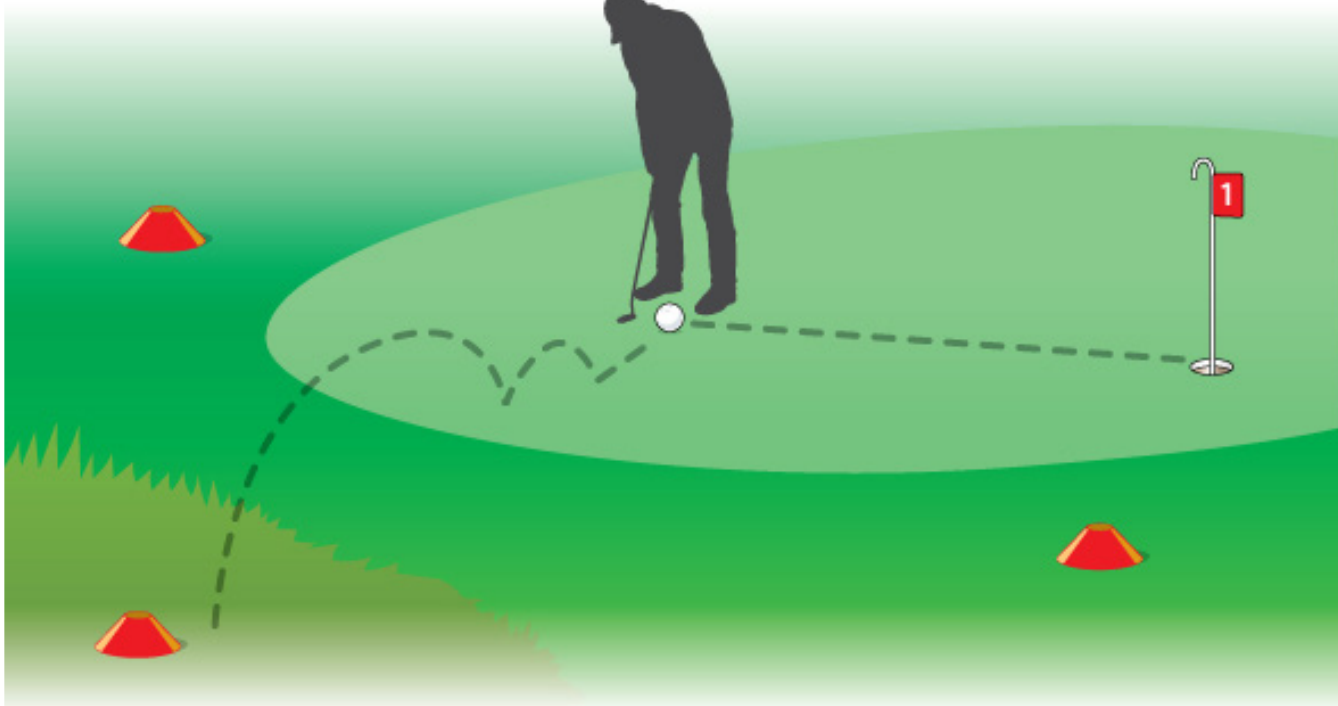
1-2 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- spil på tid
- putt med lukkede øjne
- spil med en makker, hvor begge bolde afgør om man går med eller mod uret

Ind og i

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Drop en bold og pitch den mod et forudbestemt hul. Gå ind og putt efter hvert slag. Arbejd dig rundt om greenen, så du får mange forskellige pitchslag. Sørg for også at slå fra forskellige lies med forskellige hældninger.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

En bold og spillerens golfsæt

Antal:

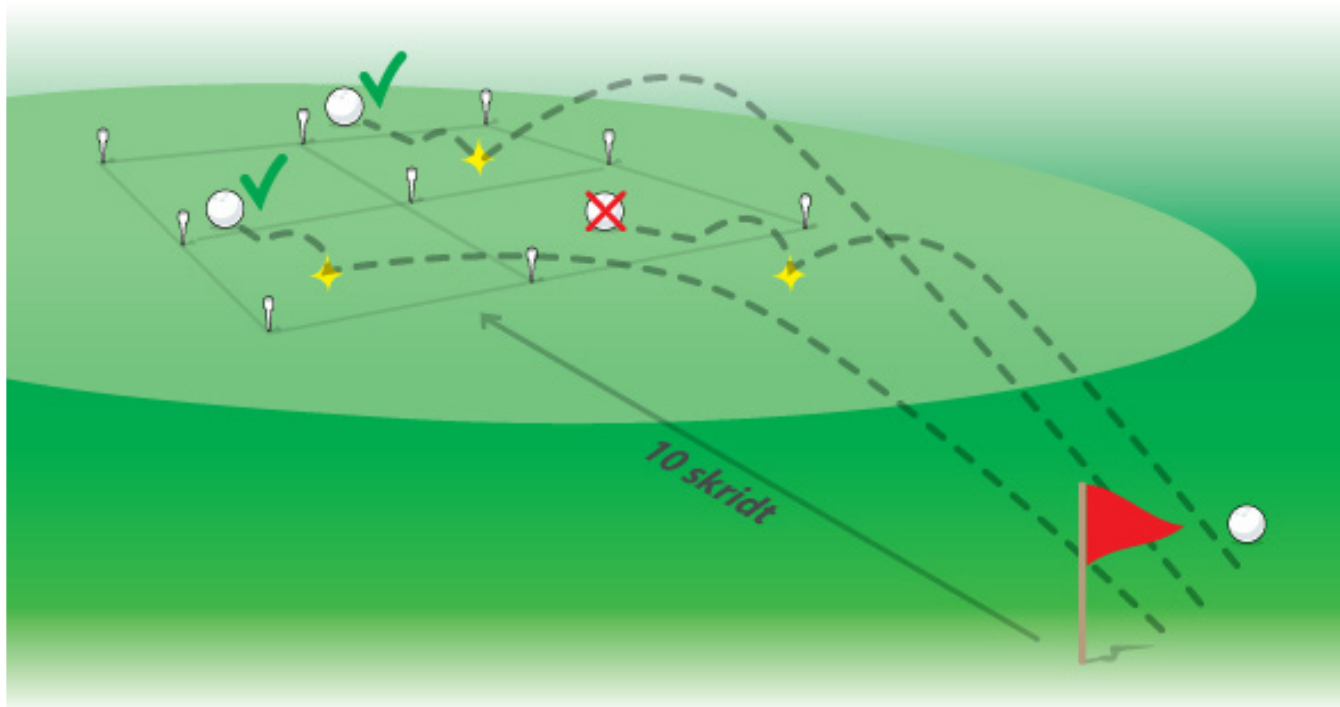
1-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til hullet
- lav udfordrende slag
- spil mod andre
- spil i hold
- lav regler så man først går videre til næste slag, hvis man lykkes

Pladen fuld

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Lav minimum 4 store firkanter med enten flag eller golfjern. Sæt en markering uden for green ti skridt fra firkanterne. Det gælder om at lande carry indeni firkanterne. Der slås fra markeringen udenfor green. Øvelsen er fuldendt, når alle firkanter er ramt. Få evt. en makker til at holde øje med hvilke firkanter, der rammes.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Flag eller golfjern, tee, flag eller kegler

Jern og bolde:

Bolde og en putter pr. spiller

Antal:

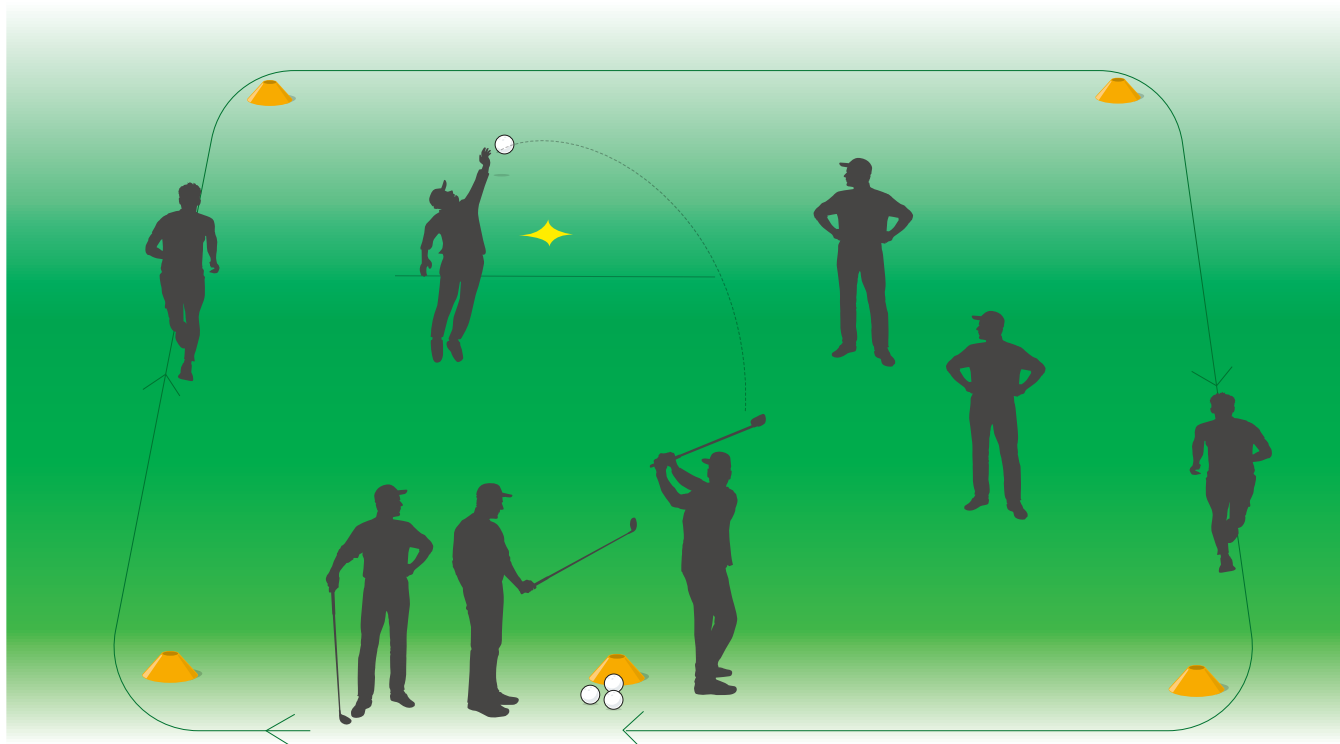
1-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til firkanterne
- ændre størrelsen på firkanterne
- ændre antallet af firkanter
- spil i hold

SNAGrundbold

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

En rundboldbane (ca. 20 m x 10 m) opsættes. Deltagerne deles i to hold med lige mange spillere på hvert hold. Et hold er udehold, det andet hold er indehold. Opgaven for holdet i marken er at gribe bolden og kaste bolden tilbage til opgiveren. Opgiveren er placeret ved en stopkegle. Indeholdet sender en tennisbold af sted med et SNAGjern. Bolden kan enten tees op eller ligge på jorden. Bliver bolden grebet, dør spilleren, der slog samt de medspillere, der løb mellem keglerne på samme tid. Skydes bolden ud over siden, dør spilleren og de medspillere, der løb mellem keglerne på samme tid. Bliver bolden ikke grebet eller skydes den ikke ud over siden, skal spillerne i marken kaste bolden ind til opgiveren og denne skal råbe stop. Er der nogen, der løber mellem keglerne, når opgiveren råber

stop, er vedkommende døde. Når indeholdet har tre døde, bytter holdene. For hver spiller, der kommer gennem rundboldbanen og tilbage, gives et point. Der spilles til 15 point.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

5 kegler

Jern og bolde:

SNAGjern og en tennisbold

Antal:

Hold

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre størrelsen på banen
- spil med færre døde, før der byttes
- spil med befrier- hvis en spiller kommer hele vejen rundt
- spil flere bolde for at øge intensiteten