
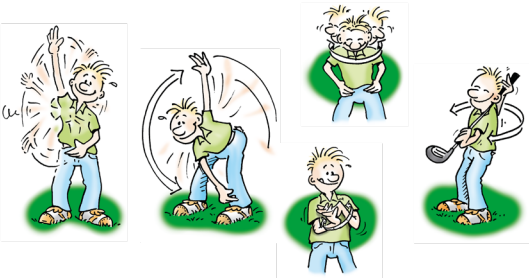

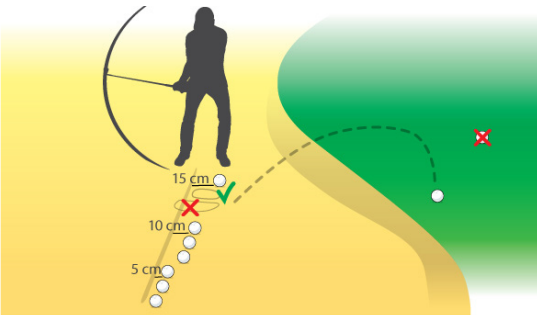

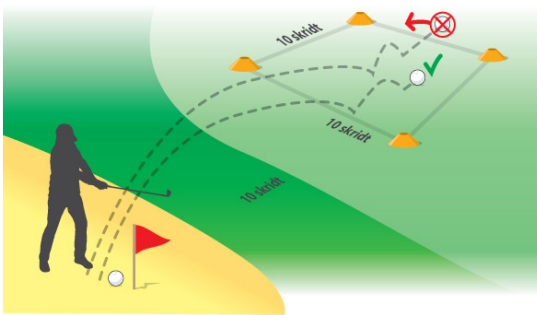

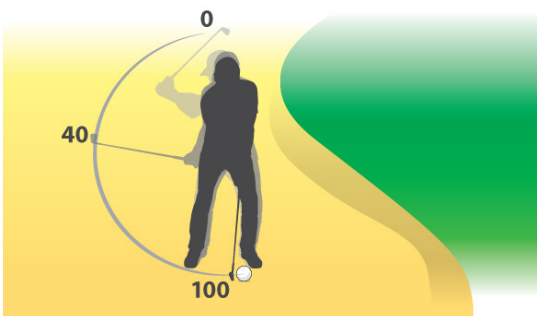

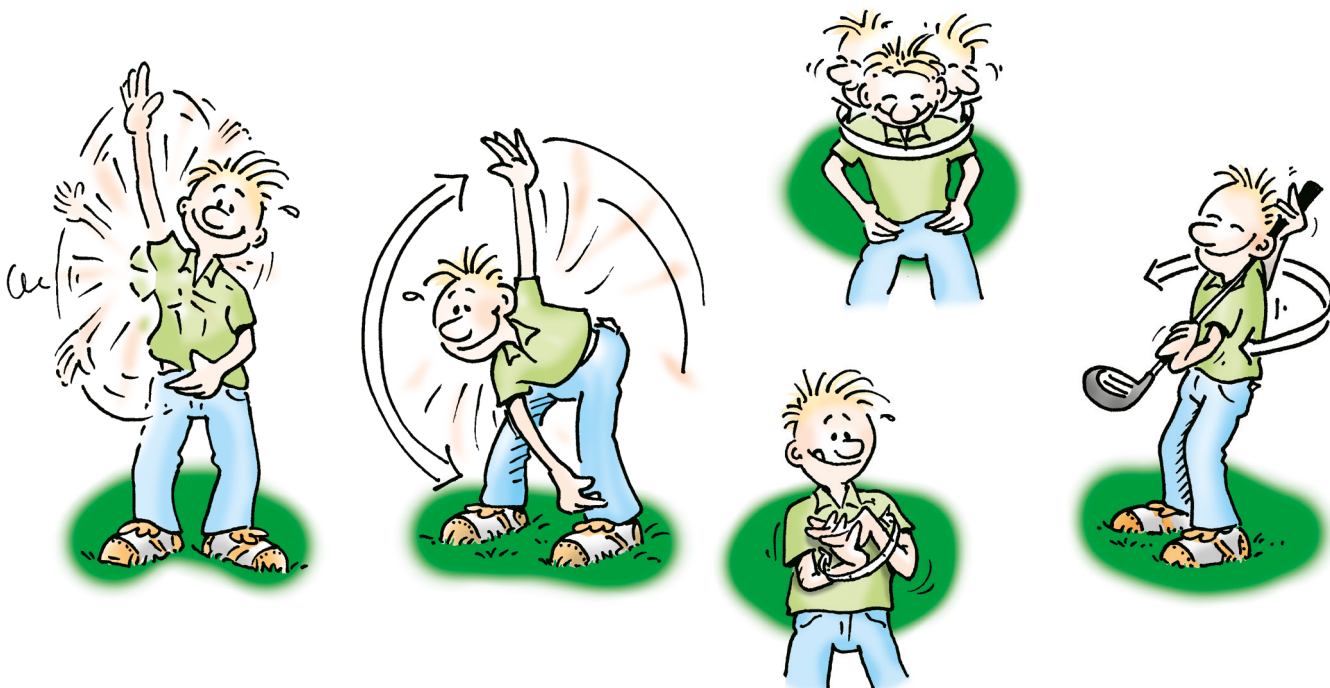


|   | ØVELSER  |  |
|---|--|--|
| 1 | <p><b>Basis opvarmning</b></p> <p>Fokus:<br/>Opvarmning, bevægelighed</p>                        |  <p>Se video</p>      |
| 2 | <p><b>5, 10, 15</b></p> <p>Fokus:<br/>Bunker, træfpunkt i sandet, fart</p>                       |  <p>Se video</p>     |
| 3 | <p><b>Ram pladen- bunker</b></p> <p>Fokus:<br/>Bunker, fart, længdekontrol, landingsområde</p>   |  <p>Se video</p>  |
| 4 | <p><b>Fra 0-100</b></p> <p>Fokus:<br/>Bunker, fart, fornemmelse for at slå smut med høj fart</p> |  <p>Se video</p>  |
| 5 | <p><b>Fællesspisning</b></p> <p>Fokus:<br/>Afrunding, sammenhold, relationer</p>                 |    |

### Basis opvarmning



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

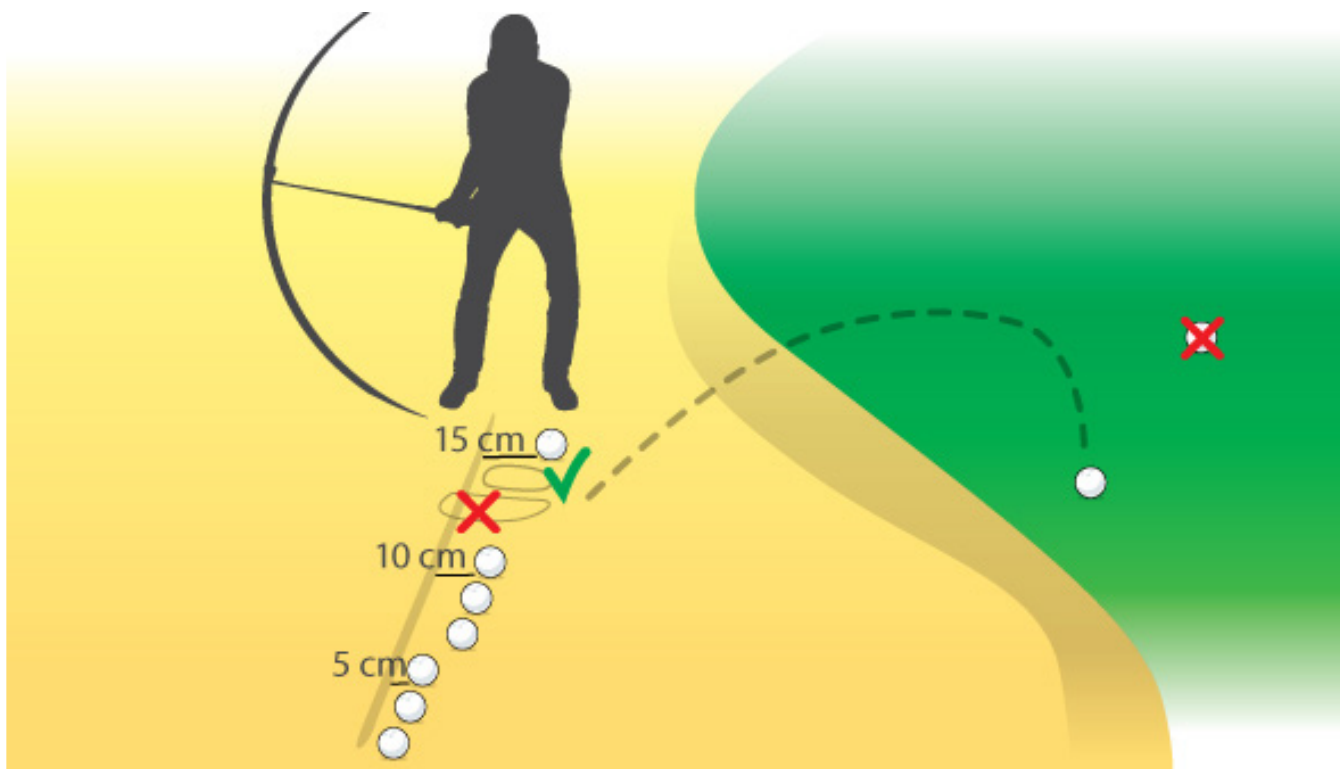
Øvelserne har til formål at varme kroppen op på en rolig måde. Basisopvarmningen kan indeholdt: **Fodled - fodledsrotation:** Stå med let spredte fødder og køр fodledet i små langsomme roterende bevægelser. Lidt efter lidt gøres bevægelserne større. Gentages i modsatte retning og med den anden fod. **Knæ - knærotation:** Stå med samlede fødder, bøjedede knæ og hænderne på knæskallerne. Køр knæ og hænder i små langsomme roterende bevægelser. Lidt efter lidt gøres bevægelserne større. Gentages i modsatte retning. Gentages minimum 12 gange. **Hofte - hofterotation:** Stå med spredte fødder og hænderne i hofte. Køр hofte og hænder i små langsomme roterende bevægelser. Lidt efter lidt gøres bevægelserne større. Gentages i modsatte retning.

**Ryg - møllesving:** Stå med stor afstand mellem benene, bøjedede hofter og lav store armsving, så modsatte hånd, søger modsatte fod. **Ryg - skulderrotation:** Tag fat med hænderne på enderne af et jern og læg jernet bag nakken. Tag golfopstilling og roter roligt i overkroppen, mens hofte, knæ og ankler holdes i ro. (Øvelsen kan også laves uden et golfjern). **Skuldre - armsving:** Sving armen fremad langs kroppen i store cirkler og arbejd med skulderen, så skulderen kommer helt op til øret. Sving derefter armen i modsatte retning med samme fokus "skulderen op til øret". **Håndled - håndledsrotation:** Flet fingrene og lad håndleddene køre i cirkler med rolige bevægelser. **Nakke - nakkerotation:** Start med øret over skulderen og lad hovedet i hvilende tilstand køre i en langsom bevægelse videre til modsat skulder. Stop bevægelsen og køр tilbage til startposition. Gentages minimum 12 gange.

5, 10, 15



Se video



## 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:

Ni bolde og et sandjern pr. spiller

### Antal:

1-6 spillere

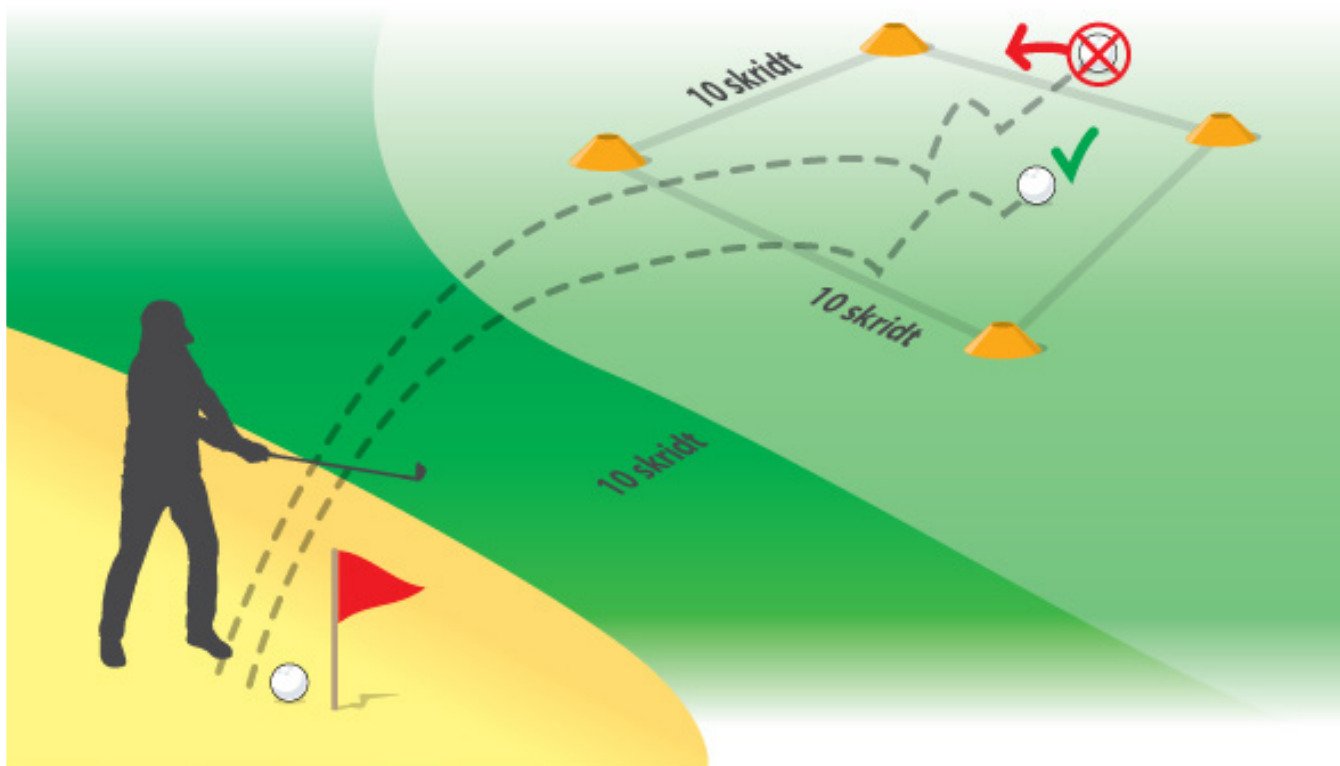
### Sådan kan øvelsen ændres:

- lav øvelsen uden bolde
- start forfra hvis en bold misses
- spil i hold
- lav regler om at boldene skal lande et givet sted

### Ram pladen – bunker



Se video



## LAD OS KOMME I GANG

Lav en 10x10 skridt stor firkant. Brug evt. flag eller golfjern til at markere firkanten. Der slås tre bolde fra bunker, som er placeret ca. 10 skridt fra forreste kant. Boldene skal ende i firkanten. Øvelsen er fuldendt når alle tre bolde ligger i firkanten.

## DET SKAL VI BRUGE

### Rekvisitter:

Flag eller golfjern

### Jern og bolde:

Tre bolde og et sandjern pr. spiller

### Antal:

1-6 spillere

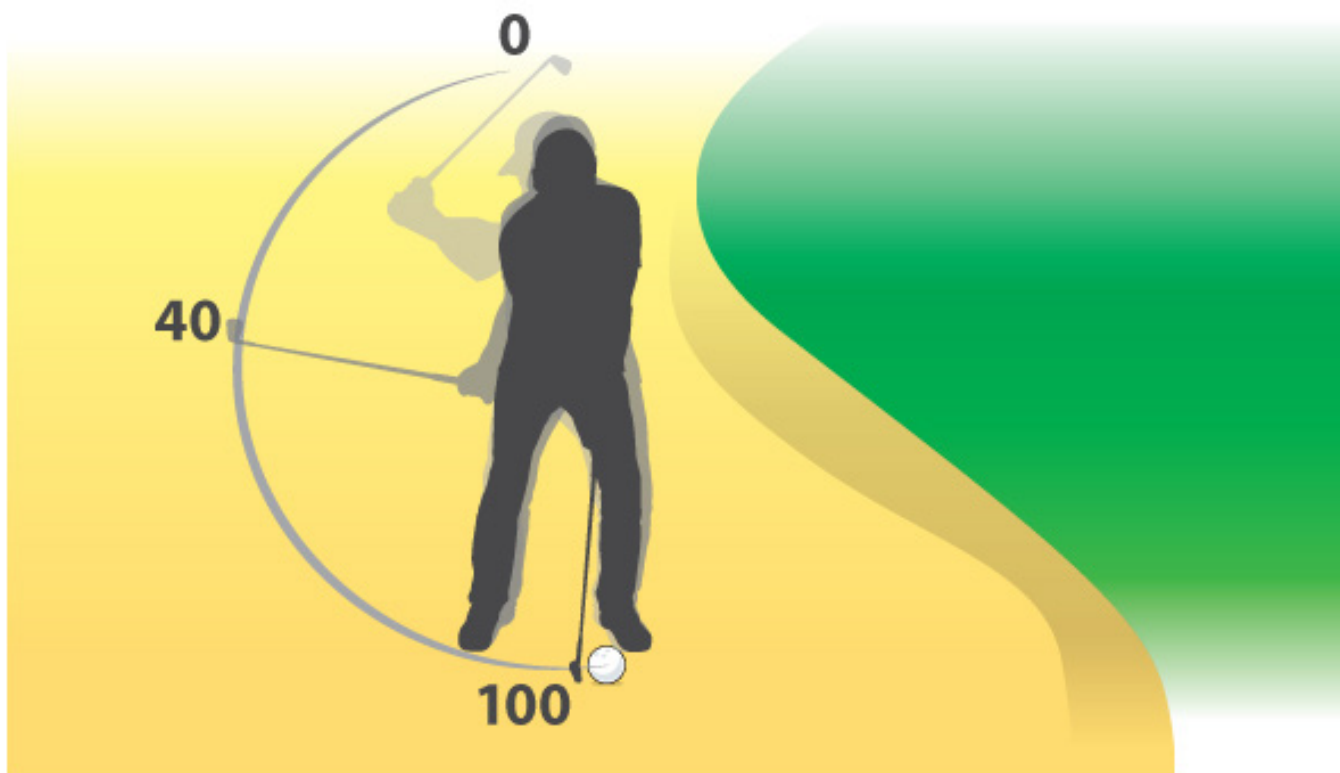
### Sådan kan øvelsen ændres:

- ændre størrelsen på firkanten
- ændre afstand fra bunker til firkant
- spil i hold

Fra 0-100



Se video



## 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

### Fællesspisning



### LAD OS KOMME I GANG

Afslut træningen med fællesspisning. Sæt datoen i kalenderen, og sørg for at informere i god tid om arrangementet. Her opstår også en god mulighed for at skaffe frivillige til at løfte opgaver i klubben. Brug tiden som et socialt frirum, hvor snakken falder på andet end kun golf.

### DET SKAL VI BRUGE

**Rekvisitter:**

-

**Jern og bolde:**

-

**Antal:**

Alle

**Sådan kan øvelsen ændres:**