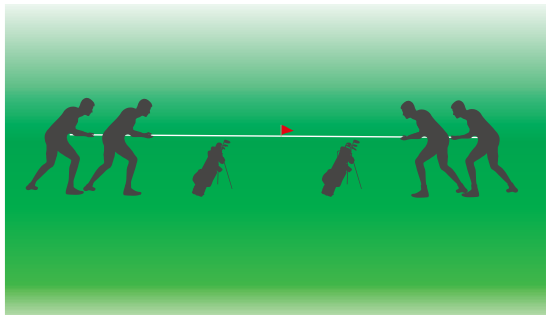
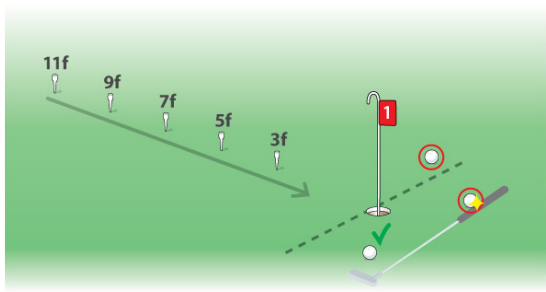
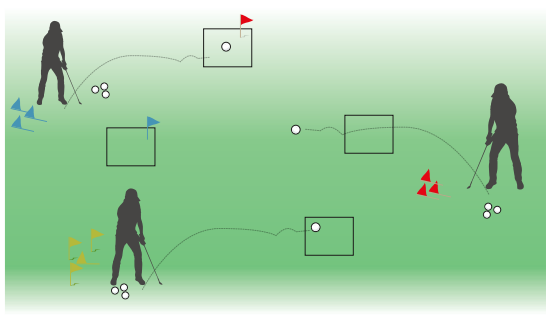
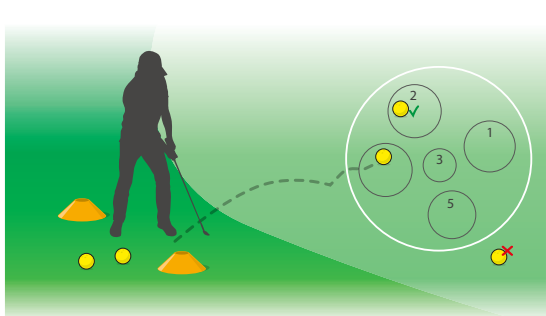
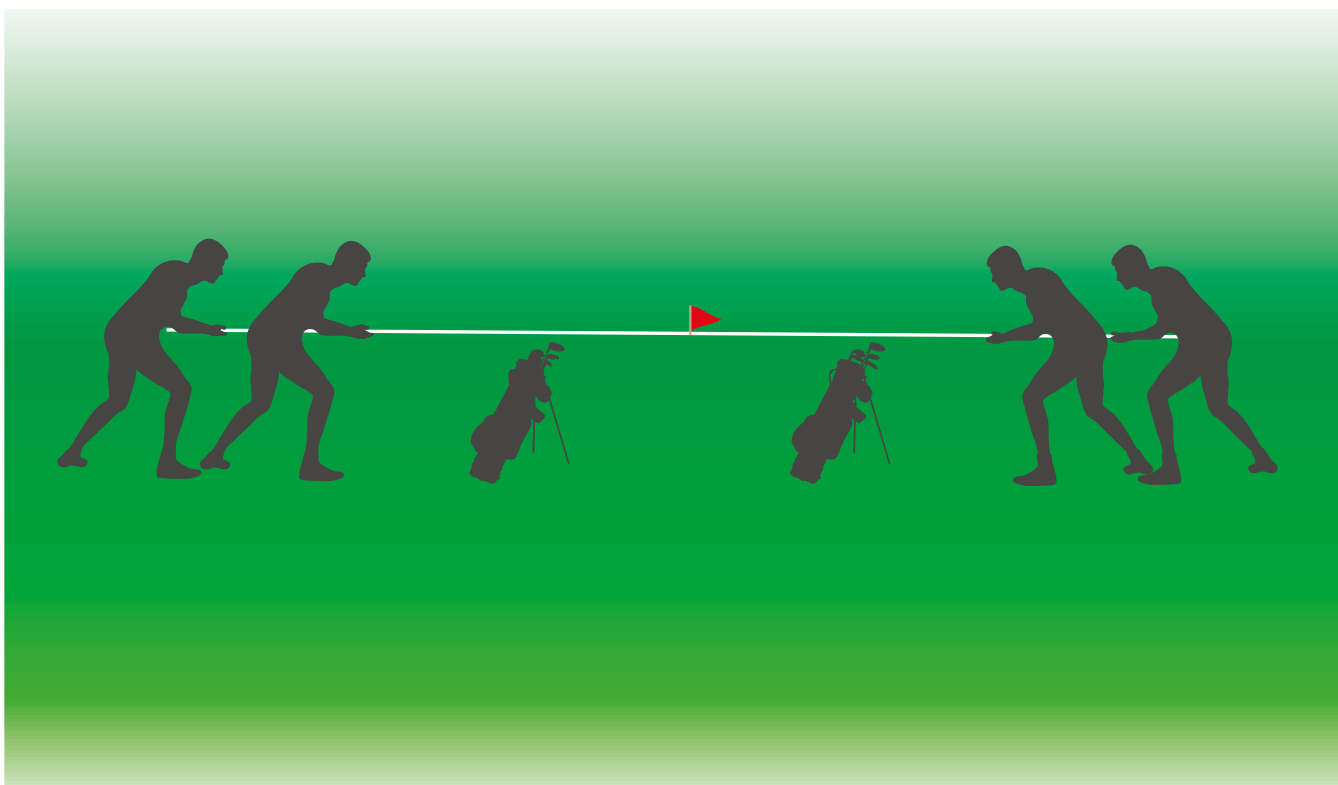


	ØVELSER		
1	Tovtrækning	Videolink	
2	To er bedre end en	Videolink	
3	Verdens hjørner	Videolink	
4	Dartskiven	Videolink	
5	Jungletudse-testen	Videolink	

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:

Tov

Jern og bolde:

Jern der indikerer midten

Antal:

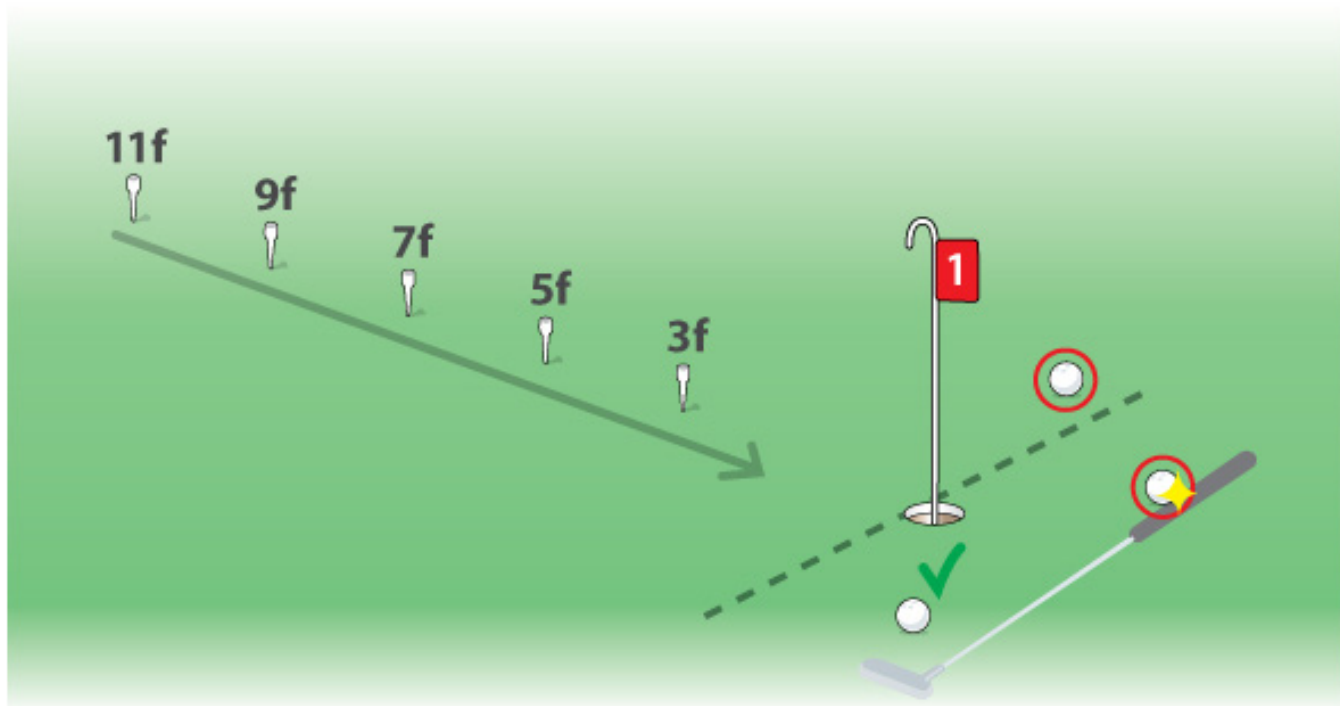
Hold

Sådan kan øvelsen ændres:

- træk med lukkede øjn
- træk kun med en hånd
- træk en mod en (shootout, hvor vinderen går videre)
- træk på et ben
- træk uden at nogen må sige noget

To er bedre end en

Videolink



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:

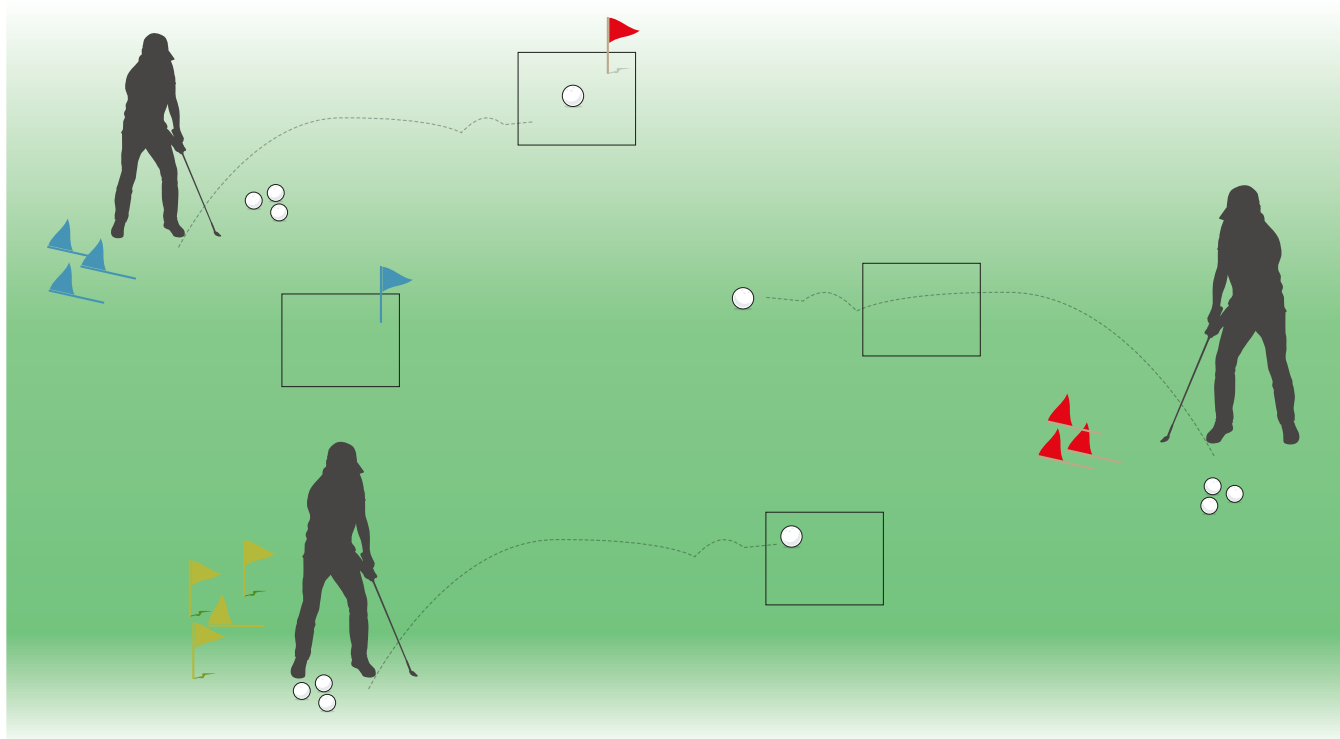
Makker

Sådan kan øvelsen ændres:

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

Verdens hjørner

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Rejs verden rundt og oplev alle verdenshjørnerne. Lav fire områder, som hver især repræsenterer de fire verdenshjørner. Putt fra N til S, fra V til Ø osv. Et verdenshjørne er klaret når bolden lander i feltet. Alle hjørner skal klares. Alle hjørner skal klares.

Hver spiller vælger evt. deres eget lille landeflag, som placeres i verdenshjørnet, når det har været besøgt.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Tees, små landeflag, tynd snor eller spray

Jern og bolde:

Golfbolde og en putter pr. spiller

Antal:

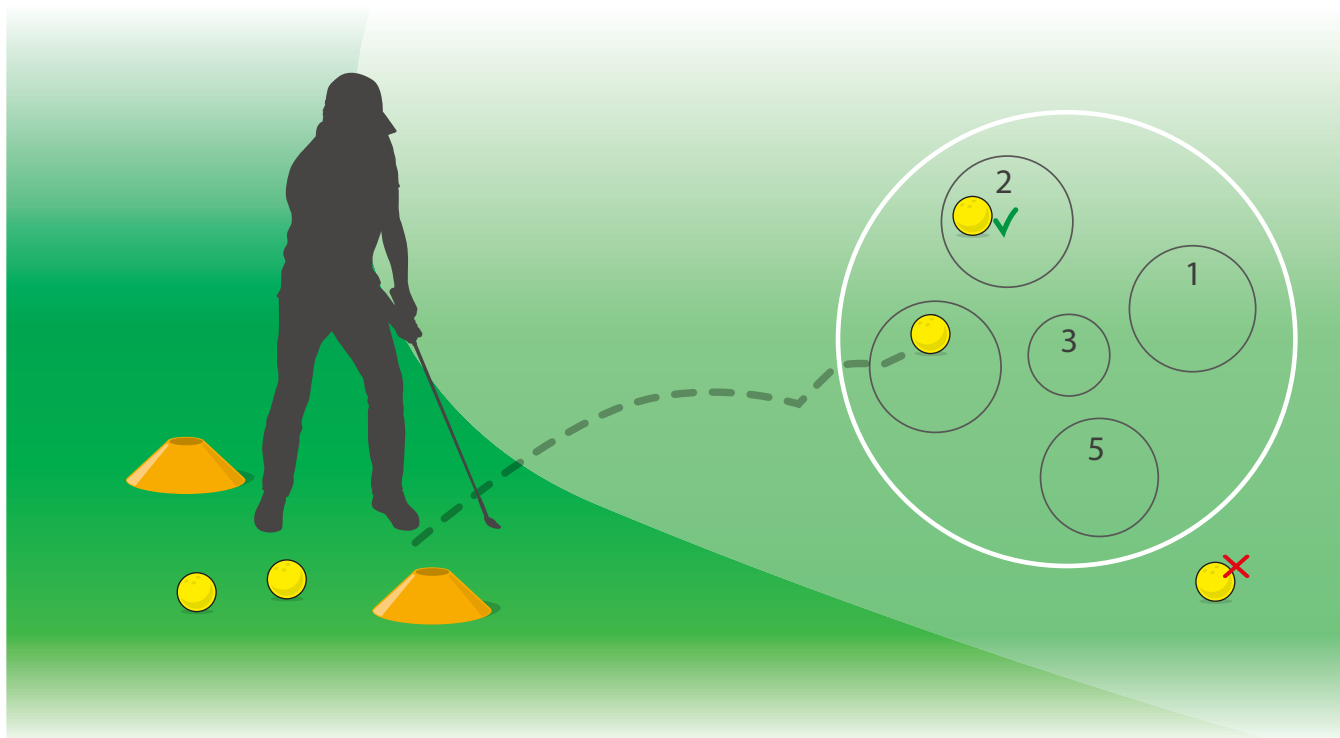
1-6 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre størrelsen på verdenshjørnerne
- ændre afstanden mellem verdenshjørnerne
- kan spilles i hold

Dartskiven

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Lav minimum 5 cirkler på et større green-område. Placér felterne så de danner en stor cirkel (som en dartskive) Nu gælder det om at få lukket alle hullerne. Hullerne lukkes ved at man slå sin bold mod felt nr. 1. Ender bolden i feltet er dette lukket og man er nu klar til at slå mod felt nr. 2. Vinderen er den, der først lukker sidste hul. Find en passende afstand til felterne hvorfra der skal slås.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Tynd snor (spray), tees

Jern og bolde:

Golfbolde (eller hockeybolde) og spillerens eget udstyr

Antal:

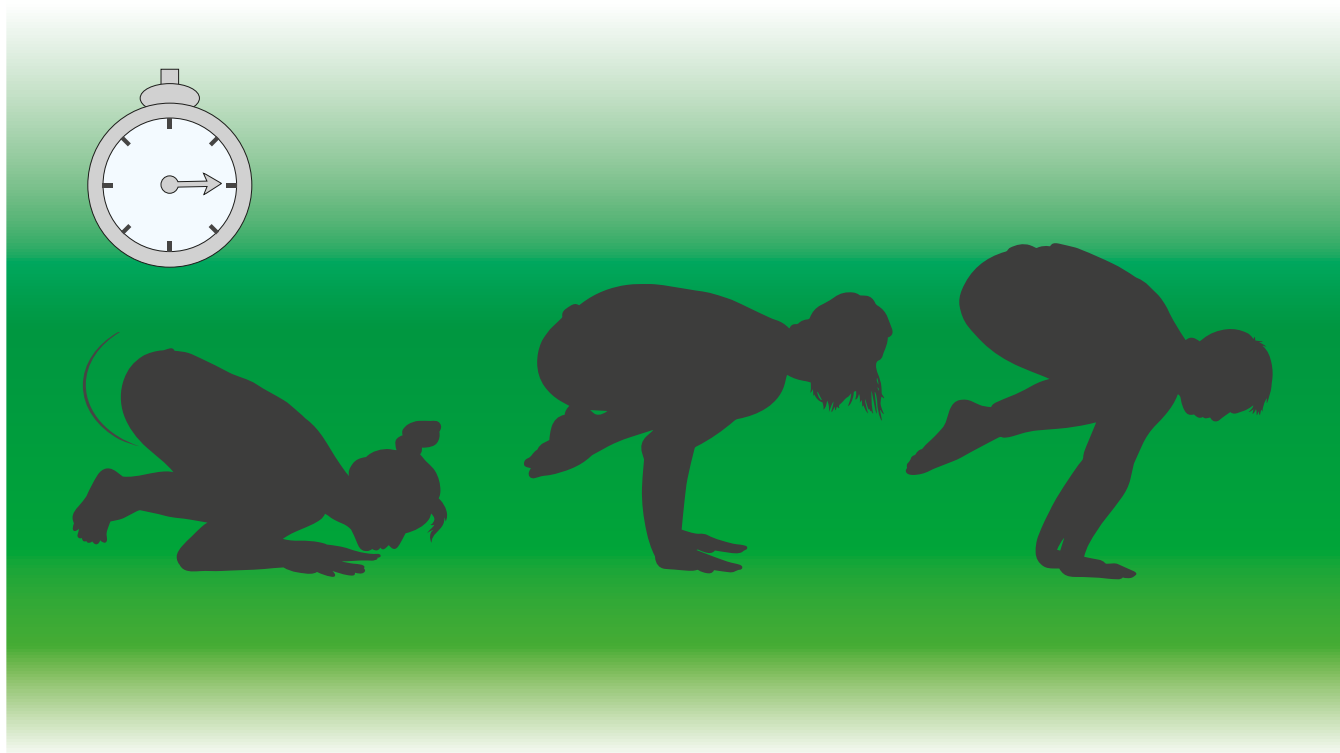
2-10 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til felterne
- ændre størrelsen på felterne
- spil fra flere sider
- spil i hold
- spil med point hvor felt giver point – først til 50 point vinder

Jungletudse-testen

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Sid på hug, sæt hænderne i gulvet foran kroppen, læg knæene oven på albuerne og læn fremad, nu det gælder om at holde balancen.

Når du har prøvet 3 gange eller har siddet i 15 sek., har du klaret jungletudse-testen.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- prøv med lukkede øjne
- tag tid på, hvor lang tid du kan sidde
- hvor langt kan du læne dig fremover uden at falde?