

	ØVELSER	
1	<p>Bevægelsesøvelser</p> <p>Fokus: Opvarmning, udvikling af koordination, balance, rytme og kropsbevidsthed.</p>	 <p>Se video</p>
2	<p>Mig selv</p> <p>Fokus: Banetræning, regler, etikette</p>	
3	<p>Ram linjen</p> <p>Fokus: Lange slag, sigte, boldflugt landingsområde</p>	 <p>Se video</p>
4	<p>Verdens hjørner</p> <p>Fokus: Putt, retning, længdekontrol, hældning på green, konkurrence</p>	 <p>Se video</p>
5	<p>Lykkehjulet</p> <p>Fokus: Putt, sigte, tålmodighed, konkurrence</p>	 <p>Se video</p>

Bevægelsesøvelser



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Bevægelsesøvelser handler om at udfordre motorikken i bevægelse. Der skal arbejdes i så mange kropslige plan som muligt. Lad alle spillere udføre øvelserne på samme tid. Så find et stort areal hvor alle har mulighed for at bevæge sig frit. Se eksempler under "sådan kan øvelsen udvikles".

Sådan kan øvelsen ændres:

- Brazil: løbe sidelæns og krydser skiftevis ben foran og bagved
- Forlæns og baglæns løb: Det gælder om at opnå så høj fart som muligt.
- Opmål en distance, hvor børnene skal sprinte frem til og sprinte baglæns tilbage.
- Gadedrengeløb: Opmål en distance (bane), hvor alle skal lave gadedrengeløb frem og tilbage.
- Hink: Ved denne øvelse kan en hinkerude tegnes eller en distance opmåles.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

Mig selv



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

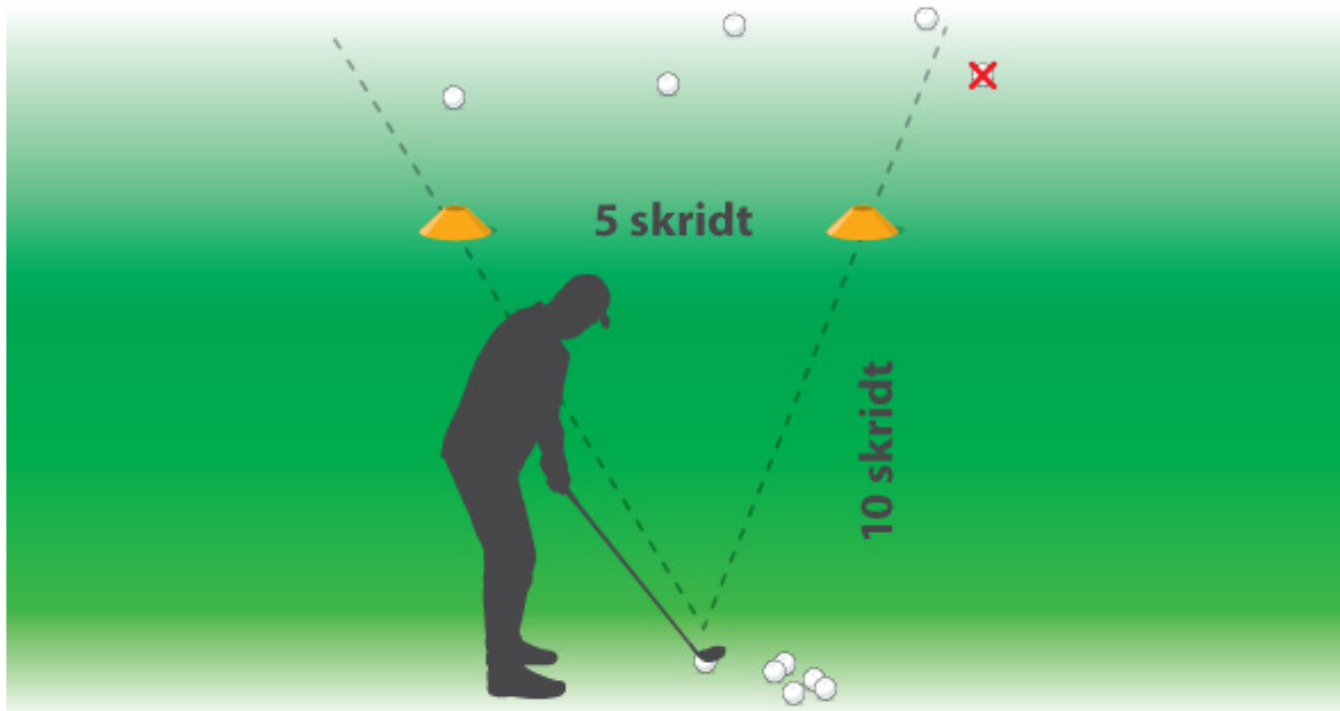
Sådan kan øvelsen ændres:

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

Ram linjen



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Sæt en fem skridt bred port 10 skridt foran dig. Forestil dig at de to linjer, der starter ved bolden og går ud gennem portmærkerne danner en trekantet fairway. Nu gælder det om at få boldene til at flyve ud gennem porten og lande i trekanten i forlængelse af porten.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

To pinde eller kegler

Jern og bolde:

Træningsbolde og spillerens golfsæt

Antal:

1-6 spillere

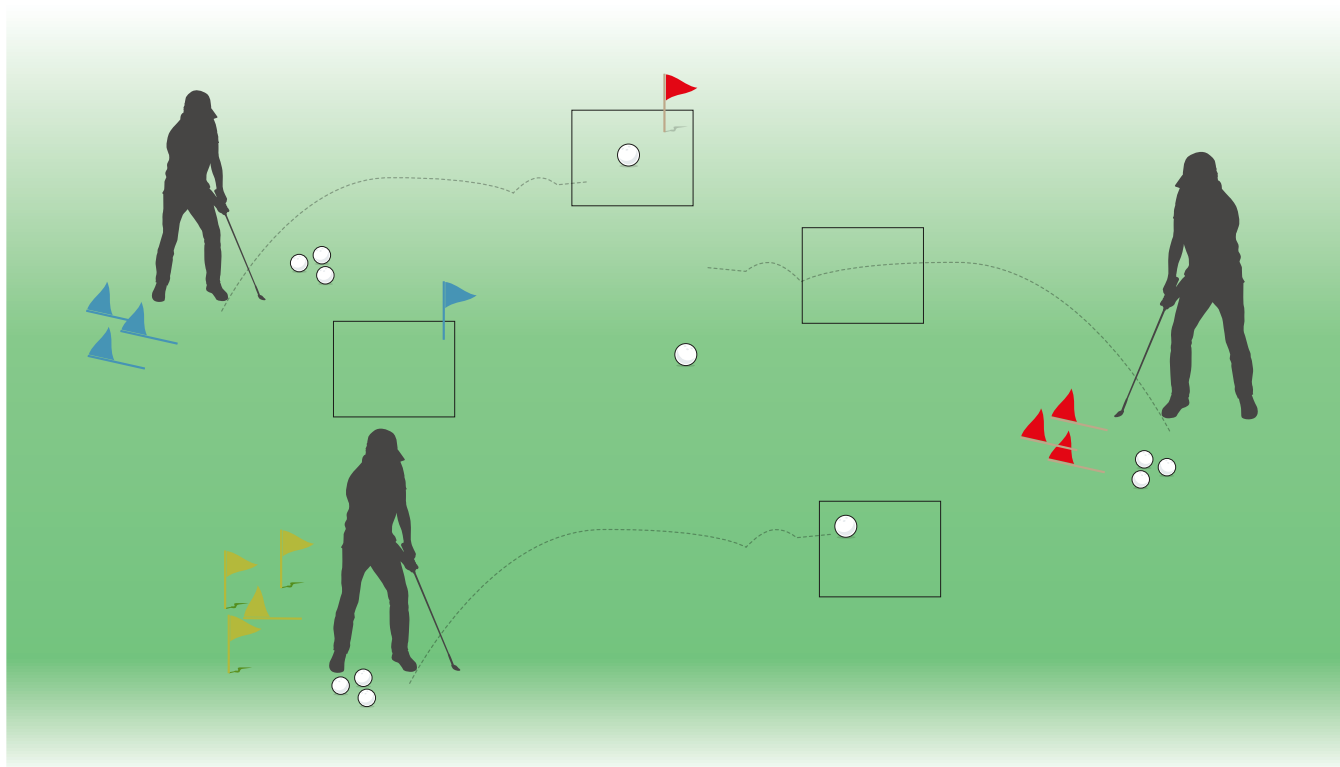
Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre portens bredde
- ændre afstanden til porten
- skift/kølle ved hvert slag
- forsøg at kurve bolden

Verdens hjørner



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Rejs verden rundt og oplev alle verdenshjørnerne. Lav fire områder, som hver især repræsenterer de fire verdenshjørner.

Putt fra N til S, fra V til Ø osv. Et verdenshjørne er klaret når bolden lander i feltet. Alle hjørner skal klæres.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Tees, små landeflag, tynd snor ellers spray

Jern og bolde:

Golfbolde og en putter pr. spiller

Antal:

1-6 spillere

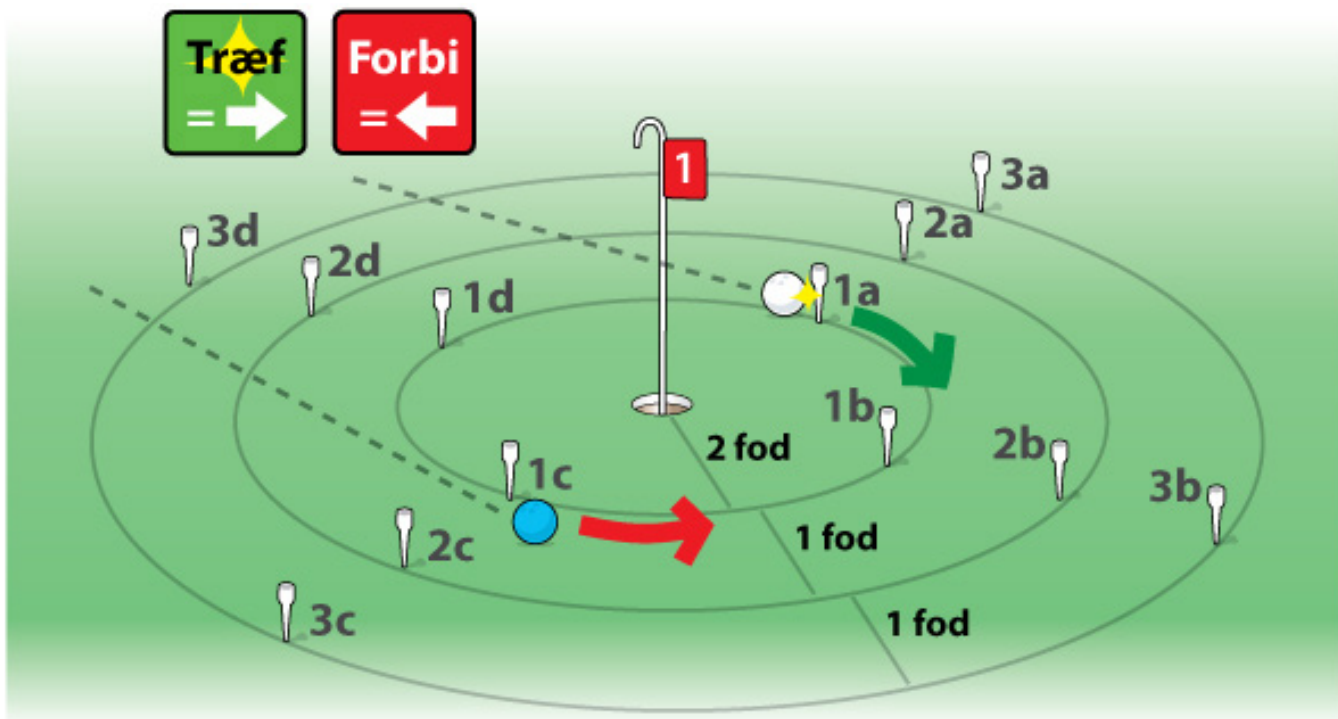
Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre størrelsen på verdenshjørnerne
- ændre afstanden mellem verdenshjørnerne
- kan spilles i hold

Lykkehjulet



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Placér 12 tees som vist på tegningen. De første tees placeres to fod fra hullet, de næste yderligere en fod længere væk og de sidste igen en fod længere væk. Får man puttet i hul går man med uret, misser man går man mod uret. Der puttes fra 1a, videre til 1b, 1c og 1d. Lykkes man med at putte i hul fra 1d, går man videre til 2a og fortsætter på samme måde som før. Misser man et putt går man en tee tilbage mod uret. Det gælder om at komme hele vejen ud til tee 3d.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

12 tees

Jern og bolde:

En bold og en putter pr. spiller

Antal:

1-2 spillere

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre afstanden fra tees til hullet
- putte med lukkede øjne
- spille efter hvor mange man kan få i hul i træk
- spille mod en makker/indhente hinanden
- øvelsen afvikles som shoot out
- spillere der misser et put udgår