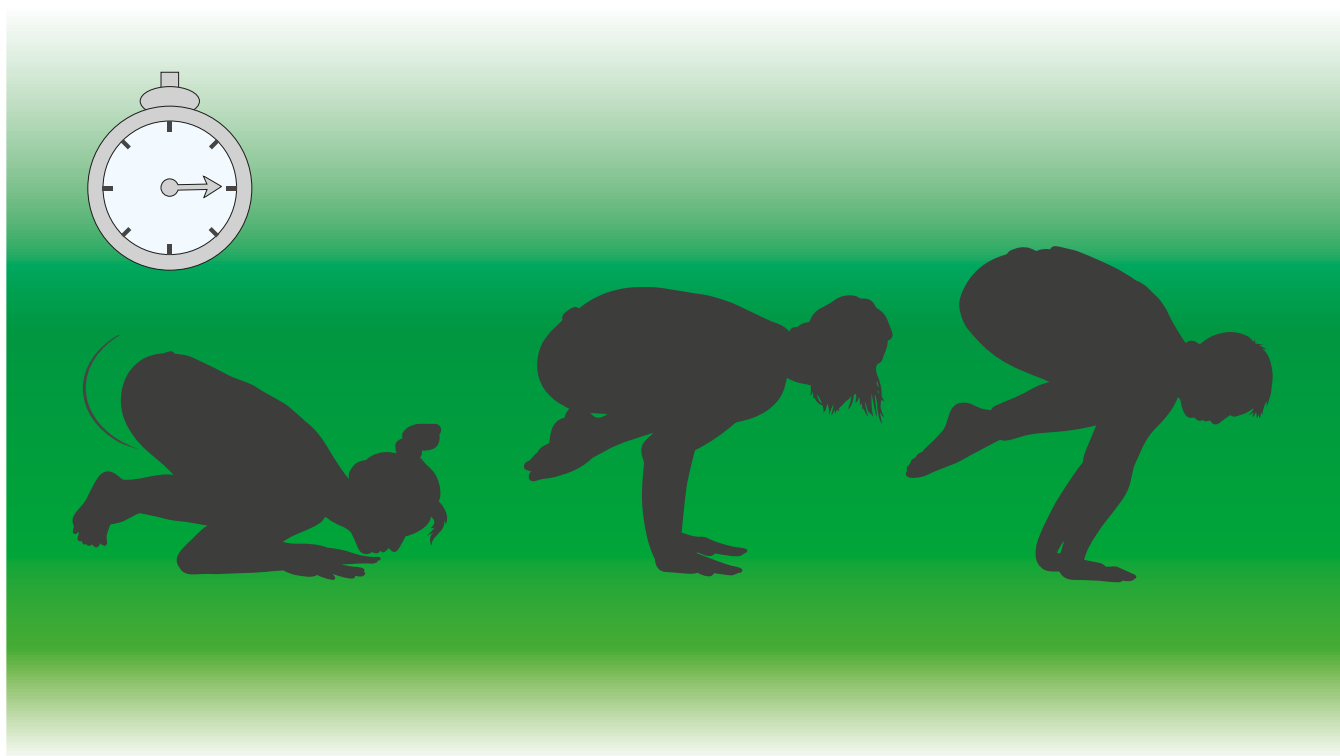


# UGENS ØVELSER



	ØVELSER		
1	<b>Jungletudse-testen</b> Fokus: Styrke, bevægelighed, adræthed, balance	 Se video	
2	<b>Hjemmebanen</b> Fokus: Spillignende træning	 Se video	
3	<b>Dropperegler</b> Fokus: Banetræning, regler, etikette	 Se video	
4	<b>Fra 0-100</b> Fokus: Bunker, fart, fornemmelse for at slå smut med høj fart	 Se video	
5	<b>Klask knæ</b> Fokus: Opvarmning, styrke, bevægelig- hed, koordinering, konkurrence	 Se video	

## Jungletudse-testen



## LAD OS KOMME I GANG

Sid på hug, sæt hænderne i jorden 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?

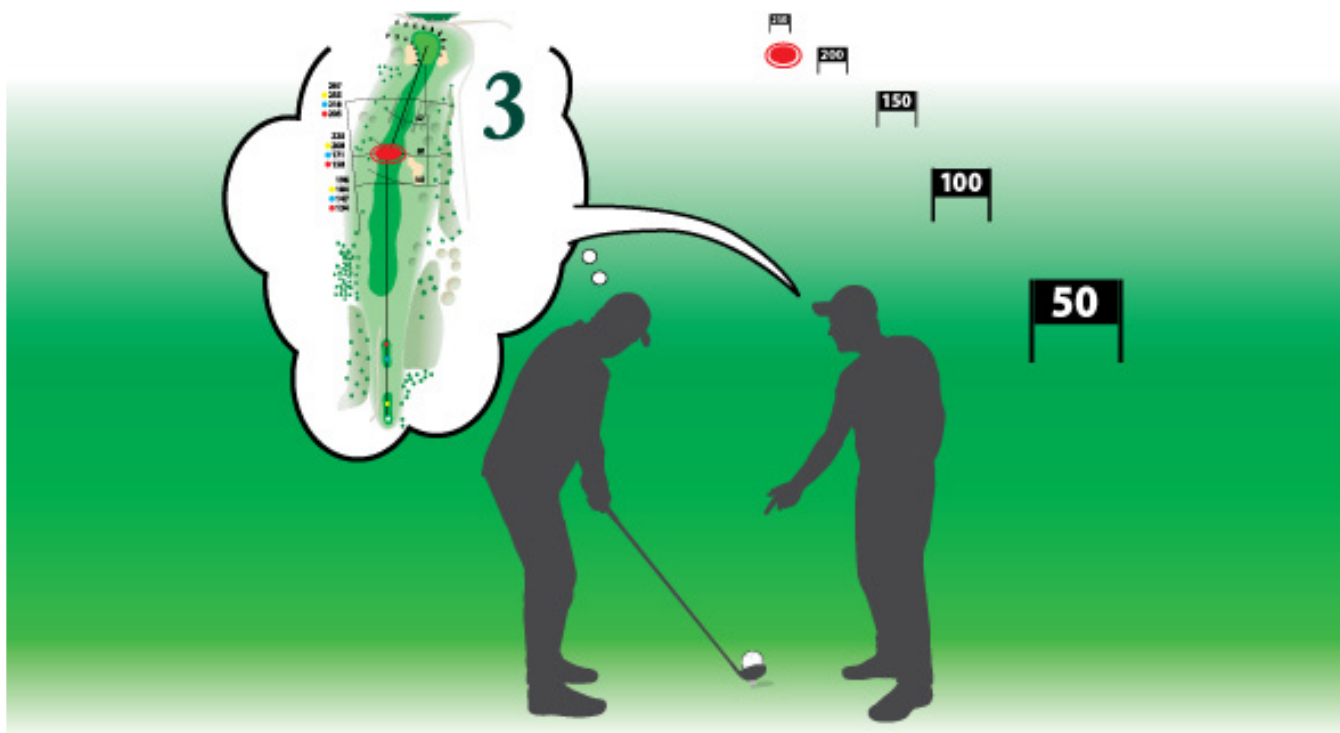
# UGENS ØVELSER



## Hjemmebanen



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Hjemmebanens huller spilles fiktivt ud fra længden af det enkelte hul. Formålet med øvelsen er at få så stor overførselsværdi fra træning til bane. En udslagsmåtte repræsenterer et hul. Deltagerne skal spille fra tee til green. Spillerne skal ud fra baneguiden vælge, hvilket jern de vil tee ud med.

Antallet af m slået pr. slag lægges sammen (pr. hul). Alt efter hvor langt spillerne slår, skal de skifte jern til det jern, de ville anvende, hvis de havde stået på den rigtige bane.

Hullet er færdigspillet, når bolden "lander på green"

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Evt. en baneguide

### Jern og bolde:

Træningsbolde og spillerens eget udstyr

### Antal:

Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

- alt efter spillernes niveau kan de enkelte huller spilles fra forskellige distancer (fx 150 m til green etc.)
- der kan spilles fra bla./røde/gule/ hvide teesteder
- der kan spilles foursome/fourball eller hold mod hold
- der spilles med handicap

## Dropperegler



## 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:

Vis og forklar de forskellige droppemuligheder ved de mest relevante pæle.

Uspillelig bold – vis og forklar mulighederne. Ny eller provisorisk?

## 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

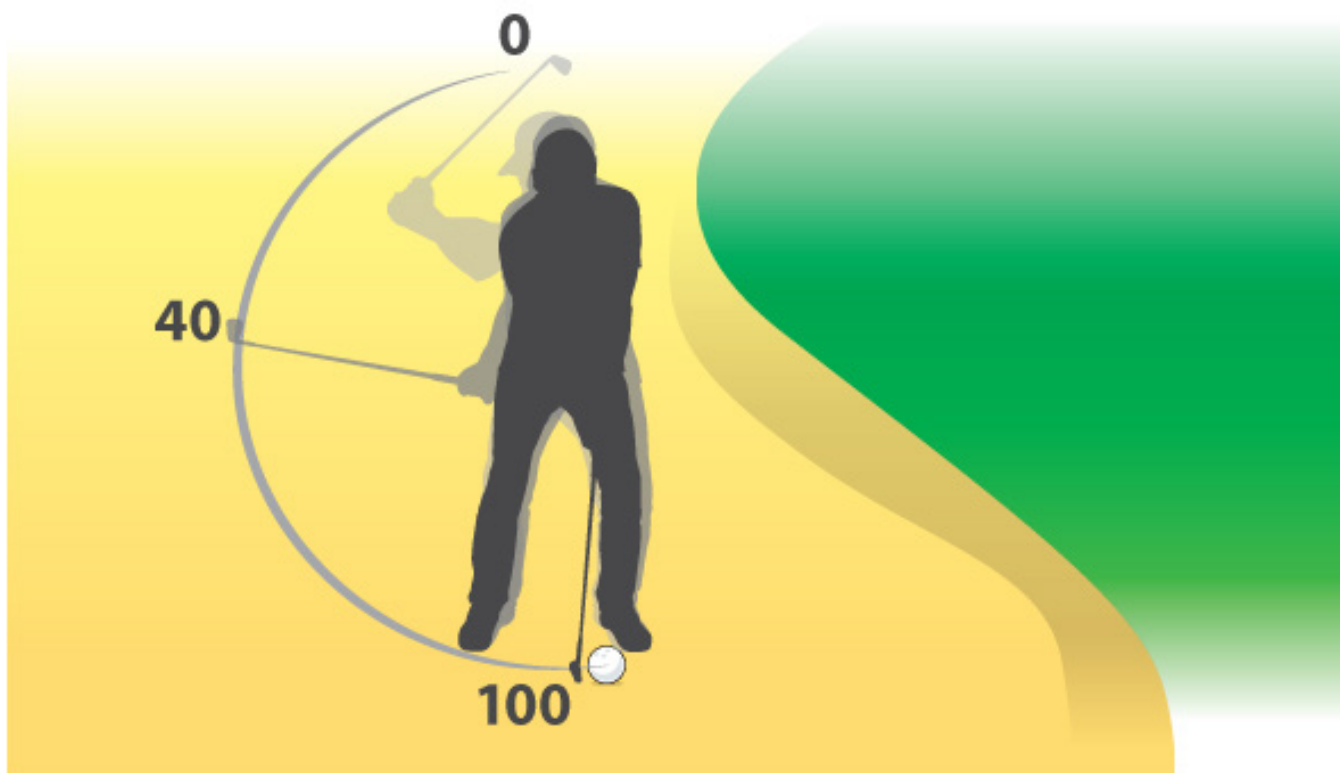
### Antal:

Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

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

Fra 0-100



## LAD OS KOMME I GANG

Øvelsen går ud på at accelerere sandjernet gennem sandet. Til at starte med handler det om at få fornemmelsen af hvordan sandjernet på accelererende vis slår smut i sandet. Øvelsen kan med fordel laves uden bold, så alt fokus bliver på selve accelerationen. Senere kan spilleren prøve med bold.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

-

### Jern og bolde:

Træningsbolde og spillerens sandjern

### Antal:

2-6 spillere

### Sådan kan øvelsen ændres:

- tegn en streg i sandet og forsøg at ramme den
- sæt et mål om antal bolde, der skal op
- boldene skal lande på green

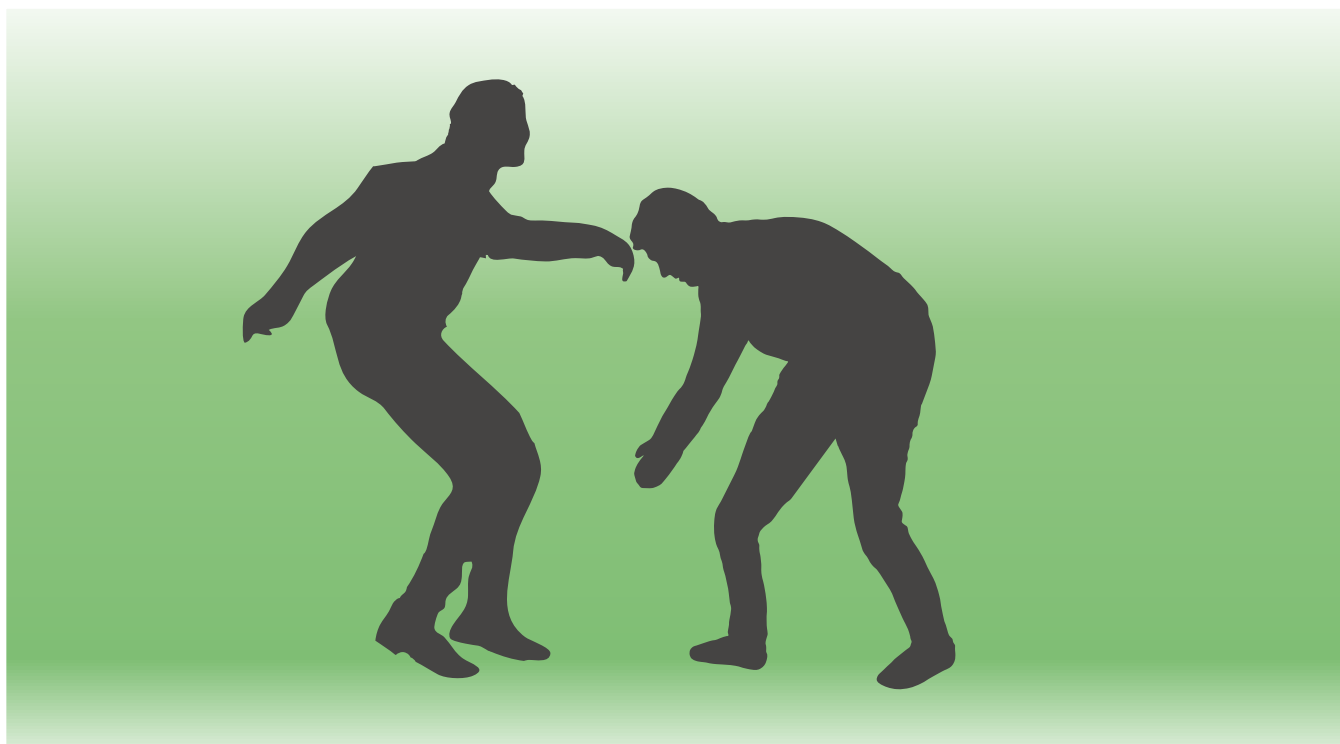
# UGENS ØVELSER



## Klask knæ



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Skiftevis gælder det om at du og din makker skal ramme hinandens knæ med hænderne. Pas på I ikke støder hovederne sammen!

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

-

### Jern og bolde:

-

### Antal:

Makker

### Sådan kan øvelsen ændres:

- man må kun ramme det højre knæ
- man må kun ramme det venstre knæ
- spil med point
- det ene knæ tæller flere point end det andet