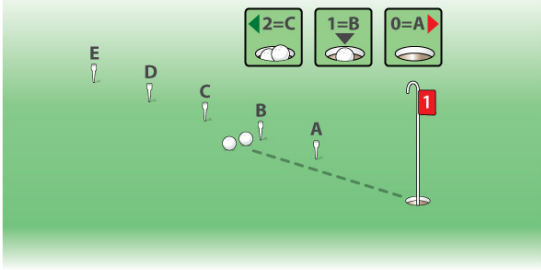
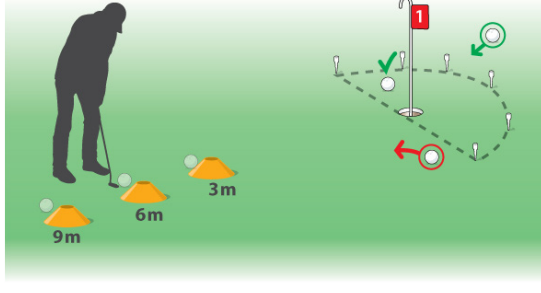
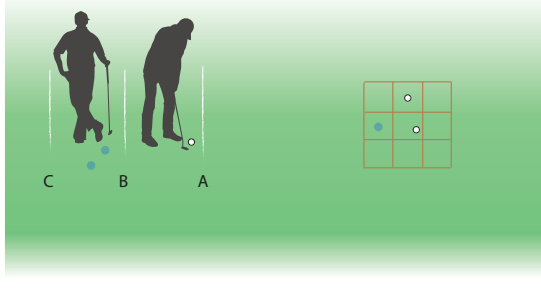
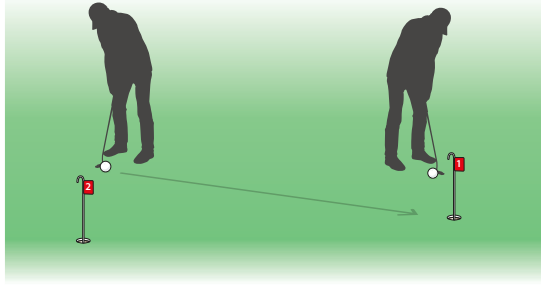


	ØVELSER		
1	Løft pokalen Fokus: Balance	 Se video	
2	Kom så makker Fokus: Putt, sigte, sammnehold, konkurrence	 Se video	
3	Mand eller mus Fokus: Putt, længdekontrol, konkurrence	 Se video	
4	Fængslet Fokus: Putt, længdekontrol, sigte, taktik	 Se video	
5	Puttekonkurrence - mand mod mand Fokus: Putt, sigte, spil under pres, spillignende, konkurrence	 Se video	

Løft pokalen



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Find balancen på et ben og hold spanden med den ene hånd under bunden. Mens du holder balancen på et ben, løftes spanden med den ene hånd op over hovedet, hvor modsatte hånd møder den, for derefter at sænke den ned til modsatte side. Gentag øvelsen med modsatte ben.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Et stabilt underlag og en spand fyldt med træningsbolde

Jern og bolde:

-

Antal:

Alle

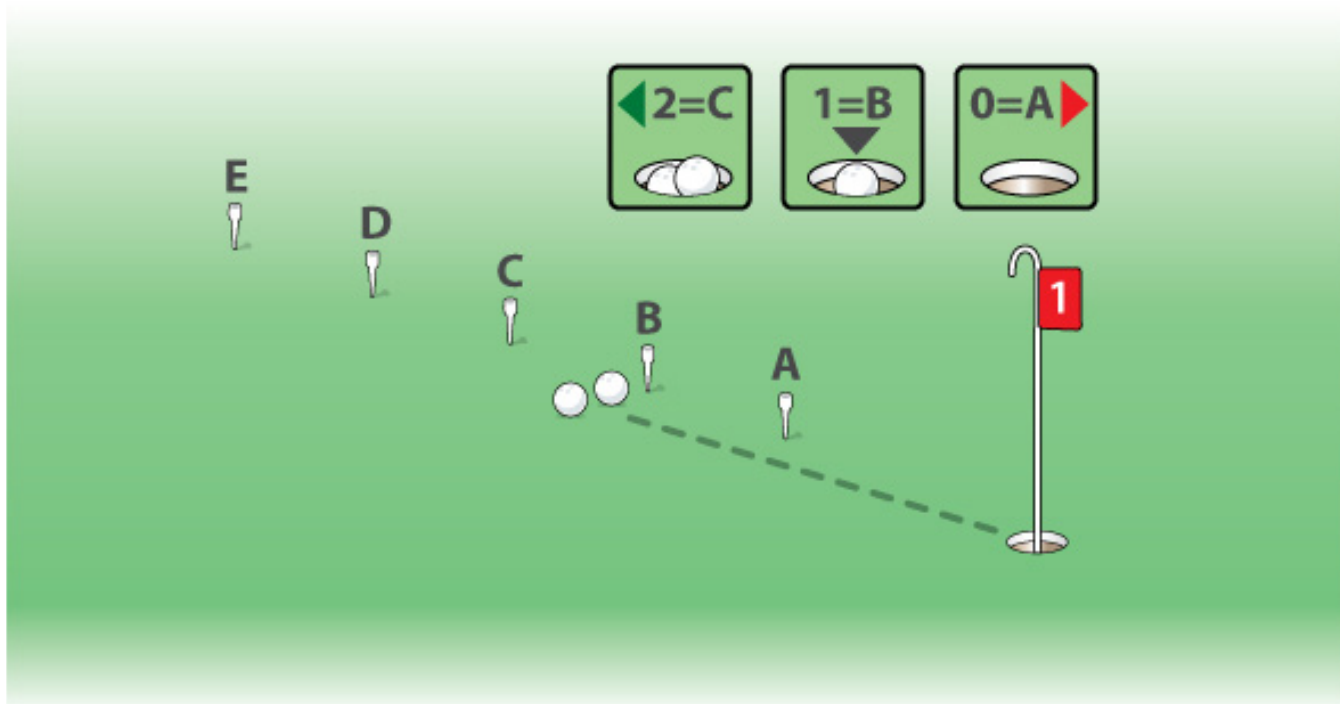
Sådan kan øvelsen ændres:

- luk øjnene
- luk det ene øje
- stræk det ene ben fremad

Kom så makker



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Placér 5 tees med 2 fods mellemrum. Begge spillere starter fra den tee, der er tættest på hullet. Holer begge spillere deres putt, må man gå videre til næste tee. Holer den ene, men den anden misser, bliver man stående ved samme tee. Misser begge, går man en tee tilbage mod hullet.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

5 tees

Jern og bolde:

En bold og en putter pr. spiller

Antal:

Makker

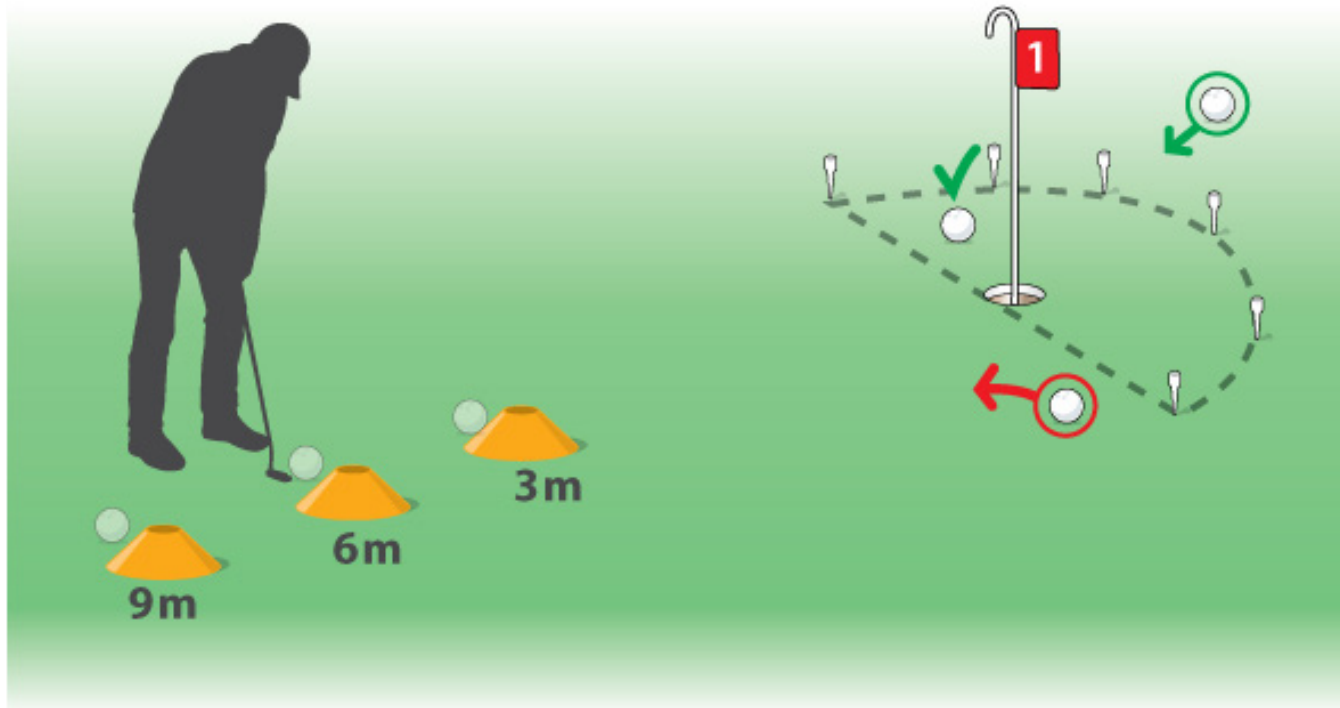
Sådan kan øvelsen ændres:

- afstanden mellem tees ændres
- der spilles med flere bolde. Evt. tre bolde til hver spiller
- der spilles individuelt
- der spilles på tid

Mand eller mus



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Der laves en halvcirkel af markeringsmærker eller tees rundt om hullet i en meters afstand. Halvcirklen er et fredet område. Teesteder placeres tre, seks og ni meter væk fra hullet. En bold placeres ved hvert teested. Den enkelte spiller skal putte alle tre bolde i hul eller indenfor det fredede område. Puttes der for kort startes helt forfra. Puttes der for langt får man chancen for at hole returen. Misses returen starter man helt forfra. Man kan dyste mod sig selv eller mod en anden spiller.

Sådan kan øvelsen ændres:

- ændring af afstand på det fredede område
- ændring af længden fra de tre teesteder til hullet
- der kan spilles til point
- der gives 1 point når bolden lander i det fredede område, 3 point for at få bolden i hul
- øvelsen kan afvikles hold mod hold (fx Fourball)

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Markeringsmærker eller tees. Flag. Evt. farvede bolde

Jern og bolde:

Fire bolde og en putter pr. spiller

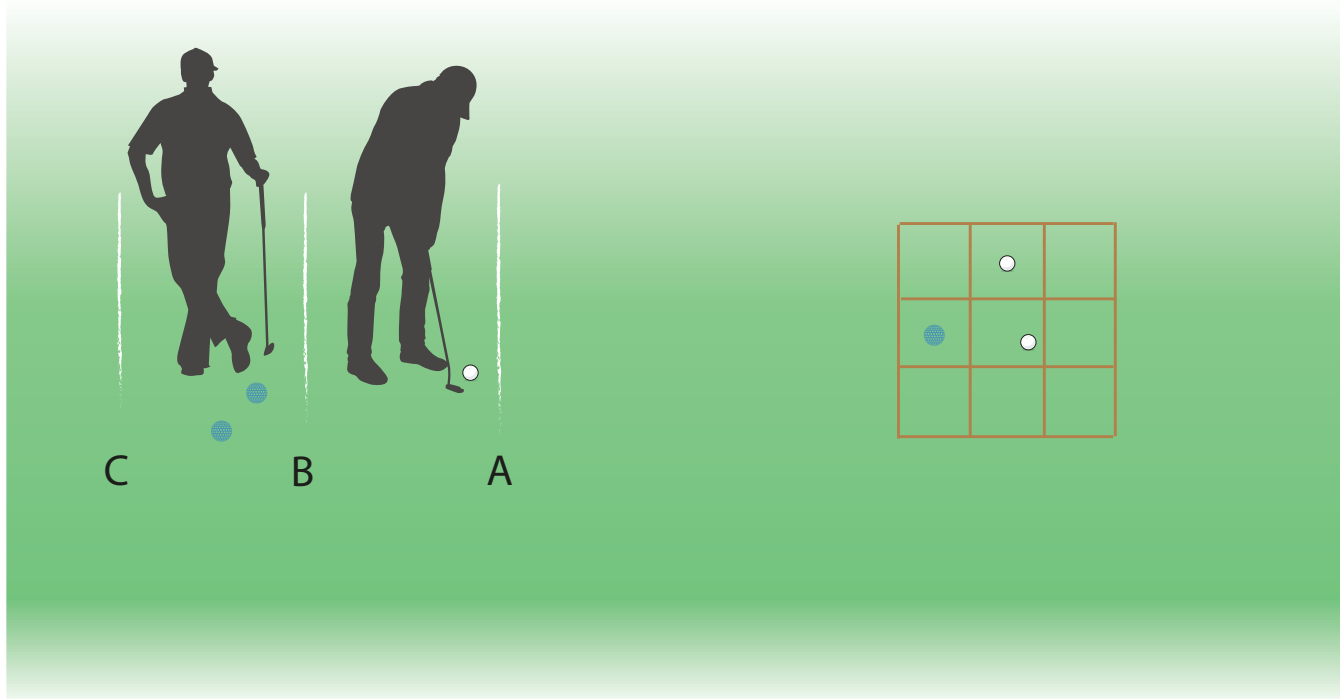
Antal:

2-6 spillere

Fængslet



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Ni felter/firkanter optegnes eller markeres med snor eller tees. Der laves tre startsteder A, B og C. Hvor A er tættest på firkanterne og C længst fra. Startstederne markeres med en tee eller spray. Der spilles efter at få tre på striben. Hver spiller har tre bolde. Spiller 1 starter med at putte mod en firkant. Lander bolden i firkanten lader han bolden blive liggende. Nu er det spiller 2, der skal forsøge at ramme en anden firkant. Lykkes det bliver bolden i firkanten. Lykkes det ikke skal spilleren hente bolden. Den spiller der først opnår tre på striben slipper ud af fængslet og skal spille næste runde fra startsted B. Dermed spiller de nu fra to forskellige startsteder. Den spiller, der vinder ved startsted C er helt ude af fængslet og dermed vinder.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

Tynd snor (spray), kegler og tees

Jern og bolde:

Tre golfbolde og en putter pr. spiller

Antal:

2-6 spillere

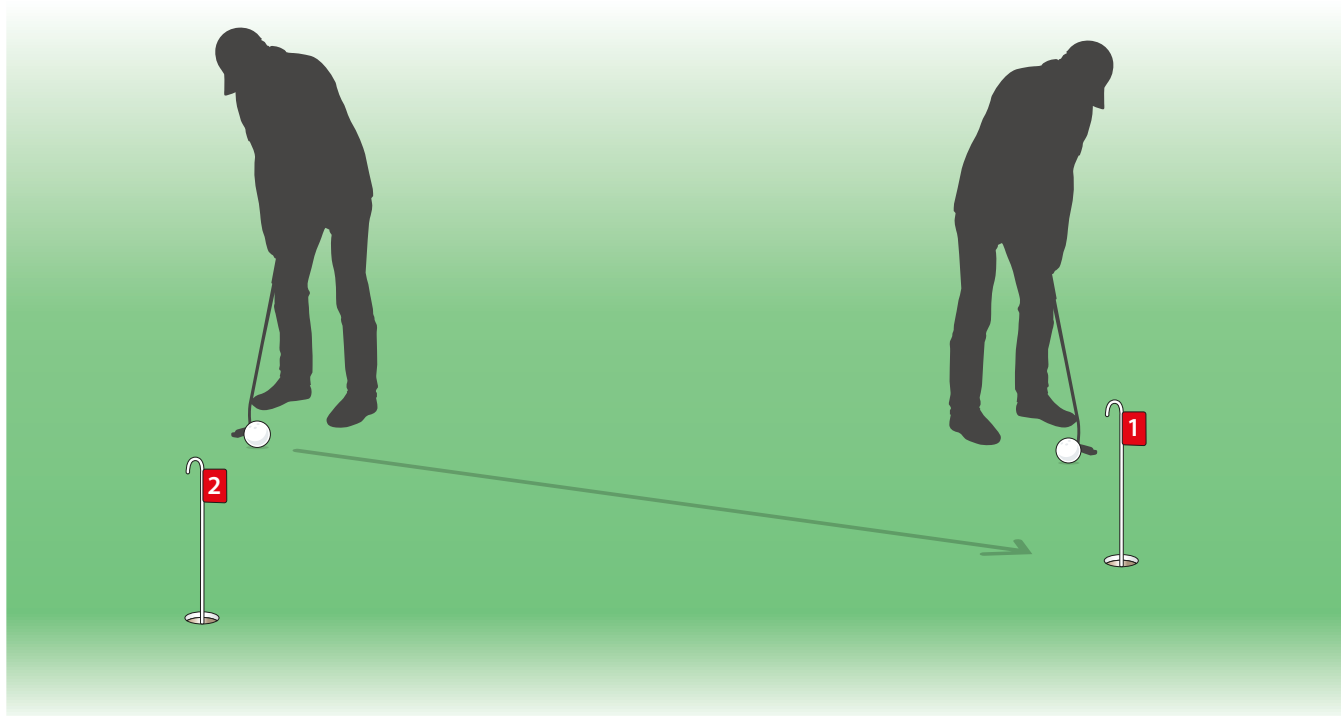
Sådan kan øvelsen ændres:

- Størrelsen på firkanterne ændres
- afstanden fra startstederne til firkanterne ændres
- der puttes fra to forskellige sider
- øvelsen kan afvikles hold mod hold (maks. tre på hvert hold – en bold til hver)

Puttekonkurrence – mand mod mand



Se video



LAD OS KOMME I GANG

Mand mod mand konkurrence. Hver deltager stiller sig ved et hul på putting green. Den første deltager prøver at hole et putt i det hul, hvor den anden deltager står. Herefter prøver deltager to at hole et putt i det hul, hvor deltager et står. Den af de to deltagere, der først holer tre putts, har vundet. Når det enkelte par er færdig, finder man en ny modstander.

DET SKAL VI BRUGE

Rekvisitter:

-

Jern og bolde:

En putter og en bold pr. spiller

Antal:

Minimum 2

Sådan kan øvelsen ændres:

- Skift hul efter hver runde, så det bliver forskellige putts fra gang til gang