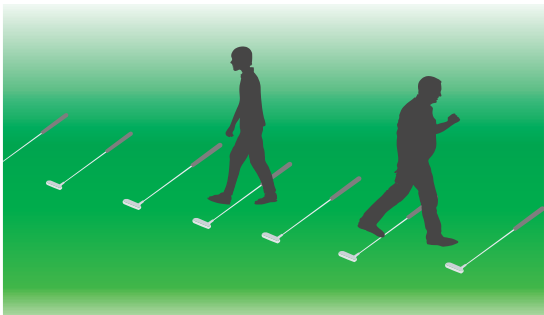
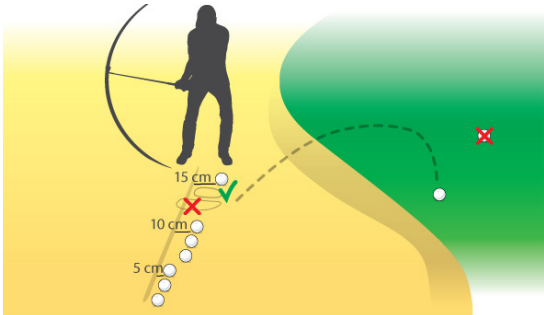
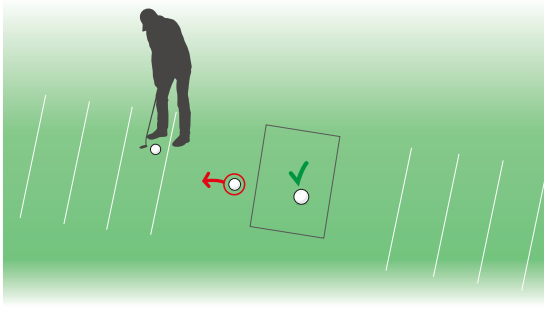
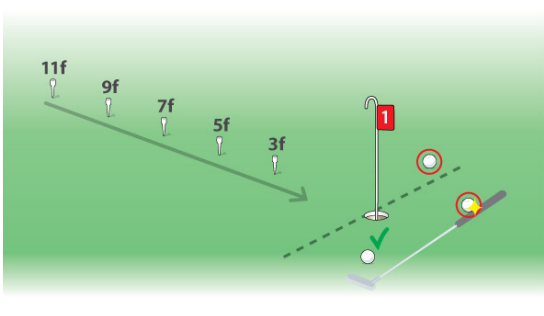
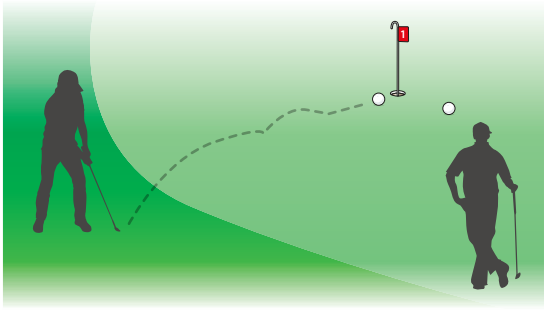


UGENS ØVELSER

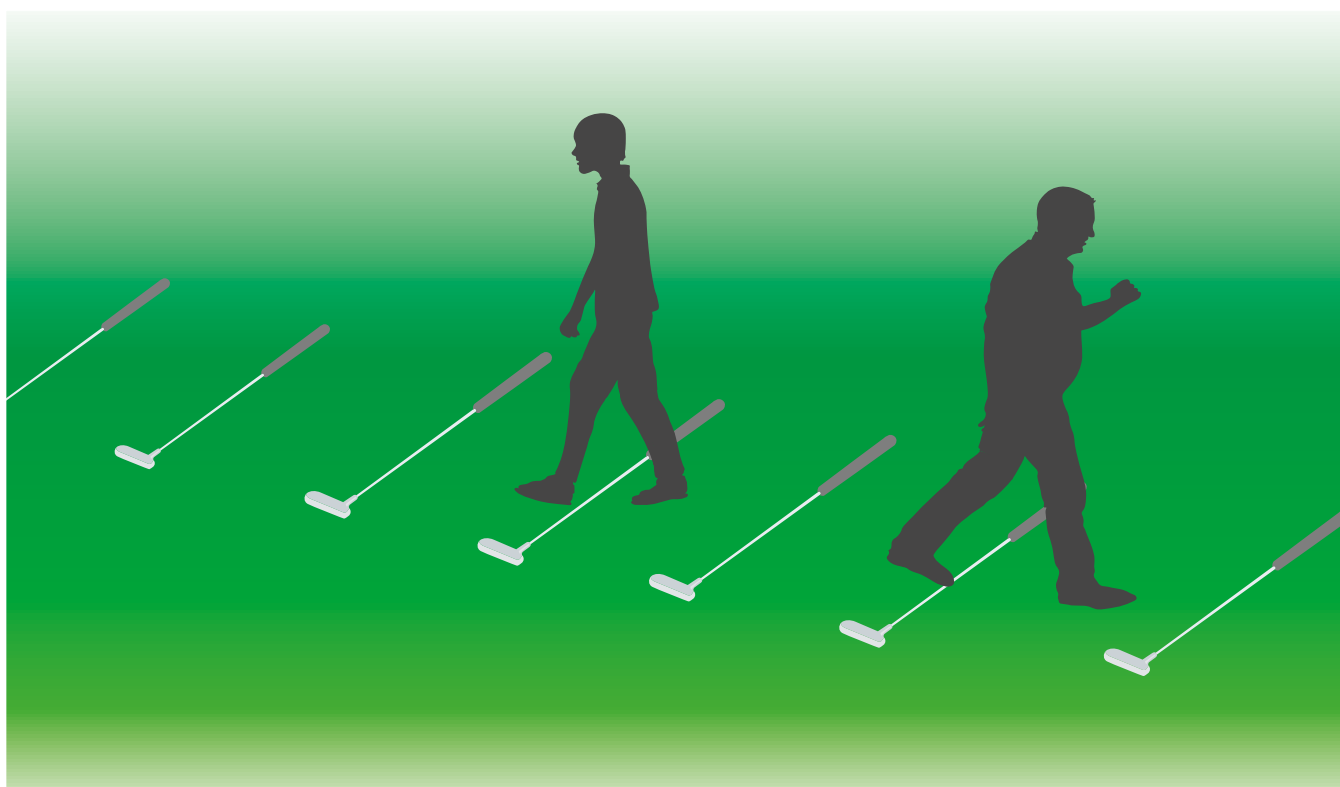


	ØVELSER	
1	Adræthedsstigen Fokus: Adræthed, koordinering, balance, konkurrence	 Se video 
2	5, 10, 15 Fokus: Bunker, træfpunkt i sandet, fart	 Se video 
3	Flyttekassen Fokus: Putt, Længdekontrol, sigte, greenhældning	 Se video 
4	To er bedre end en Fokus: Putt, længdekontrol, sammenhold	 Se video 
5	Ind og i-mand mod mand Fokus: Indspil, længdekontrol, sigte, landingsområde, spillignende øvelse, konkurrence	 Se video 

Adræthedsstigen



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Placer ti pinde (evt. golfjern) med x cm mellemrum så det danner en stige uden sidder. De enkelte "rum" skal betrædes forskelligt. Start med at gå gennem stigen med skiftevis højre og venstre fod i stigens rum. Prøv også at løbe, gå baglæns eller sidelæns gennem "stigen".

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Pinde eller golfjern

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- kom gennem stigen forlæns, sidelæns, baglæns
- med lukkede øjne
- på ét ben
- med en makker på ryggen
- lav som stafet

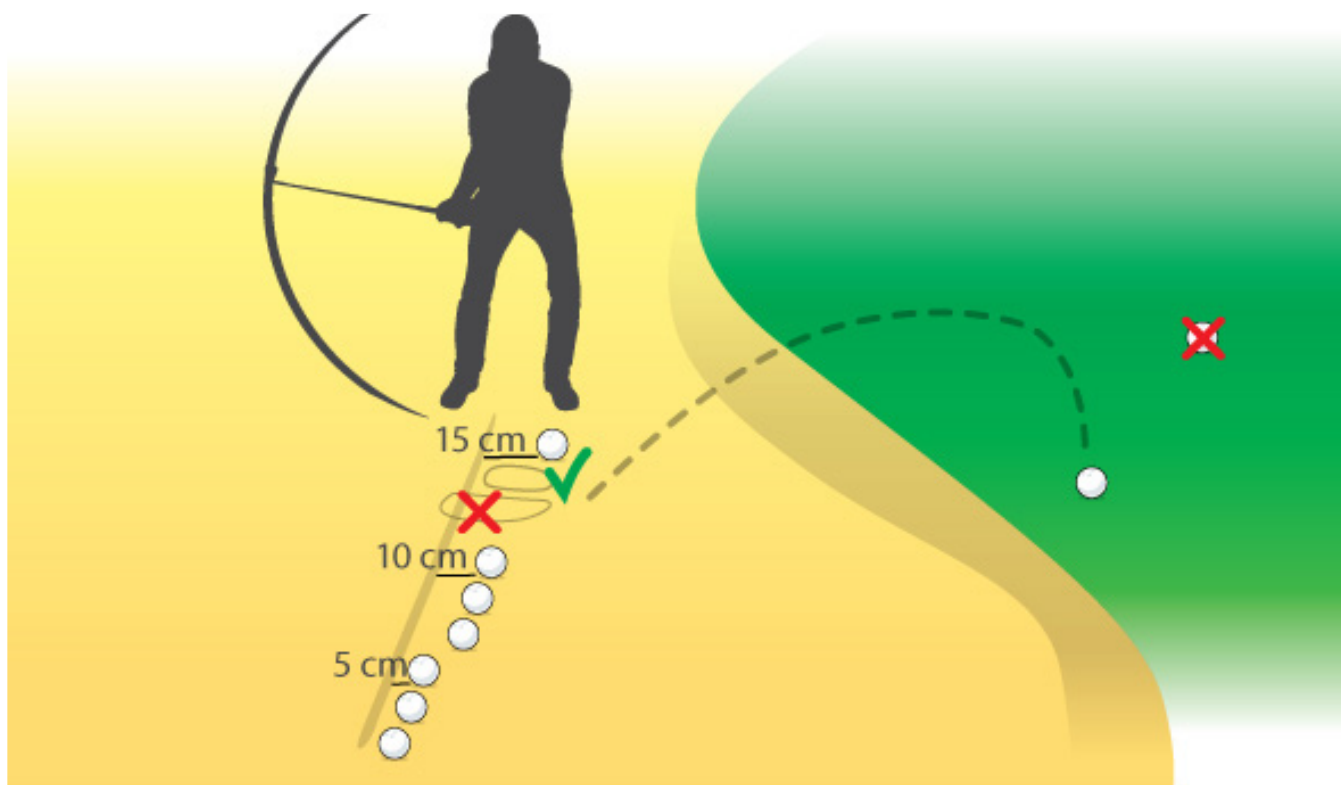
UGENS ØVELSER



5, 10, 15



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Tegn en streg i sandet. Placér tre bolde 5 cm fra strengen, tre bolde 10 cm fra strengen og tre bolde 15 cm fra strengen. Start med at slå de tre bolde som ligger 15 cm fra strengen ud af bunkeren. Sandjernet skal træffe sandet mellem strengen og bolden. Hvis dette lykkes og alle boldene kommer ud af bunkeren, går man videre til de tre bolde, som ligger 10 cm fra strengen. Lykkes også disse, går man videre til boldene som ligger 5 cm fra strengen. Lykkes det ikke at ramme sandet det rigtige sted og at få boldene ud, starter man forfra på afstanden man er i gang med. Har man klaret alle tre bolde på eks. 15 cm, er den afstand klaret.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

Ni bolde og et sandjern pr. spiller

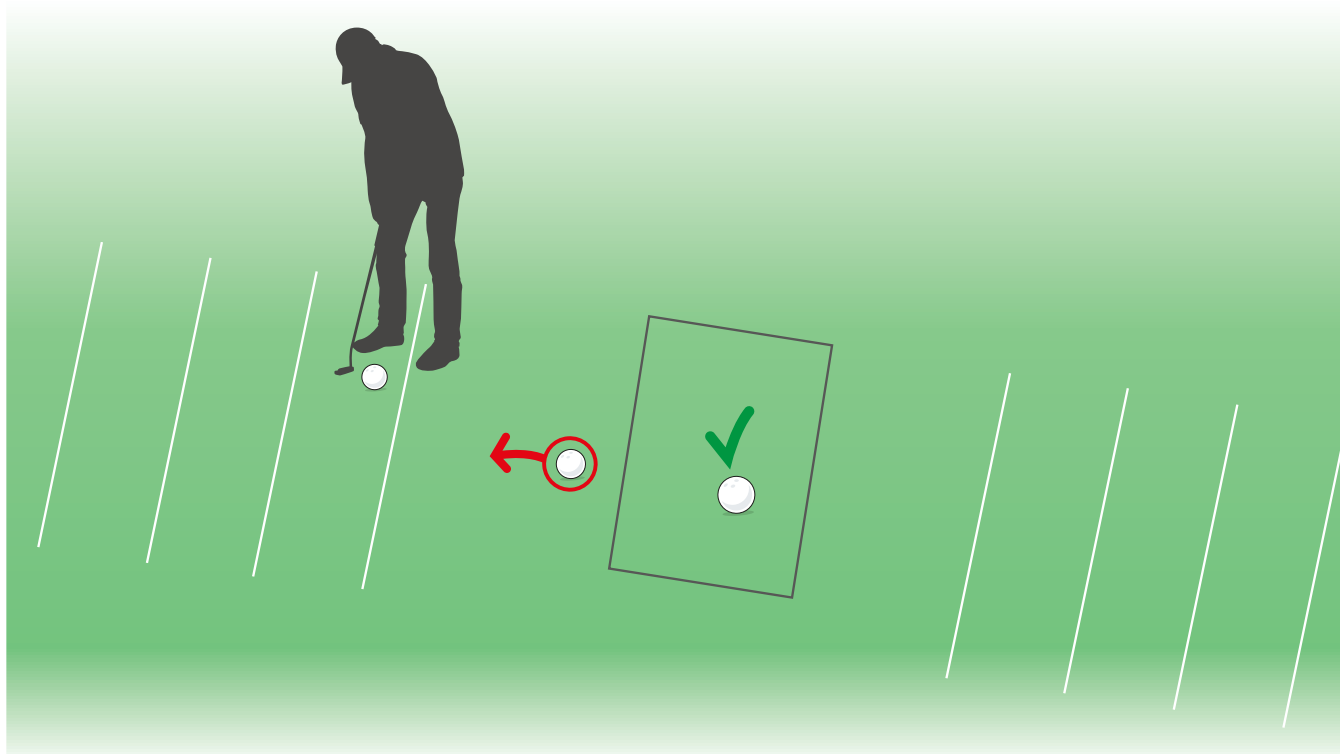
Antal:

1-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- lav øvelsen uden bolde
- start forfra hvis en bold misses
- spil i hold
- lav regler om at boldene skal lande et givet sted

Flyttekassen



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

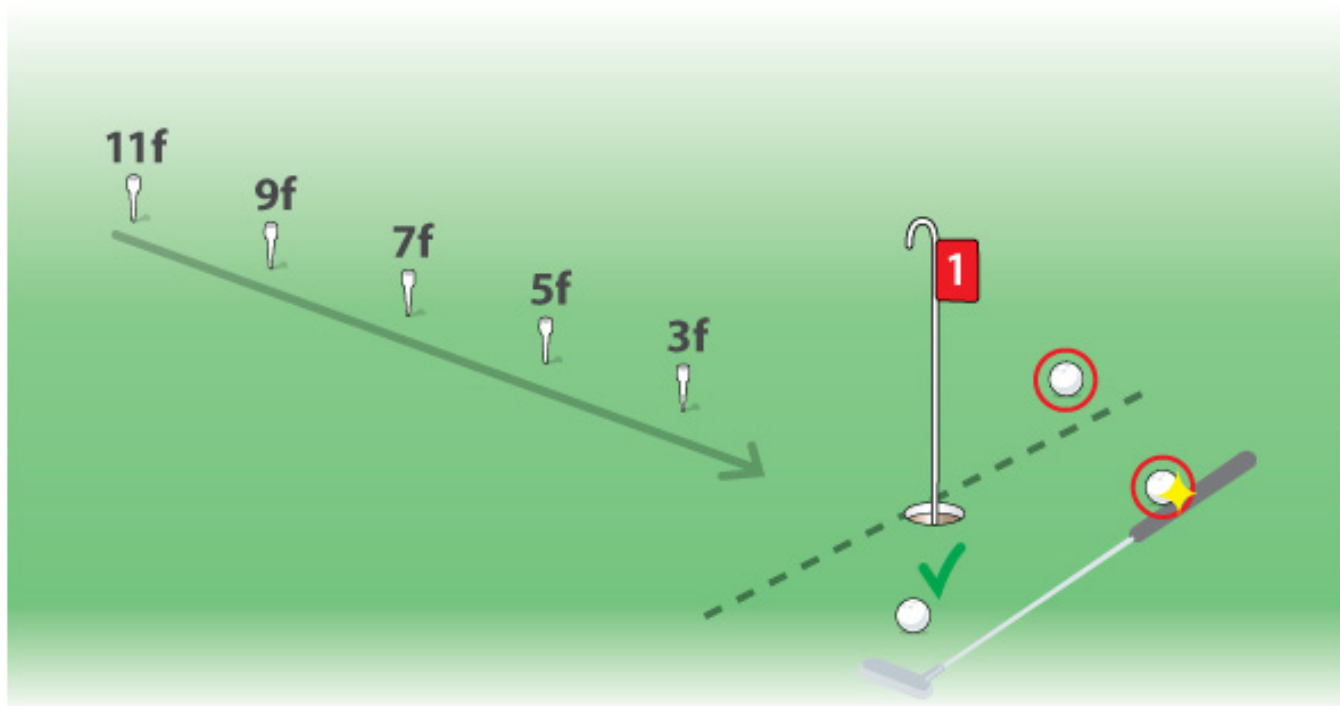
Jern og bolde:

En putter pr. spiller og en bold

Antal:

2-4 spillere

To er bedre end en



LAD OS KOMME I GANG

Et golfjern placeres en meter bag et hul. Tees placeres med 3, 5, 7, 9, 11 fod til hullet. Øvelsen er en makkerøvelse (to og to). Begge spillere slår fra teen fra 3 fod. Hvis begge holer går man videre til næste tee. Hvis kun en holer og en ligger mellem hul og jern bliver man stående. Misser begge deres putt går man tilbage til forrige tee.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Tees

Jern og bolde:

En bold og en putter pr. spiller

Antal:

Makker

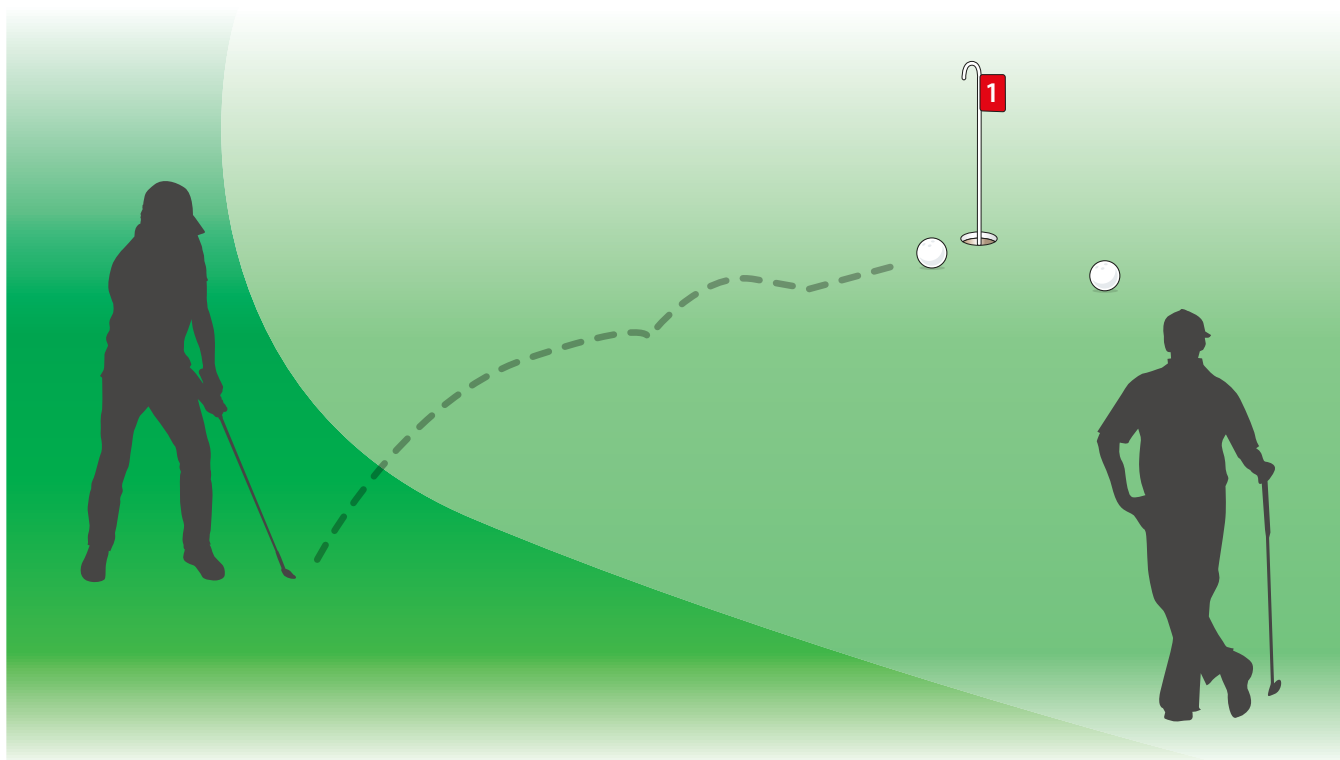
Sådan kan øvelsen ændres:

- øg afstanden mellem tees
- putt med lukkede øjne
- start evt. helt forfra, hvis begge misser

UGENS ØVELSER



Ind og i – mand mod mand



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.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

En bold pr. spiller og spillernes golfsæt

Antal:

To og to

Sådan kan øvelsen ændres:

- spil til bolden ligger i hullet