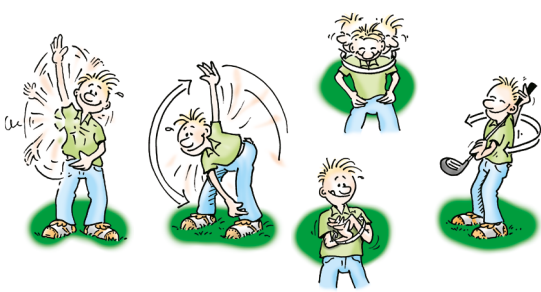
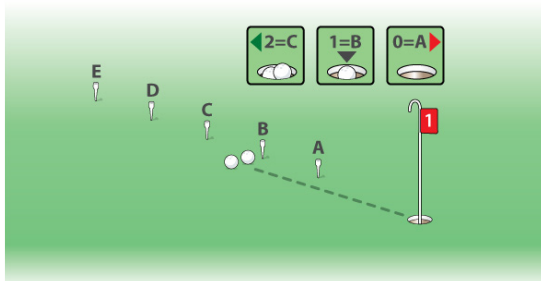
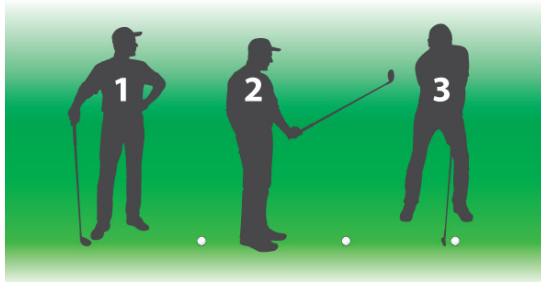
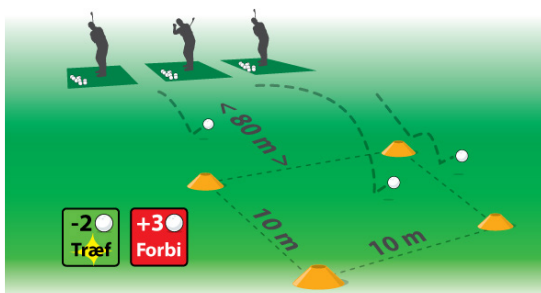
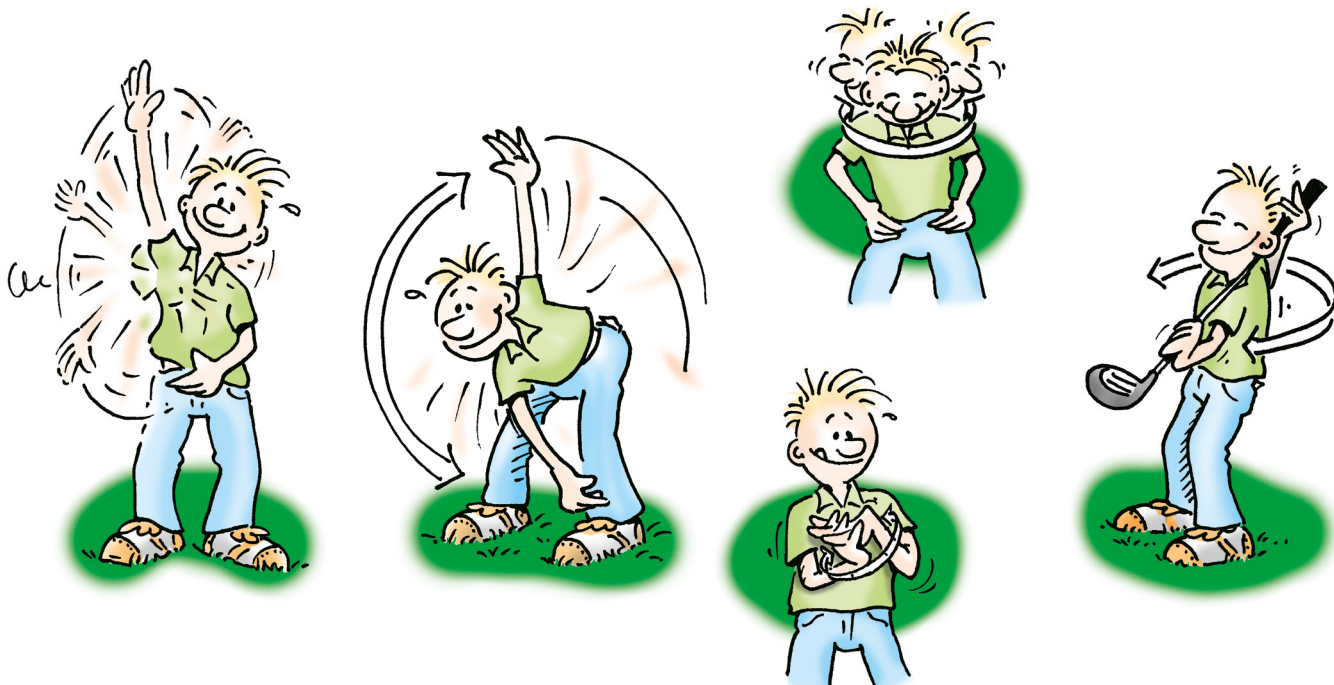


	ØVELSER	
1	Basisopvarmning Videolink Fokus: Opvarmning, bevægelighed	
2	Kom så makker Videolink Fokus: Putt, sigte, sammenehold, konkurrence	
3	Rutinen Videolink Fokus: Spillignende træning, skabe en fast rutine, forberedelse	
4	Plus 3 minus 2 Videolink Fokus: Spillignende træning, pres på hver gang, konkurrence	
5	Fællesspisning Fokus: Afrunding, sammenhold, relationer	

Basisopvarmning

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Øvelserne har til formål at varme kroppen op på en rolig måde. Basisopvarmningen kan indehold:

Fodled - fodledsrotation: Stå med let spredte fødder og kød fodleddet i små langsomme roterende bevægelser. Lidt efter lidt gøres bevægelserne større. Gentages i modsatte retning og med den anden fod.

Knæ - knærotation: Stå med samlede fødder, bøjede knæ og hænderne på knæskallerne. Kød knæ og hænder i små langsomme roterende bevægelser. Lidt efter lidt gøres bevægelserne større. Gentages i modsatte retning. Gentages minimum 12 gange.

Hofte - hofterotation: Stå med spredte fødder og hænderne i hofte. Kød hofte og hænder i små langsomme roterende bevægelser. Lidt efter lidt gøres bevægelserne større. Gentages i modsatte retning.

Ryg - møllesving: Stå med stor afstand

mellem benene, bøj hofte og lav store armsving, så modsatte hånd, søger modsatte fod.

Ryg - skulderrotation: Tag fat med hænderne på enderne af et jern og læg jernet bag nakken. Tag golfopstilling og roter roligt i overkroppen, mens hofte, knæ og ankler holdes i ro. (Øvelsen kan også lavet uden et golfjern).

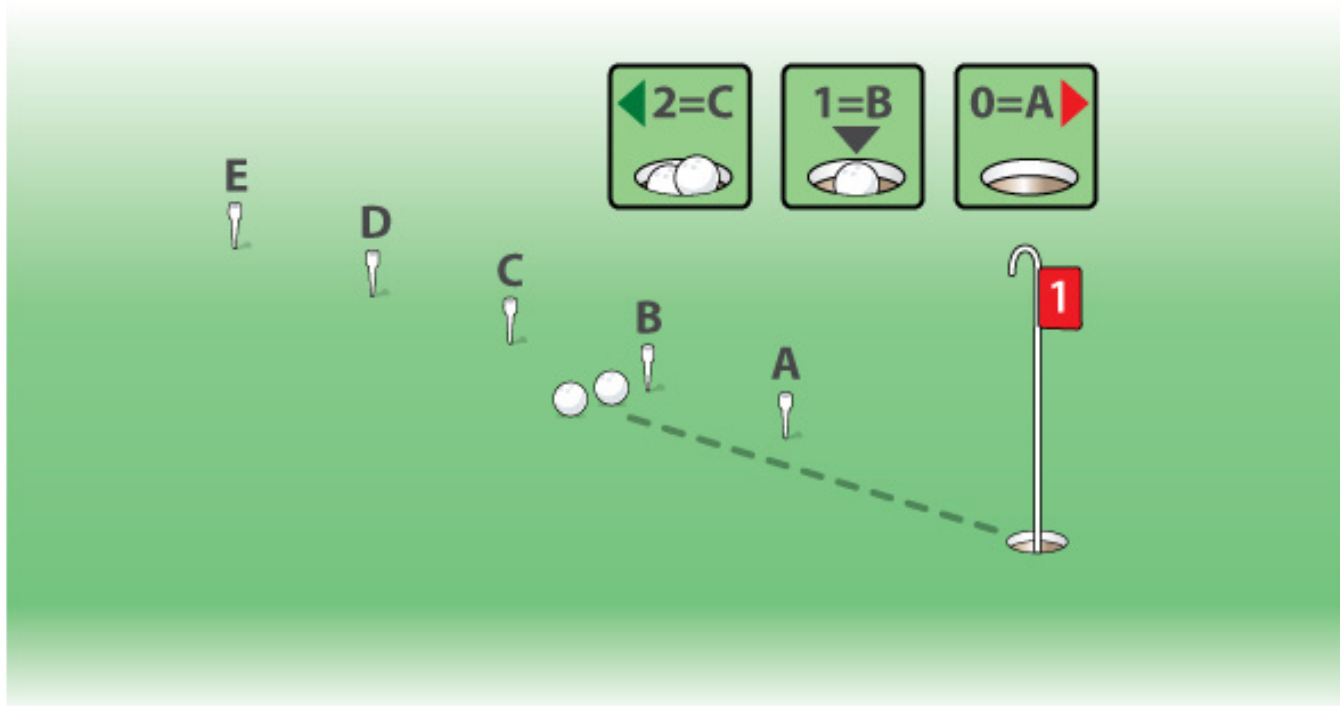
Skuldre - armsving: Sving armen fremad langs kroppen i store cirkler og arbejd med skulderen, så skulderen kommer helt op til øret. Sving derefter armen i modsatte retning med samme fokus "skulderen op til øret".

Håndled - håndledsrotation: Flet fingre og lad håndleddene kød i cirkler med rolige bevægelser.

Nakke - nakkerotation: Start med øret over skulderen og lad hovedet i hvilende tilstand kød i en langsom bevægelse videre til modsat skulder. Stop bevægelsen og kød tilbage til startposition. Gentages minimum 12 gange.

Kom så makker

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Placér 5 tees med 2 fods mellemrum. Begge spillere starter fra den tee, der er tættest på hullet. Holer begge spillere deres putt, må man gå videre til næste tee. Holer den ene, men den anden misser, bliver man stående ved samme tee. Misser begge, går man en tee tilbage mod hullet.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

5 tees

Jern og bolde:

En bold og en putter pr. spiller

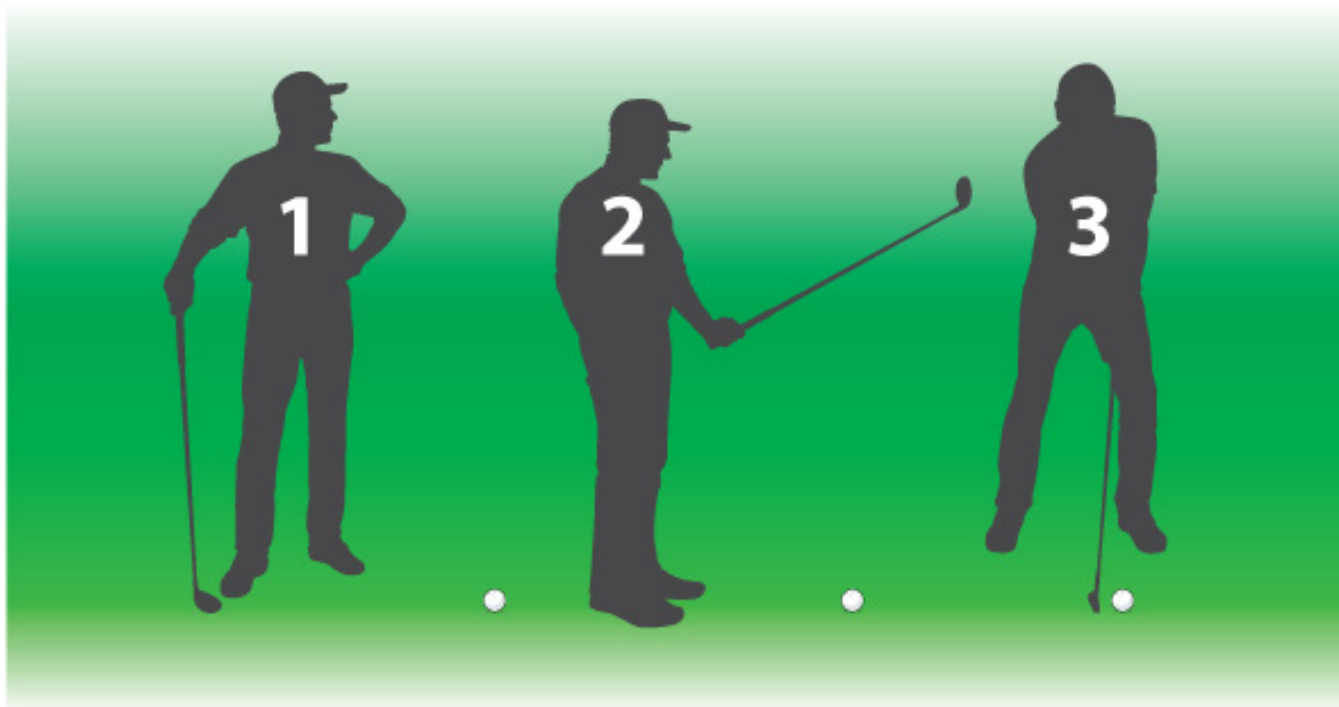
Antal:

Makker

Sådan kan øvelsen ændres:

- Afstanden mellem tees ændres
- der spilles med flere bolde. Evt. tre bolde til hver spiller
- der spilles individuelt
- der spilles på tid

Rutinen

[Videolink](#)

LAD OS KOMME I GANG

Øvelsen foregår på driving range. Hver spiller tager en spand med 30 bolde. Øvelsen går ud på at holde den samme rutine ved alle 30 slag. Med andre ord skal spilleren forsøge at forberede, udføre og evaluere alle slag på samme måde og på samme tid. Lav evt. øvelsen som makkerøvelse, hvor den ene spiller slår mens den anden holder øje.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

30 træningsbolde pr. spiller og spillernes golfsæt

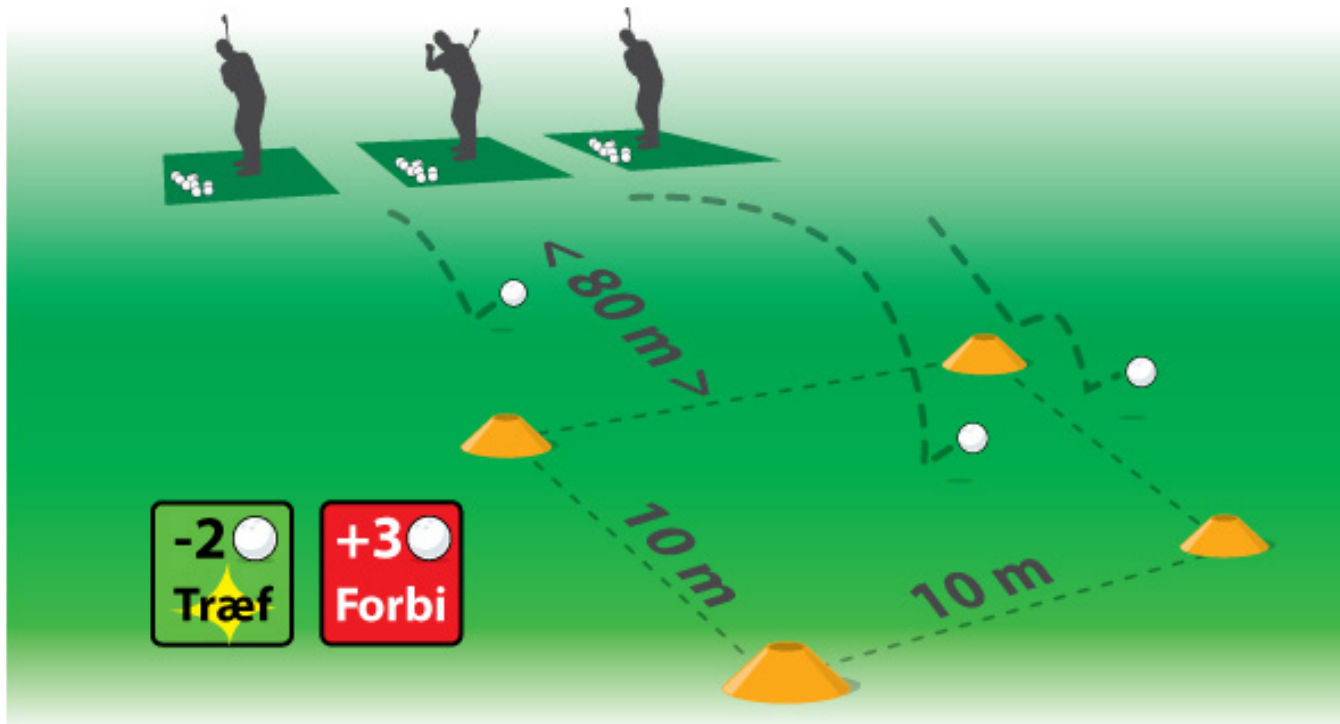
Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- Skift jern/kølle ved hvert slag
- skift mål ved hvert slag
- skift jern/kølle og mål ved hvert slag
- tag tid på hvert slag

Plus 3 minus 2

[Videolink](#)

LAD OS KOMME I GANG

Sæt en landingszone op, markeret med kegler ca. 80 meter ude på rangen med 10 x 10 meters afstand. Spilleren står på sin udslagsmåtte. Spilleren starter med 10 bolde. Rammer bolden i landingszonen, fjernes to bolde fra kurven.

Misser spilleren til gengæld landingszonen, lægges tre bolde ned i kurven.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Kegler

Jern og bolde:

Minimum 10 træningsbolde og spillernes golfsæt

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til landingszonen
- ændre størrelsen på landingszonen,
- ændre antallet af bolde

Fællesspisning



LAD OS KOMME I GANG

Afslut træningen med fællesspisning. Sæt datoen i kalenderen, og sørg for at informere i god tid om arrangementet. Her opstår også en god mulighed for at skaffe frivillige til at løfte opgaver i klubben. Brug tiden som et socialt frirum, hvor snakken falder på andet end kun golf.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

-