


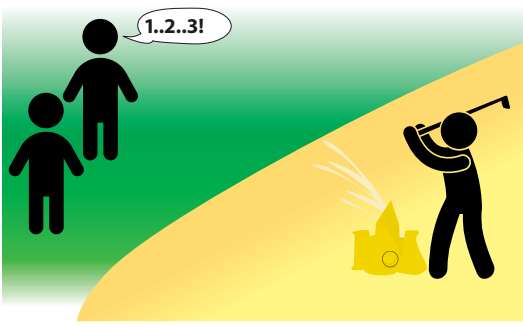

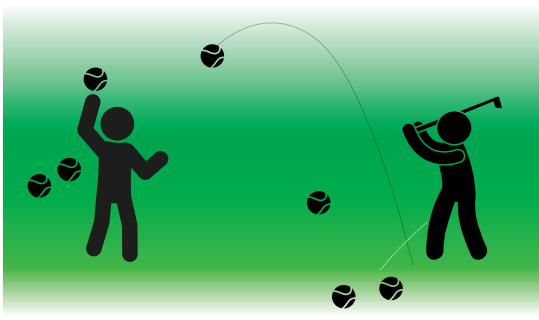

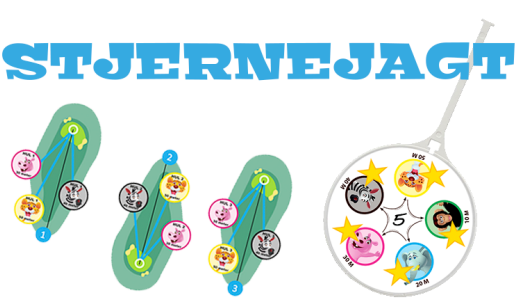

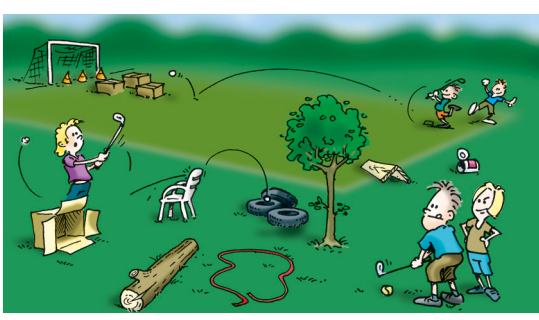


# UGENS ØVELSER



Trin 2

	ØVELSER		
1	<b>Adræthedsstigen</b> Fokus: Opvarmning, adræthed, koordinering	 Se video	
2	<b>Sandslot for hold</b> Fokus: Bunker, fart, konkurrence	 Se video	
3	<b>Baseball golf</b> Fokus: Høje indspil, boldtræf, længdekontrol	 Se video	
4	<b>Stjernejagt</b> Fokus: Leg med golf, spillignende, succesoplevelser, konkurrence	 Se video	
5	<b>Crazy par 3 bane</b> Fokus: Spil på bane, løse udfordringer, taktik, konkurrence	 Se video	

# UGENS ØVELSER



## Adræthedsstigen



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Placér ti pinde (evt. golfjern) med x cm mellemrum så de danner en stige uden sidder. De enkelte "rum" skal betrædes forskelligt. Start med at gå gennem stigen med skiftevis højre og venstre fod i stigens rum.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Ti pinde eller golfjern

### Jern og bolde:

-

### Antal:

Alle

### Sådan kan øvelsen ændres:

- løb gennem stigen, kun en fod må røre rummet mellem pindene
- begge fødder skal berøre samme rum
- løb baglæns gennem uden at ramme pindene
- hop med samlede ben

## Sandslot for hold



## LAD OS KOMME I GANG

Juniorerne deles i to eller flere lige store hold. Holdene graver hver især modstanderholdets bold ned i sandet. Bolden skal graves ned og øses til med sand indenfor et område svarende til en hulahopring. Nu skal hvert hold forsøge at slå den gemte bold ud af sandslottet.

Man har tre forsøg hver, hvorefter turen går videre til næste på holdet.

Vinderen er det hold, der først får gravet bolden ud af slottet.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

-

### Jern og bolde:

Bolde og sandjern

### Antal:

2-8 spillere

### Sådan kan øvelsen ændres:

- udvid med at bolden også skal ud af bunkerens
- hver spiller har kun ét forsøg
- et større område, bolden kan graves ned i.

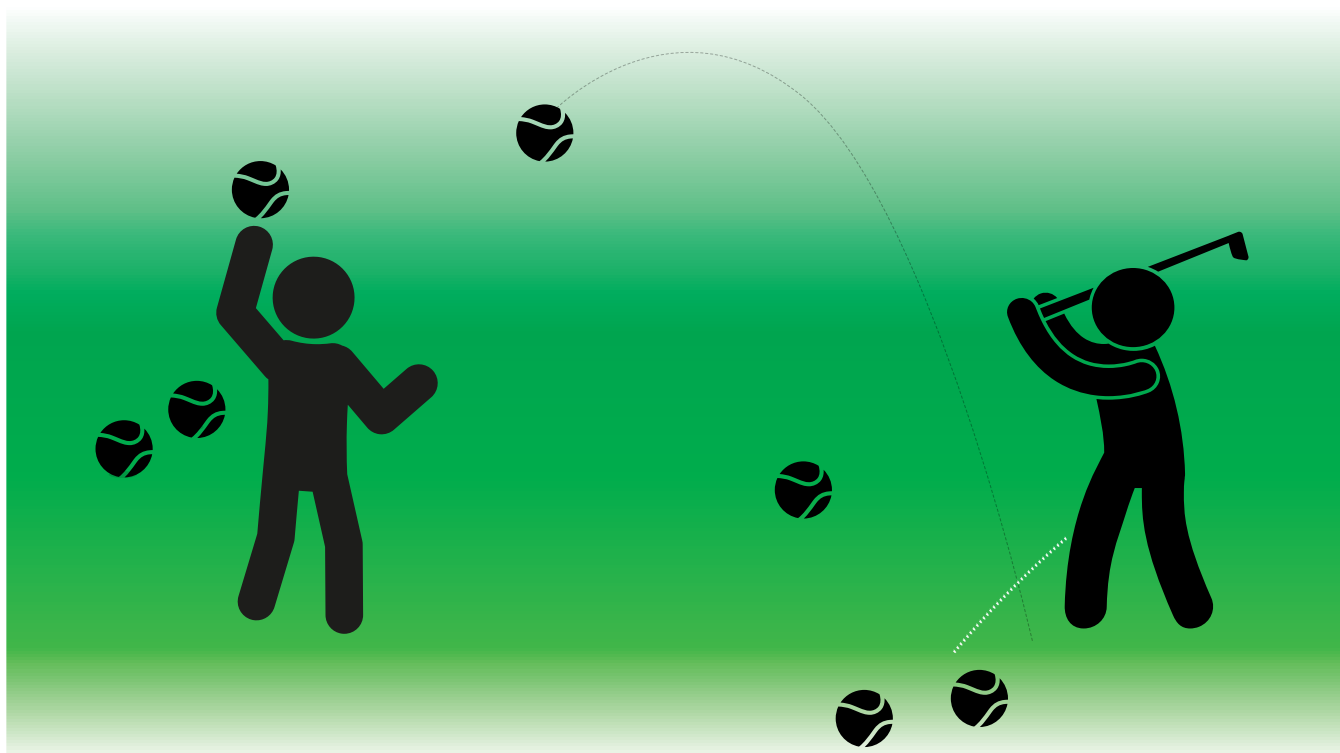
# UGENS ØVELSER



## Baseball golf



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Juniorerne går sammen to og to. De to juniorer stiller sig overfor hinanden med ca. 5 meters mellemrum. Placér et reb som markering for, hvor der slås fra. Den ene junior pitcher til den anden, som forsøger at gribe bolden. Når man har grebet bolden tre gange flyttes rebet længere væk.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvister:

Reb

### Jern og bolde:

Sandjern/SNAG jern. Hockey- eller tennisbolde

### Antal:

2-10 spillere

### Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden til din makker
- skift jern
- slå henover noget

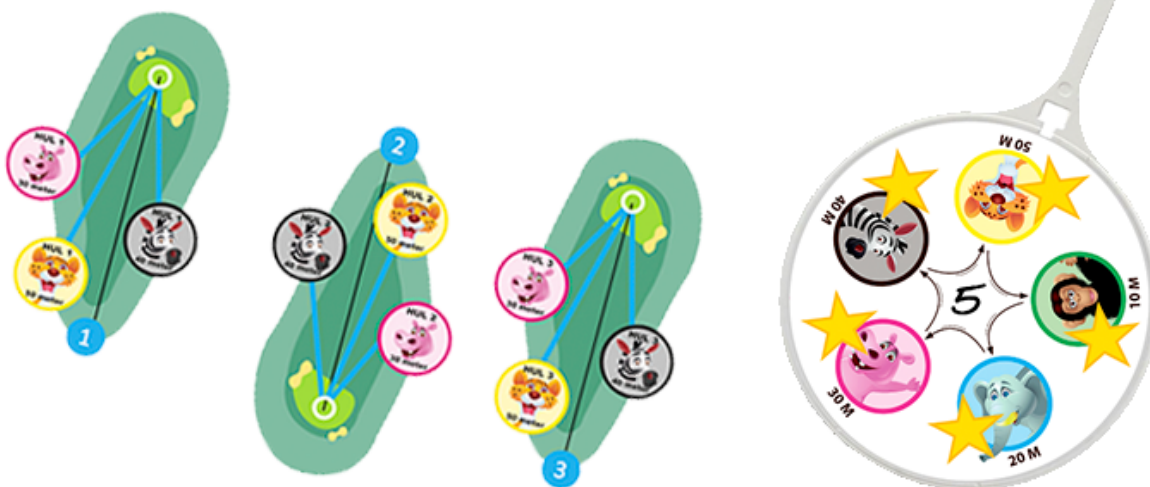


## Stjernejagt



Se video

# STJERNEJAGT



## LAD OS KOMME I GANG

Hver spiller får udleveret bagmærket til stjernejagt og starter som udgangspunkt med Stjernehandicap 5. Spillerens Stjernehandicap skrives i midten af stjernen på bagmærket med den medfølgende tusch. Spilleren starter Stjernejagten ved at spille hul 1 på Chimpansebanen og fortsætter herefter til hul 2 og hul 3. Med Stjernehandicap 5 har spilleren maksimalt 5 slag til at få bolden fra teestedet og ind i ringen på hvert hul. Når spilleren har færdigspillet alle tre huller på Chimpansebanen, kommer spilleren retur til den ansvarlige for Stjernejagten. Her får spilleren udleveret belønningsklistermærker alt efter hvordan spilleren har klaret de 3 huller. Hvis spilleren klarer ét hul på 5 eller færre slag udleveres en bronzestjerne, to huller klarer udløser en sølvstjerne og klares alle 3

huller på 5 eller færre slag udleveres en guldstjerne. Når spilleren har opnået guld på Chimpansebanen, er spilleren klar til at avancere til næste bane som i dette tilfælde vil være Elefantbanen- o.s.v. Når alle 5 baner er klaret med guldstjerne reguleres Stjernehandicappet ned og spilleren får skrevet et 4-tal på sit bagmærke. Man kan bruge begge sider af bagmærket! Herefter spilles fra Stjernehandicap 4 og spilleren skal nu score  $\leq 4$  slag på et hul for at opnå en stjerne og guldstjerne på alle baner for at opnå Stjernehandicap 3- o.s.v

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Udstyr til Stjernejagt- kan købes hos DGU.

[Klik og læs mere om Stjernejagt](#)

# UGENS ØVELSER



Trin 2



Se video

## Crazy par 3 bane



## LAD OS KOMME I GANG

Der spilles på par 3 banen eller en lignende kort bane. Banen er fyldt med forhindringer og sjove udfordringer.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Minestrimmel, snor, reb, tønder, pinde, borde, stole, træstammer eller alt hvad der kan skabe en tosset par 3 bane fyldt med forhindringer. Kun fantasien sætter grænsen

### Jern og bolde:

Spillerens eget udstyr og bolde

### Antal:

Alle

Det kan være en god ide at spille i hold eller lignende sociale spilformer. Derudover giver det også lidt ekstra til oplevelsen, hvis det ser ud af noget og fylder godt i landskabet.

### Sådan kan øvelsen ændres:

- spil med straf, hvis forhindringer rammes
- spil med bonus, hvis forhindringerne ikke rammes
- spil på tid
- find selv på flere trossede ideer og forhindringer