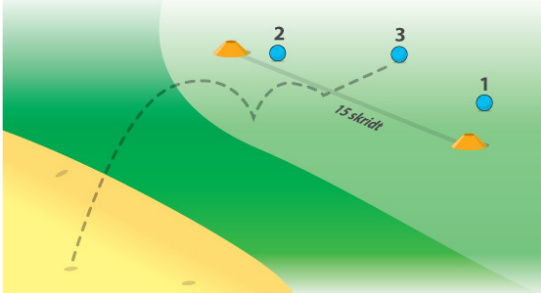
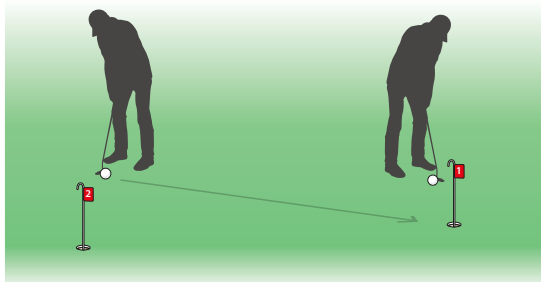


|   | ØVELSER                                                                                                         |                                                                                                 |                                                                                      |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>Sten, saks, papir</b><br><br>Fokus:<br>Opvarmning                                                            | <br>Se video   |    |
| 2 | <b>Luk hullet</b><br><br>Fokus:<br>Bunker, sigte, retning                                                       | <br>Se video   |   |
| 3 | <b>Overblik og opmærksomhed</b><br><br>Fokus:<br>Banetræning, regler, etikette                                  | <br>Se video |  |
| 4 | <b>Mit udstyr</b><br><br>Fokus:<br>Banetræning, regler, etikette                                                | <br>Se video |  |
| 5 | <b>Puttekonkurrence-mand mod mand</b><br><br>Fokus:<br>Putt, sigte, spil under pres, spil-lignende, konkurrence | <br>Se video |  |

### Sten, saks, papir



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Gå sammen to og to. Der spilles nu sten, saks, papir. Vinderen bestemmer hvilken opvarmende øvelse der skal laves. Øvelsen laves i 10 sekunder, hvorefter der spilles igen.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

-

### Jern og bolde:

-

### Antal:

2-alle

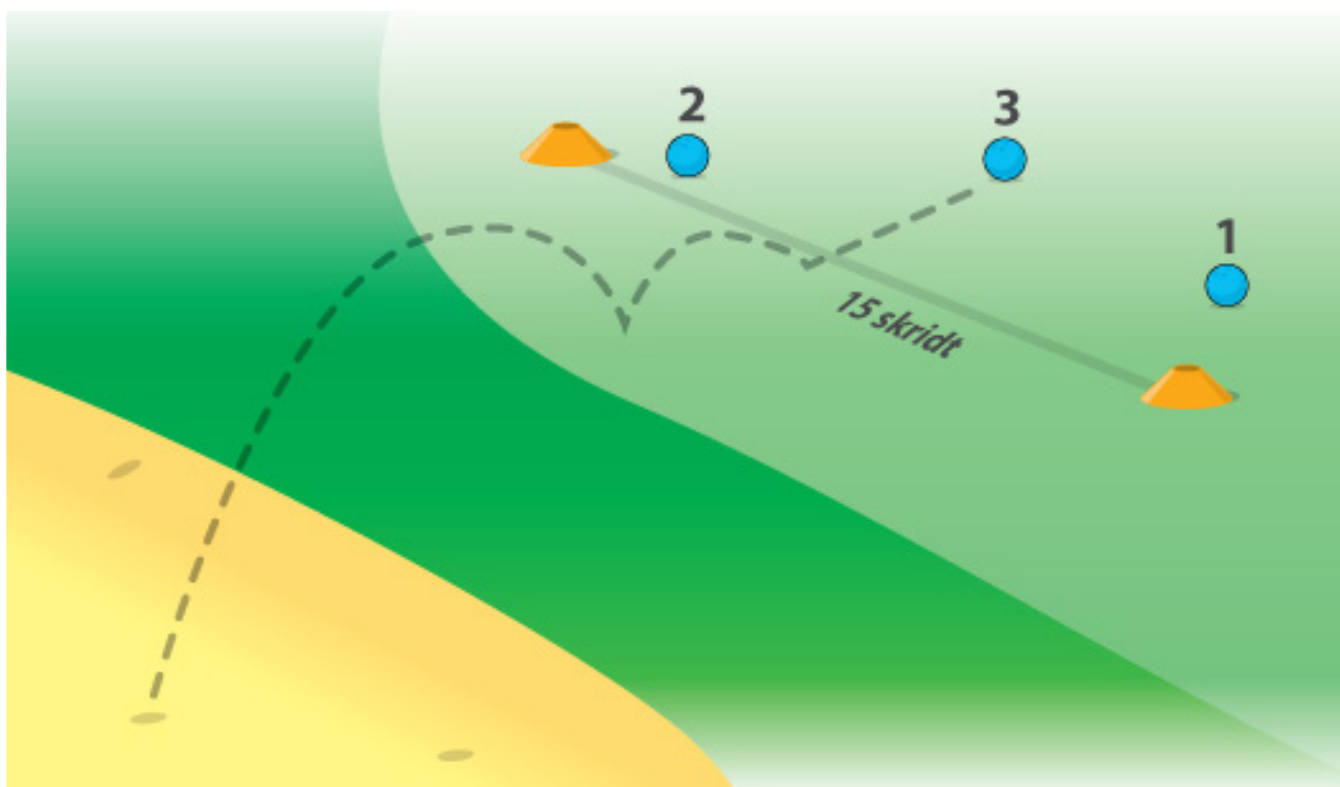
### Sådan kan øvelsen ændres:

- spil til 3 før der laves en øvelse
- taberen bestemmer øvelse

### Luk hullet



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Sæt en 15 skridt bred port på den forreste del af greenen (eller tæt på bunkeren). Der slås tre bolde mod porten. Den første bold skal ende så tæt på, men indenfor den højre pind eller kegle, som muligt. Den næste bold skal ende så tæt på, men indenfor den venstre pind eller kegle, som muligt. Den sidste bold skal ende eller trille mellem de første bolde.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

To pinde eller kegler

### Jern og bolde:

3 bolde og et sandjern pr. spiller

### Antal:

1-2 spillere

### Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre portens bredde
- ændre længden af slaget
- brug andre jern
- prøv evt med tennisbolde eller hockeybolde

### Overblik og opmærksomhed



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Inddel spillerne i hold af max 4. Sørg for at inddele spillerne i forhold til deres udviklingstrin. Forklar, vis og lav øvelser der fortæller hvor, hvorfor og hvordan disse emner kommer i spil:

1. Vinke igennem på teestedet.
2. Vinke igennem ude på hullet.
3. Jeg er klar - jeg ved, hvem der slår og hvornår og jeg er klar, når det er min tur. Jeg er generelt opmærksom på at spillet flyder og der er et godt flow i min bold.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

### Jern og bolde:

Spillerens golfsæt og evt. nogle bolde

### Antal:

Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

- find selv på flere situationer og gør dem spillende.
- Lad spillerne selv komme med løsninger og forslag.

Mit udstyr



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Inddel spillerne i hold af max 4. Sørg for at inddele spillerne i forhold til deres udviklingstrin. Forklar, vis og lav øvelser der fortæller hvor, hvorfor og hvordan disse emner kommer i spil:

1. Min bag på slæb – At man altid, hvis muligt, har sin bag med.
2. Hvor er min bag – Jeg sørger for at placere min bag hensigtsmæssigt.
3. Mit scorekort – Hvordan og hvornår skriver jeg mit scorekort?

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Hent inspiration i "Lommeguiden" og "Kom i gang- golf for begyndere"

### Jern og bolde:

Spillerens golfsæt og evt. nogle bolde

### Antal:

Alle

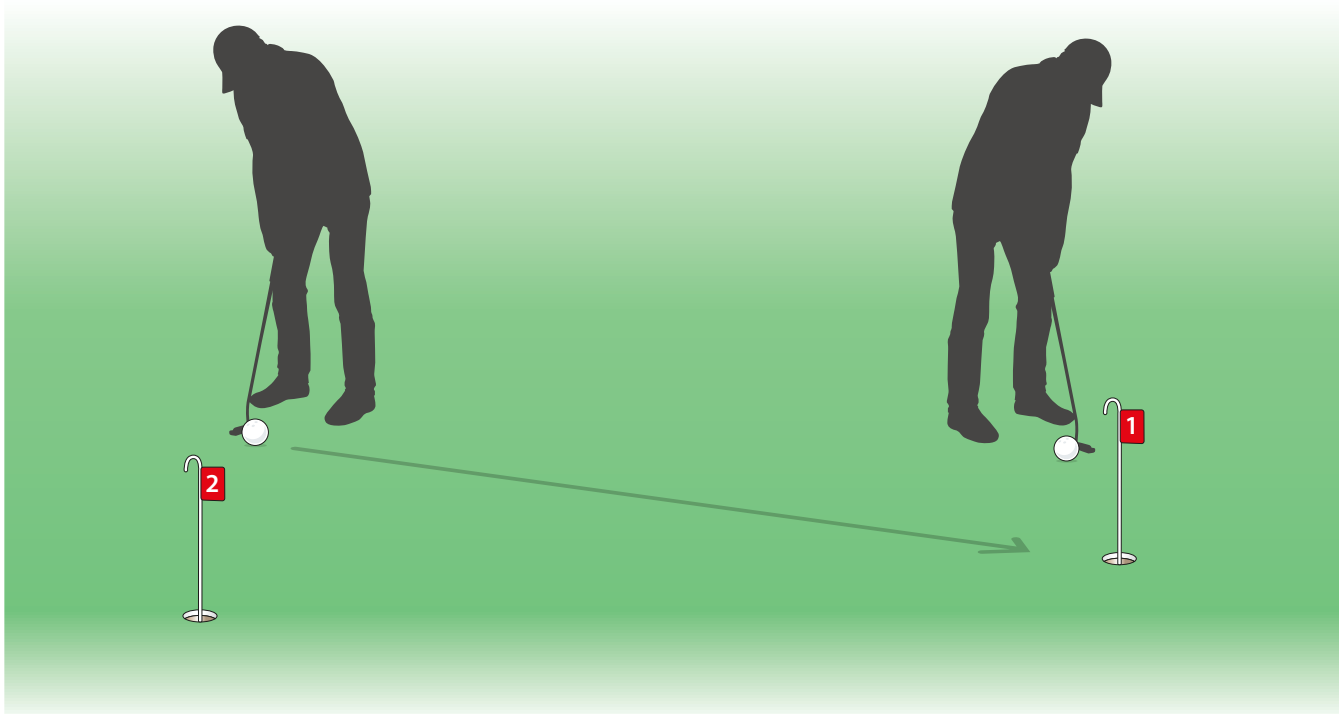
### Sådan kan øvelsen ændres:

- Find selv på flere situationer og gør dem spillende.
- Lad spillerne selv komme med løsninger og forslag

### Puttekonkurrence – mand mod mand



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Mand mod mand konkurrence. Hver deltager stiller sig ved et hul på putting green. Den første deltager prøver at hole et putt i det hul, hvor den anden deltager står. Herefter prøver deltager 2 at hole et putt i det hul, hvor deltager 1 står. Den af de to deltagere, der først holer tre putts, har vundet. Når det enkelte par er færdig, finder man en ny modstander.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

-

### Jern og bolde:

En putter og en bold pr. spiller

### Antal:

Minimum 2

### Sådan kan øvelsen ændres:

- skift hul efter hver runde, så det bliver forskellige putts fra gang til gang