


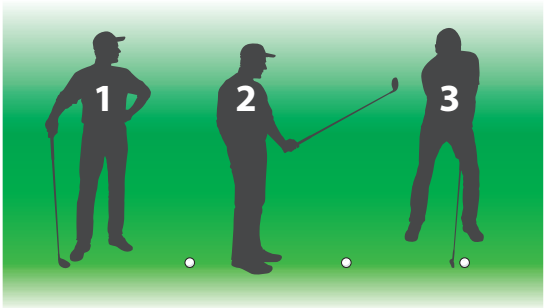





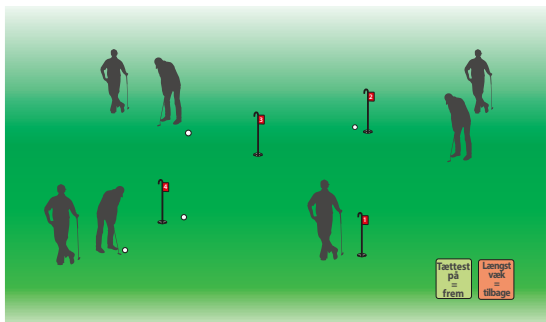


	ØVELSER	
1	Flamingoen Fokus: opvarmning, balance, koordinering	 
2	Rutinen Fokus: Spillignende træning, skabe en fast rutine, forberedelse	 
3	Dropperegler Fokus: Banetræning, regler, etikette	 
4	Mig selv Fokus: Banetræning, regler, etikette	 
5	Kongerækken Fokus: Putt, spil under pres, sigte, længdekontrol, hældning på green, konkurrence	 

Flamingoen



Se video



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. Tag tid.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

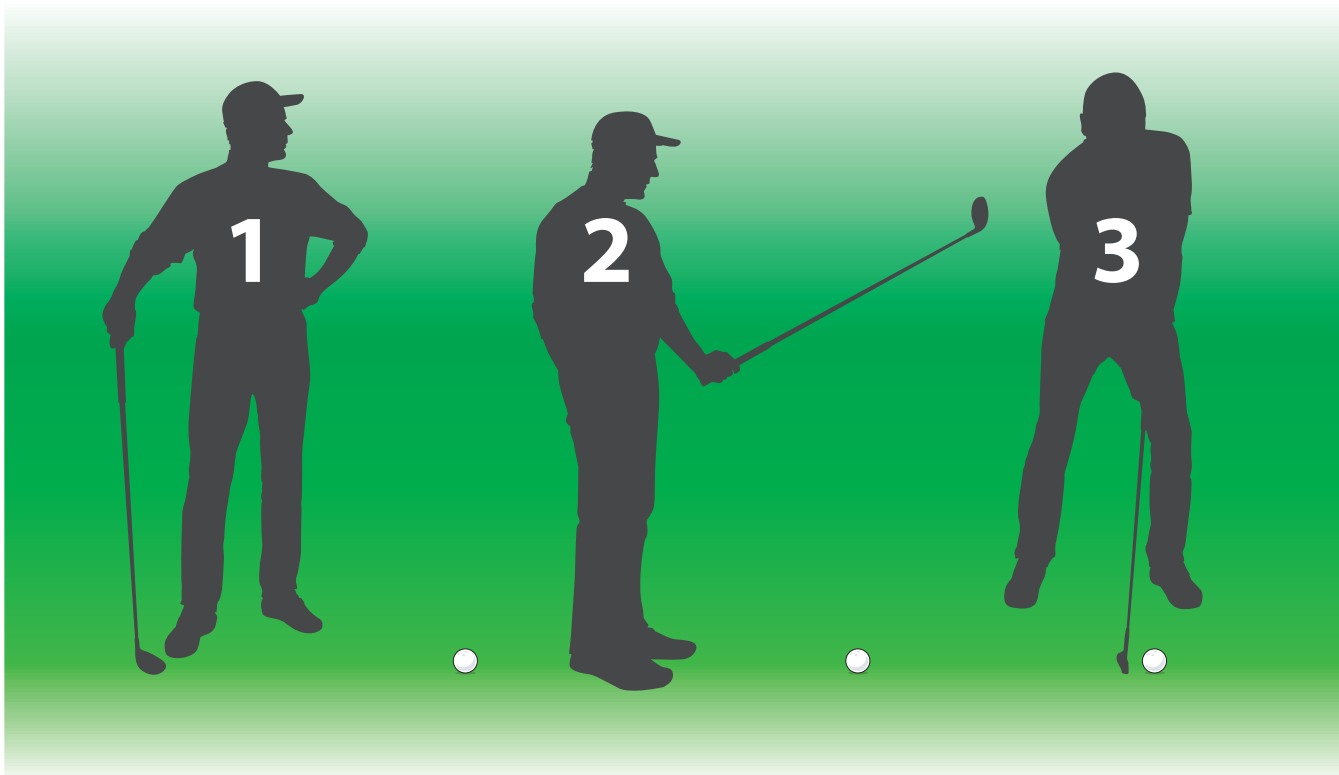
Sådan kan øvelsen ændres:

- Kun fantasien sætter grænserne. Find selv på flere udfordringer

Rutinen



Se video



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 øjee chip.

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

Dropperegler



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Inddel spillerne i hold af max fire. 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:

-

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

Mig selv



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:

Tie stille – Jeg tier stille, når andre forbereder sig eller slår.

Min placering – Jeg ved, hvor jeg skal placere mig, når de andre slår.

Gentleman – Jeg hjælper med at lede efter de andres bolde.

Se og lær- Kan jeg lære noget af at se hvad andre gør?

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

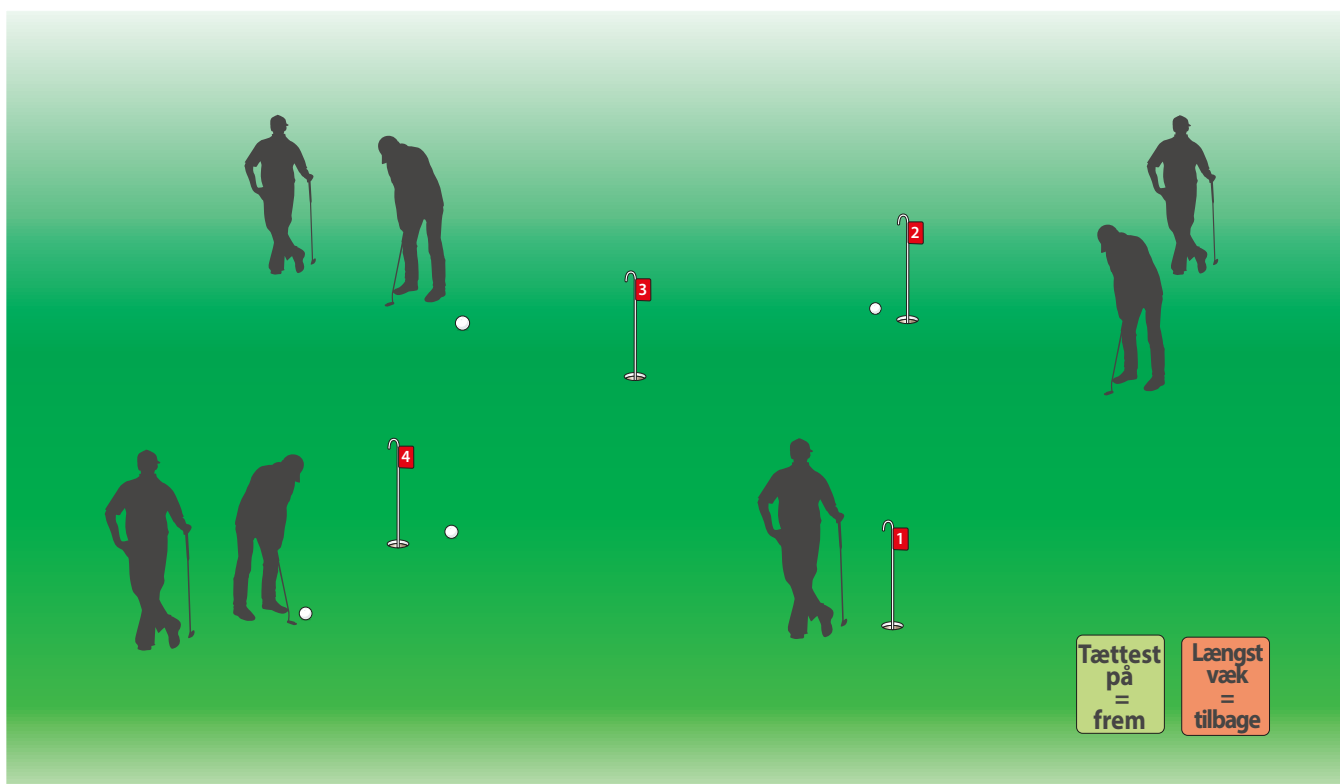
Sådan kan øvelsen ændres:

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

Kongerækken



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Øvelsen foregår på klubbens puttinggreen. Spillerne går sammen to og to. Parrene placeres ved hul 1 og efterfølgende x antal huller alt efter, hvor mange spillere, der er. Det sidste hul med et par er kongehullet. Parret putter mod det samme hul (det næste i rækken). Vinderen af hullet er den, der kommer tættest på hullet i første slag. Er man lige tæt på hullet, konkurreres der igen på samme hul. Vinderen af hullet går videre til næste hul i rækken, og taberen går til det forrige hul. Dog bliver vinderen af kongehullet stående, og taberen af hul 1 bliver ligeledes stående.

Øvelsen går ud på at komme til at stå som vinder på kongehullet.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Jern og bolde:

Golfbold og en putter pr. spiller

Antal:

2-alle

Sådan kan øvelsen ændres:

- spil med lukkede øjne
- spil på tid