
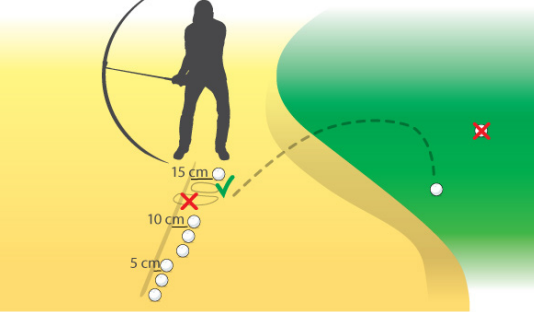
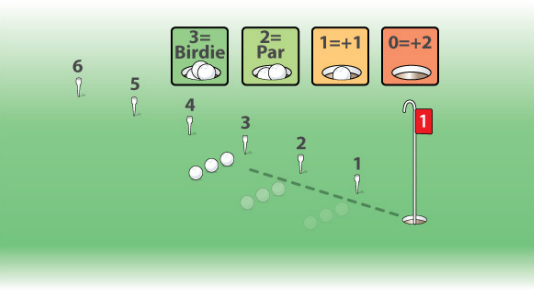
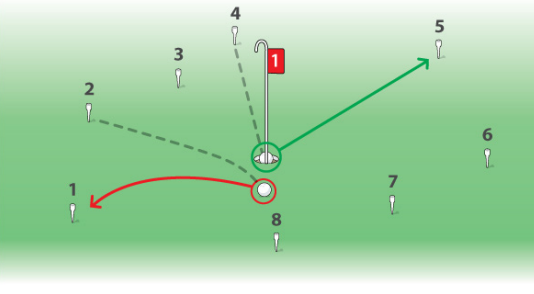
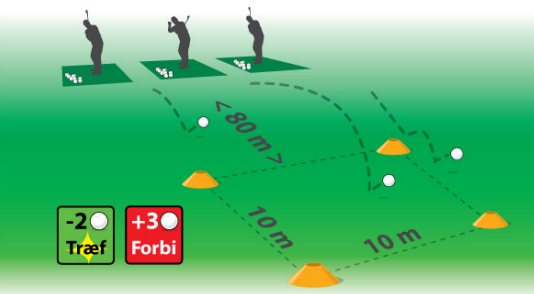


	ØVELSER	
1	Flamingoen Videolink Fokus: Opvarmning, balance, koordinering	
2	5, 10, 15 Videolink Fokus: Bunker, træfpunkt i sandet, fart	
3	Par eller bedre Videolink Fokus: Putt, sigte, gentagelse, tålmodig- hed, konkurrence	
4	Det skæve ur Videolink Fokus: Putt, sigte, green hældning, konkurrence	
5	Plus 3 minus 2 Videolink Fokus: Spillignende træning, pres på hver gang, konkurrence	

Flamingoen

[Videolink](#)

LAD OS KOMME I GANG

Stå helt stille på et ben så længe du kan. Skift ben når du har forsøgt 3 gange. Brug evt. armene som balance. Det er en god hjælp at holde blikket stift rettet mod et punkt. Prøv også at lukke øjnene. Hvor lang tid kunne du holde balancen?

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

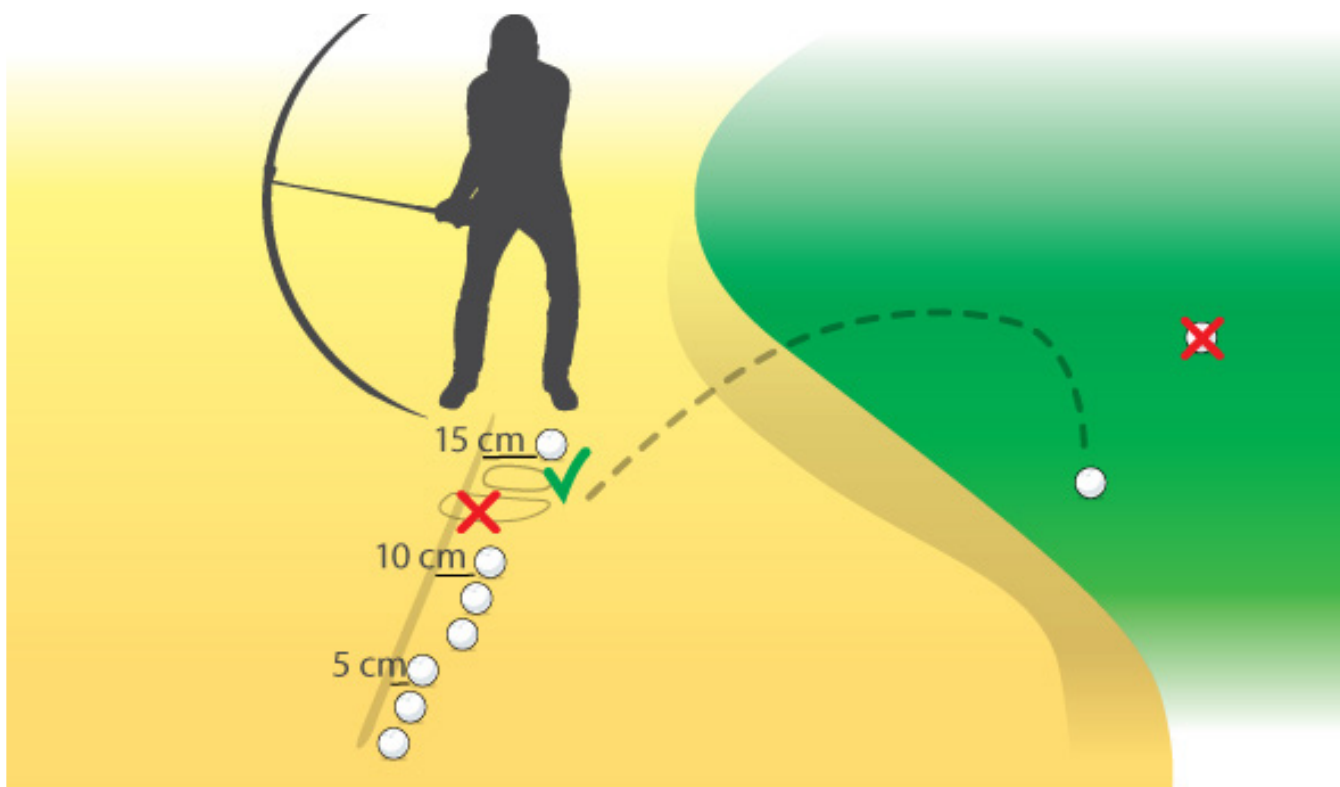
Alle

Sådan kan øvelsen ændres:

-

5, 10, 15

Videolink



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 bunkerens. Sandjernet skal træffe sandet mellem strengen og bolden. Hvis dette lykkes og alle boldene kommer ud af bunkerens, 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:

-

Antal:

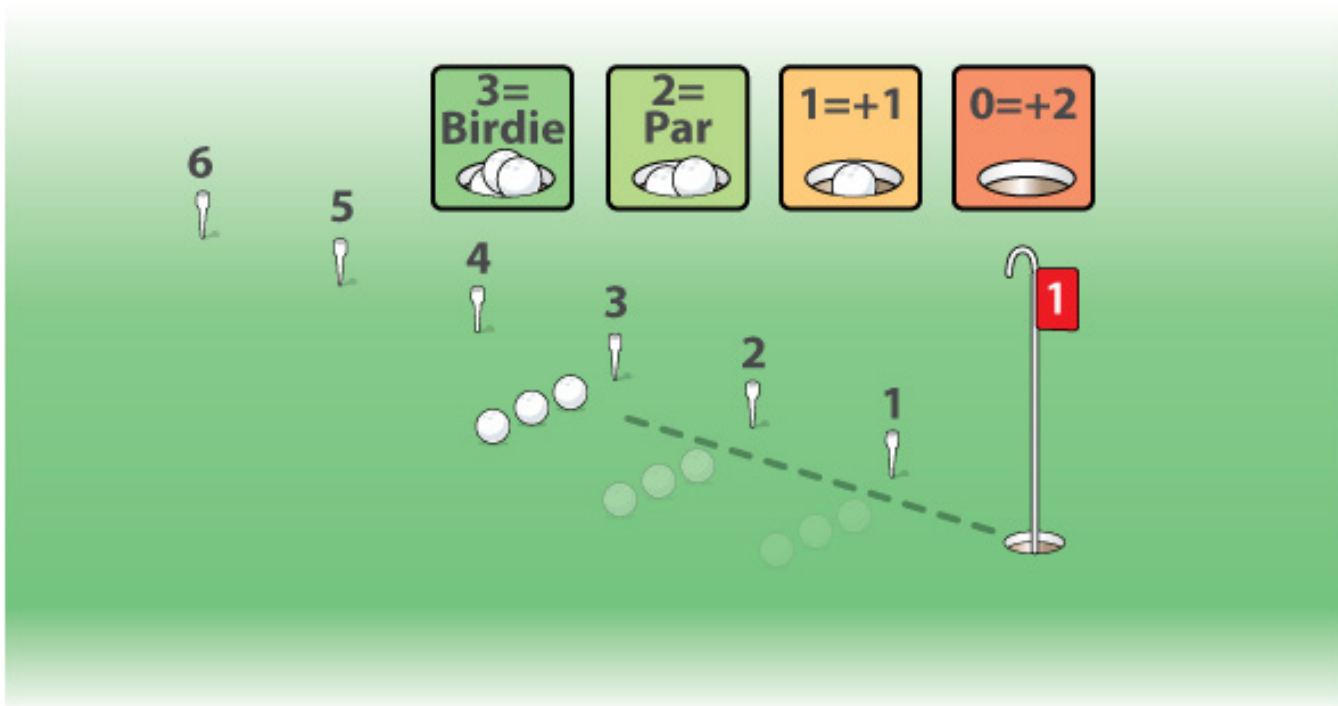
1-6 spillere

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

Par eller bedre

Videolink



LAD OS KOMME I GANG

Start fra hullet og placér derfra en tee for hver fod. Der puttes tre bolde fra hver tee, startende fra teen tættest på hullet. Holes alle tre scorer man en birdie, holes to scores en par, holes et putt scores en bogey og holes ingen scores en dobbelt bogey. Hver gang man har puttet tre bolde, flytter man en tee længere væk. Øvelsen er ovre, når man kommer over par.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

8 tees

Jern og bolde:

Tre bolde og en putter

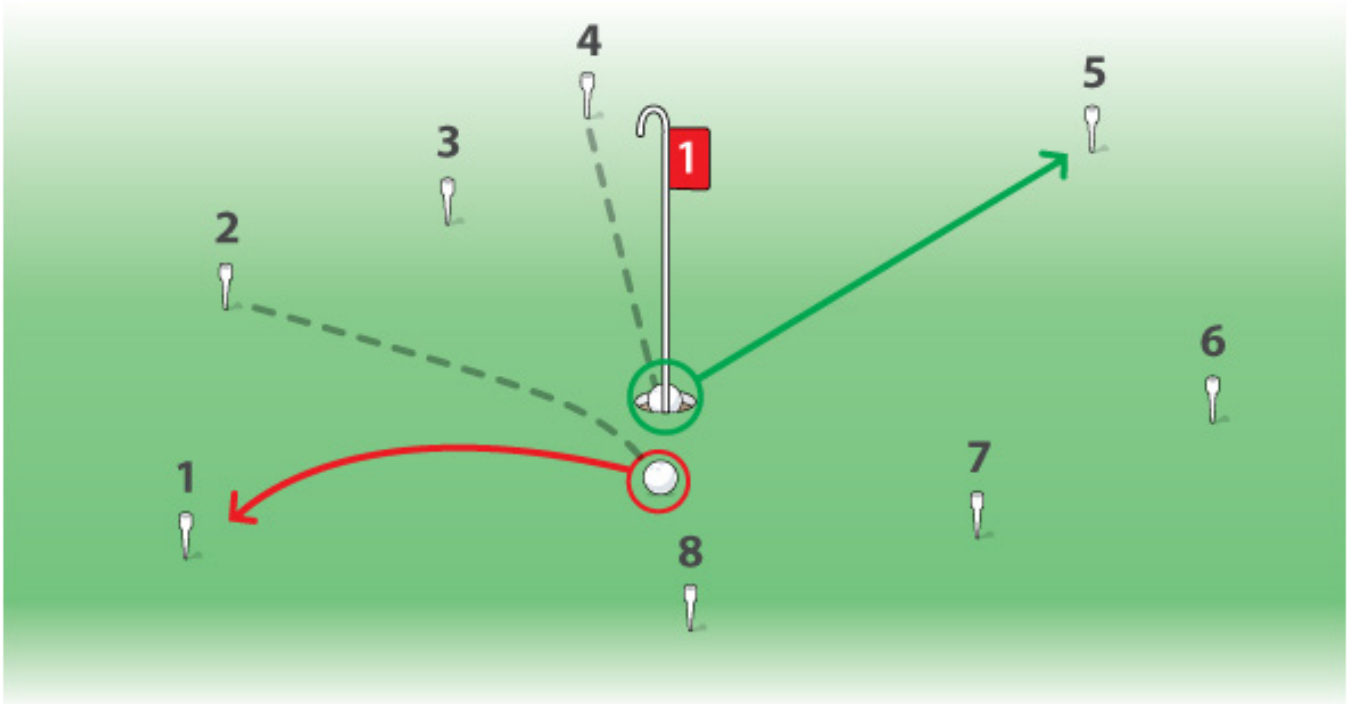
Antal:

1-2 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden mellem tees
- øge antallet af tees
- spil makkerspil
- spil på tid
- putt med lukkede øjne

Det skæve ur

[Videolink](#)

LAD OS KOMME I GANG

Placér 8 tees i forskellige afstande til hullet (mellem 2-8 fod). Start ved en vilkårlig tee. Holes, går man videre til næste tee i urets retning. Misser man, går man mod uret. Det gælder om at komme hele vejen rundt.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

8 tees

Jern og bolde:

En bold og en putter pr. spiller

Antal:

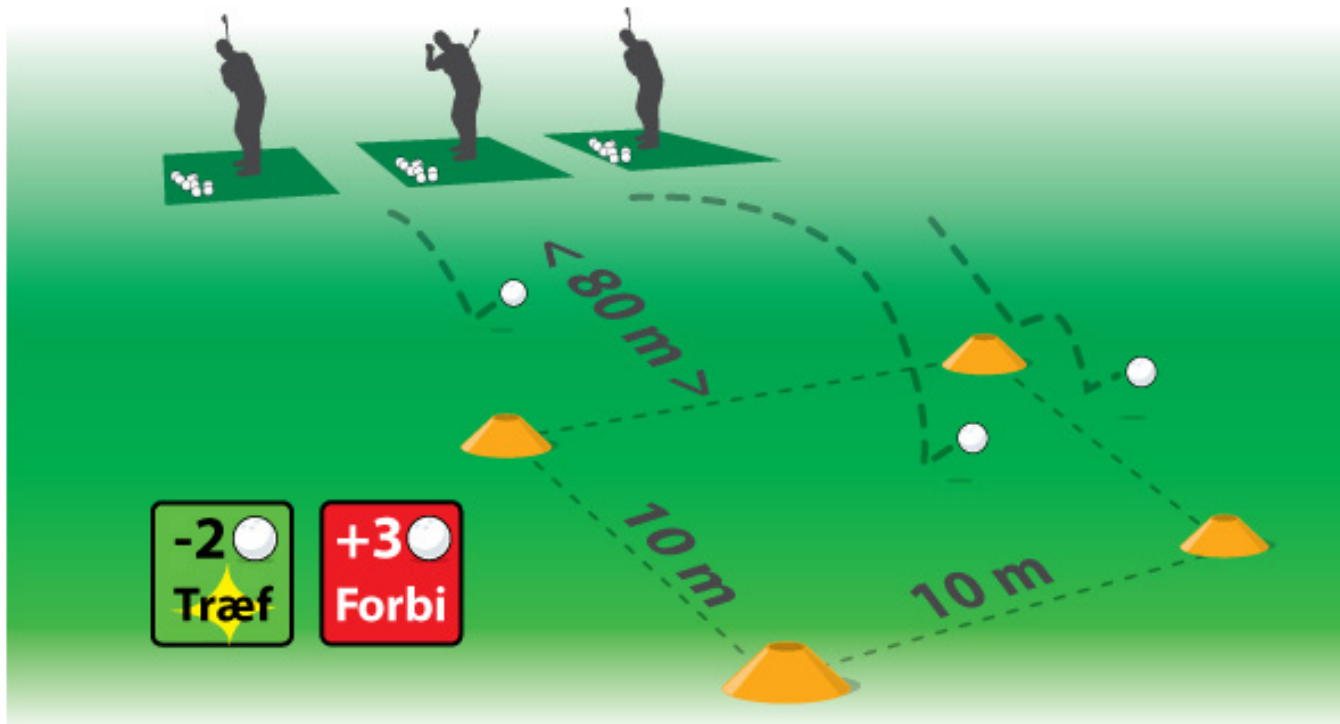
1-2 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- spil på tid
- putt med lukkede øjne
- spil med en makker, hvor begge bolde afgør om man går med eller mod uret

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 boldet