

Skolekortet

Øvelser til innendørs aktivitet



Norges
Golfforbund

Skolekortet – øvelser innendørs

Elevens oppgave.

- På den ene siden av arket finner eleven en beskrivelse av øvelsen og poengfordeling.
- Viktigst er å treffe mål! Prøv å få ballen til å bevege seg slik som det står beskrevet på arket.
- Husk sikkerhet! En av gangen går opp på utslagsstedet. Der er det lov å konsentrere seg om sin oppgave i fred og ro.

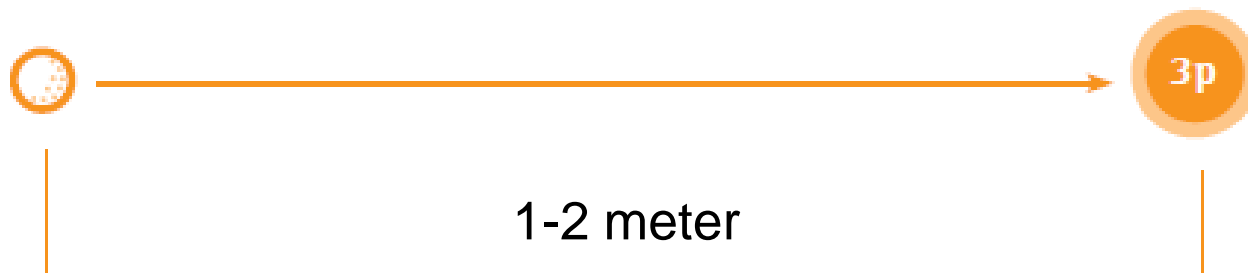
Lærerens oppgave.

- På den andre siden av arket kan læreren se en skisse av øvelsen og lese hva som trengs av utstyr.
- Sett opp til sirkeltrening, gjennomfør øvelsene to og to. Sørg for mest mulig ballkontakt og minst mulig kø!
- Bestem antall forsøk for hver stasjon, 3-6 baller avhengig av tid.

1. Putt i koppen!

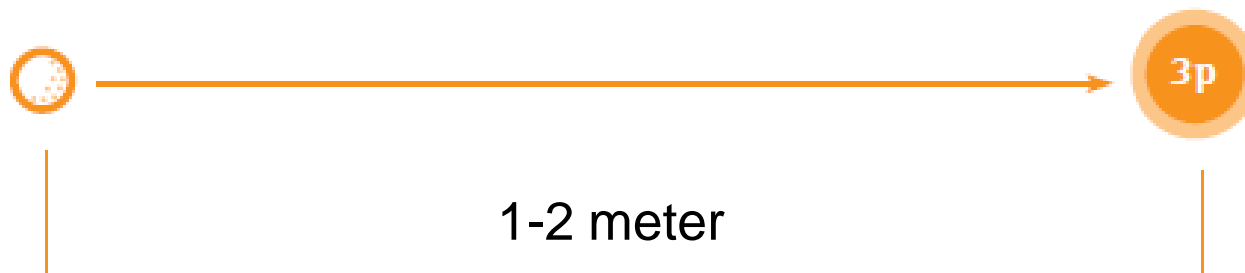
På korte putter må du stille in siktet nøye og være varsom...
På denne øvelsen kan du samle mange poeng.

- 3p for hver ball som ruller i hullet



1. Utstyr

- 3 myke baller og en putter. Finn ut hvilken ball som fungerer best.
- Bruk hull i gulvet, alternativt en puttekopp eller en kjele.
- Avstand 1-2 meter. Marker utslagsstedet med teip, eller bruk linjer som er malt på gulvet.



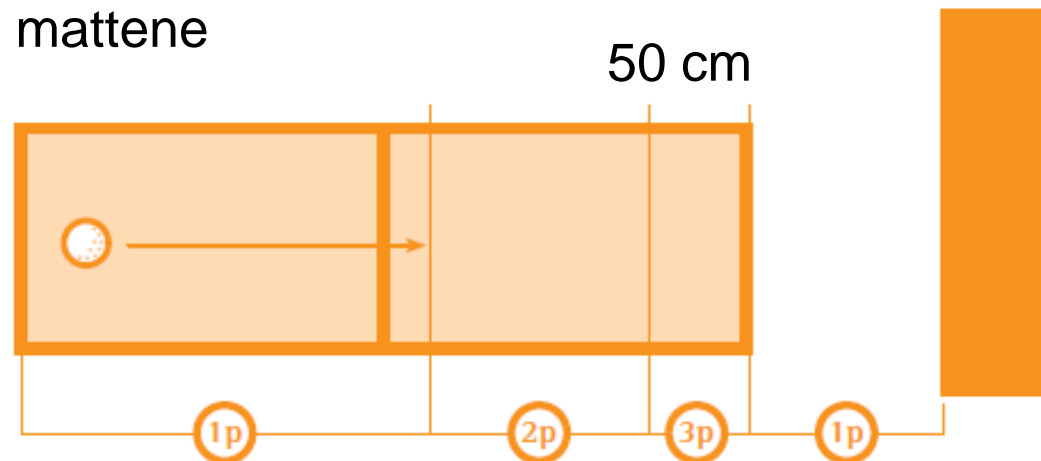
2. Puttelengde

På lange putter må du vurdere ballens hastighet.

Får du ballen til å stanse så nære kanten av turnmatten som mulig?

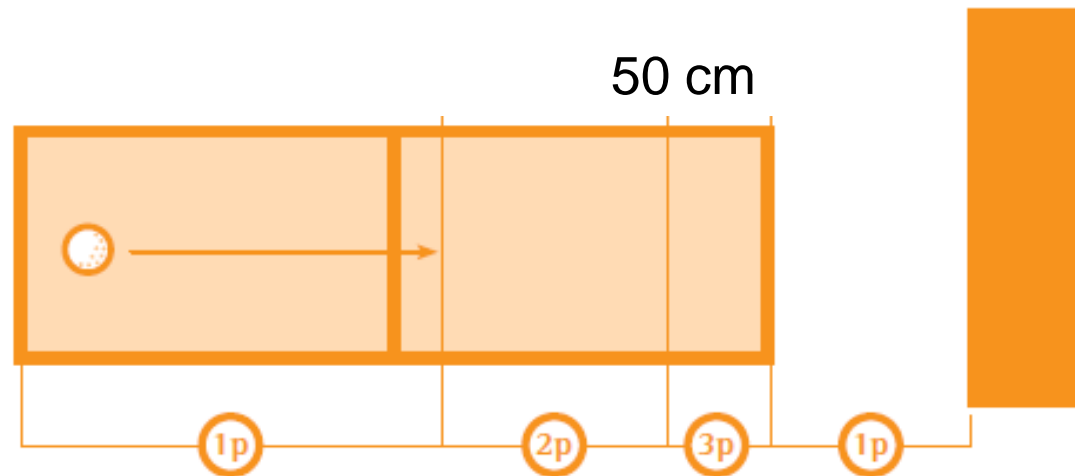
Spiller du sikkert, eller tar du en sjanse og spiller ballen via veggen bak?

- 3p om ballen stanser innenfor markert område i enden av matten
- 2p om ballen stanser på den bortre matten
(den ball som stanser mitt imellom mattene, gir 2 poeng)
- 1p om ballen stanser på den første matten eller triller over begge mattene



2. Utstyr

- 3 myke baller eller innebandyballer og en putter
- 2 turnmatter
- Merk 3 poengs området med teip, ca 50 cm fra den bakre kanten

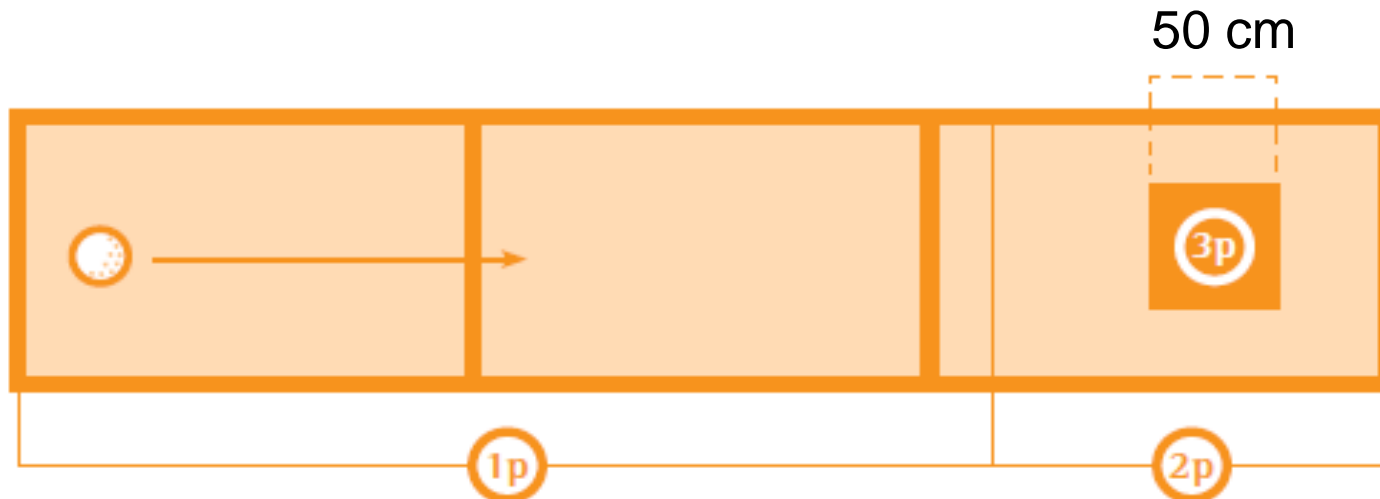


3. Langputt

Prøv å putte ballen inn i markert målområde!

Her er det viktig å være oppmerksom på hvor langt ballen ruller og prøve å kontrollere lengden.

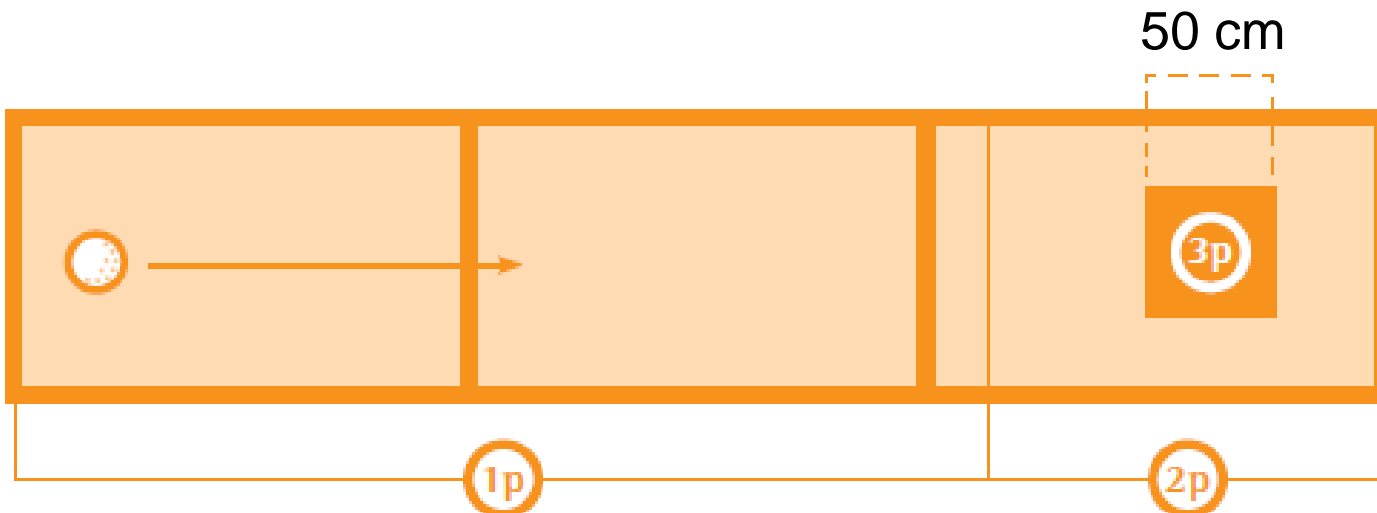
- 3p om ballen stanser i målområdet
- 2p om ballen stanser på den bouterste turnmatten (den ball som stanser mitt imellom mattene, gir 2 poeng)
- 1p om ballen blir kortere eller triller over alle mattene



3. Utstyr

- 3 myke baller eller innebandyballer og en putter
- 3 turnmatter
- Merk 3 poengs området med teip, 50x50 cm

Denne øvelse kan gjøres rett på gulvet, da med myke baller.



4. Triksing



Hvor mange ganger klarer du å trikse med ballen?

Antall treff uten at ballen berører gulvet er poengsummen du får.

4. Utstyr



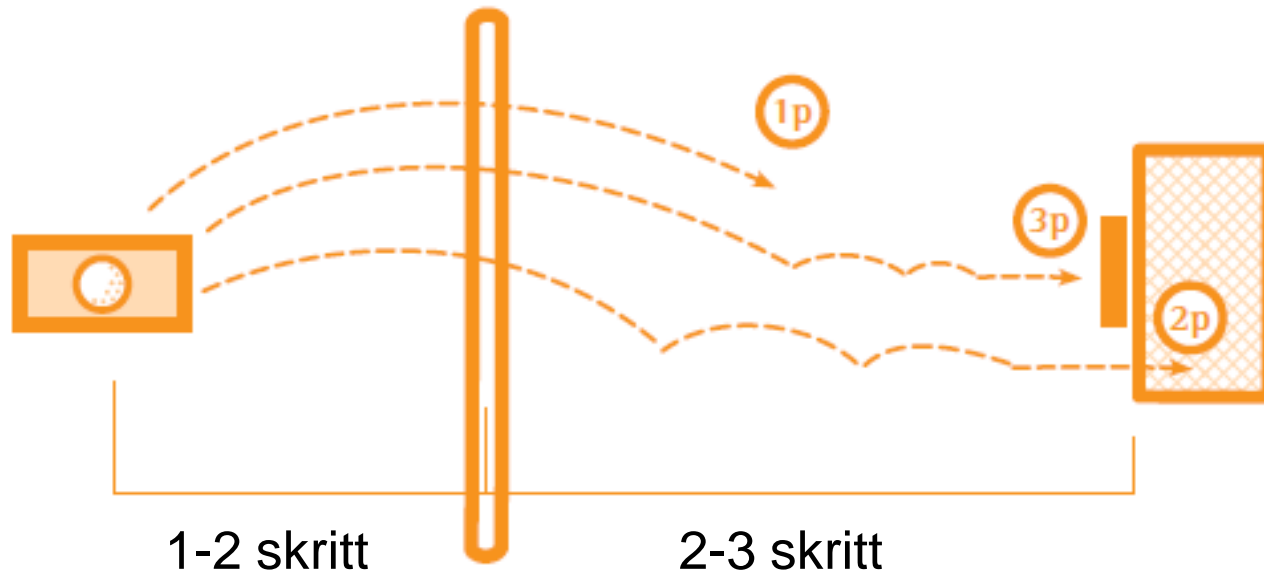
- Kølle og ball
- Begynn med å holde køllen nært køllehodet
- Hold lenger ut på skaftet for å øke vanskelighetsgraden

5. Chip & Run

Slå ballen over hindringen så ruller den videre mot målet.
Et godt sikte og et rolig slag vil gi resultat.

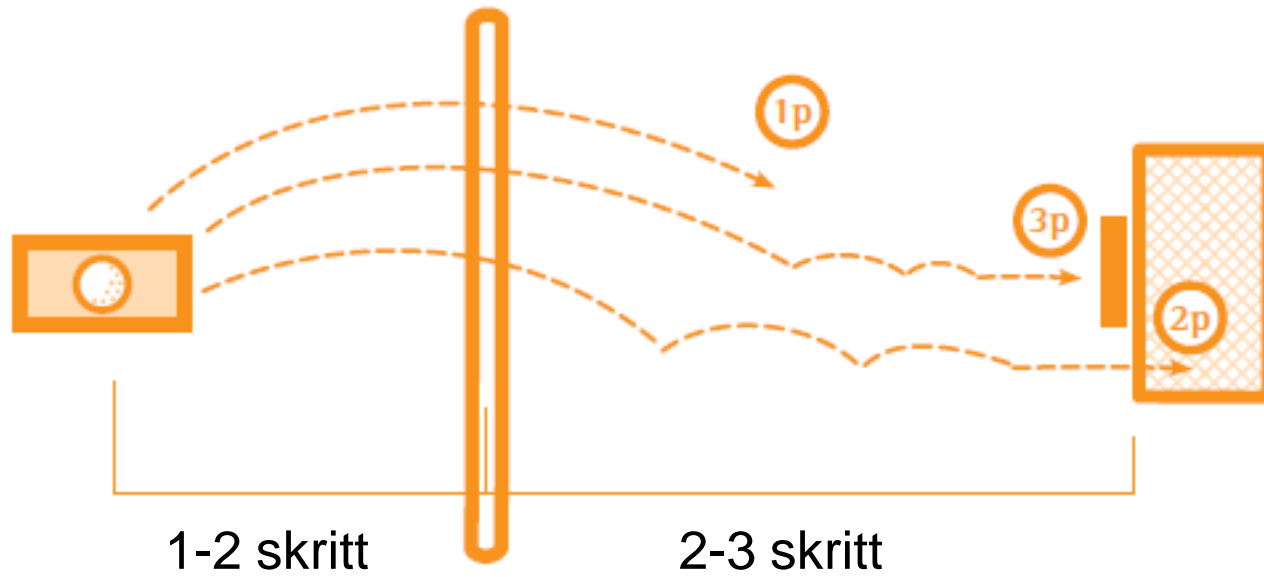
Ballen trenger ikke å bli liggende i målet!

- 3p om ballen treffer markeringen midt i målet
- 2p om ballen treffer målet
- 1p om ballen kommer over hindringen



5. Utstyr

- 3 myke baller, kølle nr 9 og en turnmatte som utslagssted
- Lav hindring langs gulvet, et tau, en stolpe eller lignende
- Innebandy mål og et håndkle, kjegele eller lignende, plasseres midt i målet
- Utslagssted er 1-2 skritt fra hindringen, som er 2-3 skritt fra målet

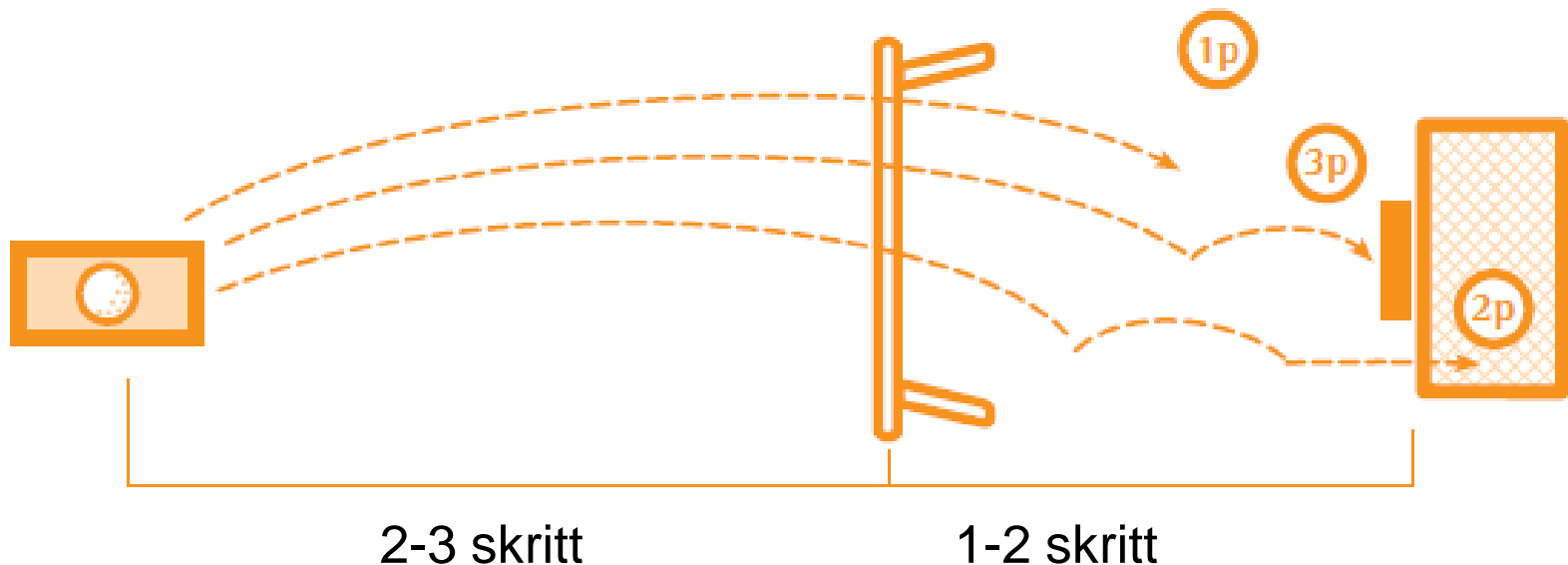


6. Pitch

Slå ballen passe langt over hindringen og inn i målet.
Treffer du rett på ballen vil dette gå veien.

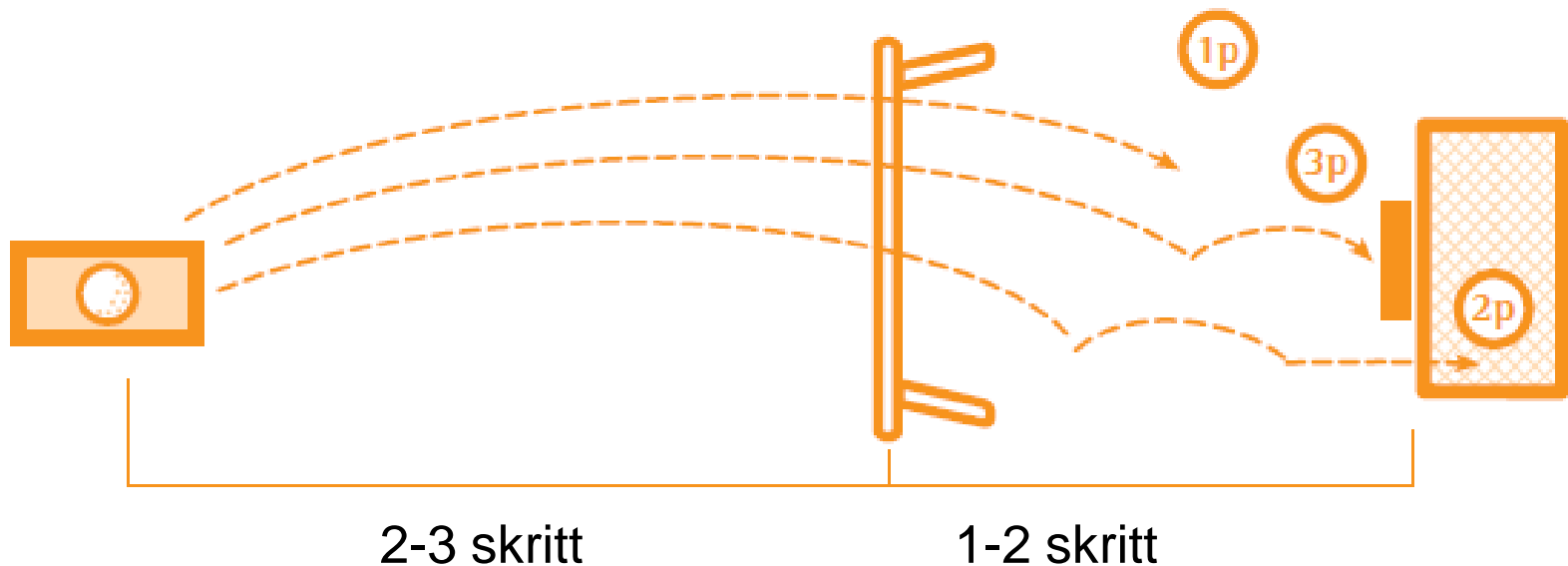
Ballen trenger ikke å bli liggende i målet

- 3p om ballen treffer markeringen midt i målet
- 2p om ballen går i mål
- 1p om ballen flyr over hindringen



6. Utstyr

- 3 myke baller, kølle nr 9 og en turnmatte som utslagssted
- Hindring som er litt høyere, for eksempel benk som legges på siden
- Innebandy mål og et håndkle eller lignende som plasseres midt i målet
- Utslagssted er 2-3 skritt fra benken, som er 1-2 skritt fra målet



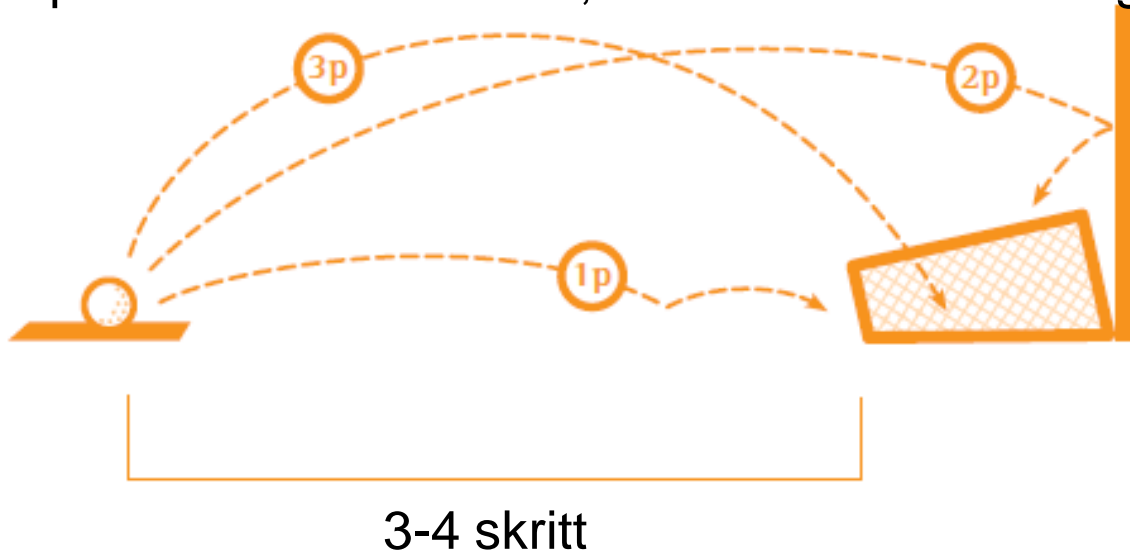
7. Lobb

Slå ballen i en høy bue rett i mål!

Kan du få ballen i mål før den treffer veggen?

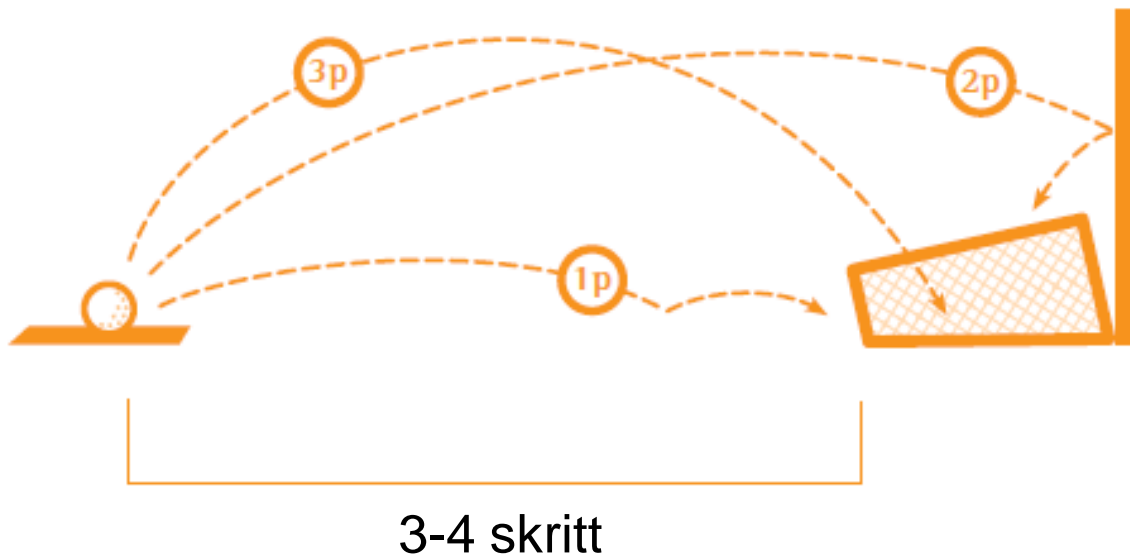
Ballen trenger ikke å bli liggende i målet!

- 3p om ballen går rett i mål før den treffer veggen
- 2p om ballen treffer veggen og så går i mål
- 1p om ballen treffer mål, selv om den ruller langs gulvet



7. Utstyr

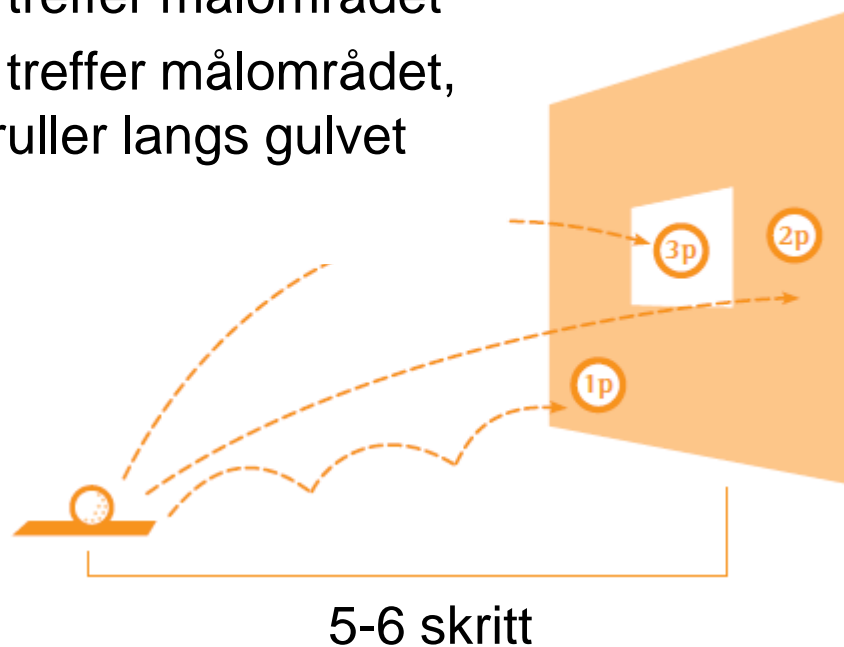
- 3 myke baller, kølle nr 9 og en turnmatte som utslagssted
- Innebandy mål som ligger med bunnen mot veggen
- Utslagssted er 3-4 skritt fra målet



8. Midt i blinken!

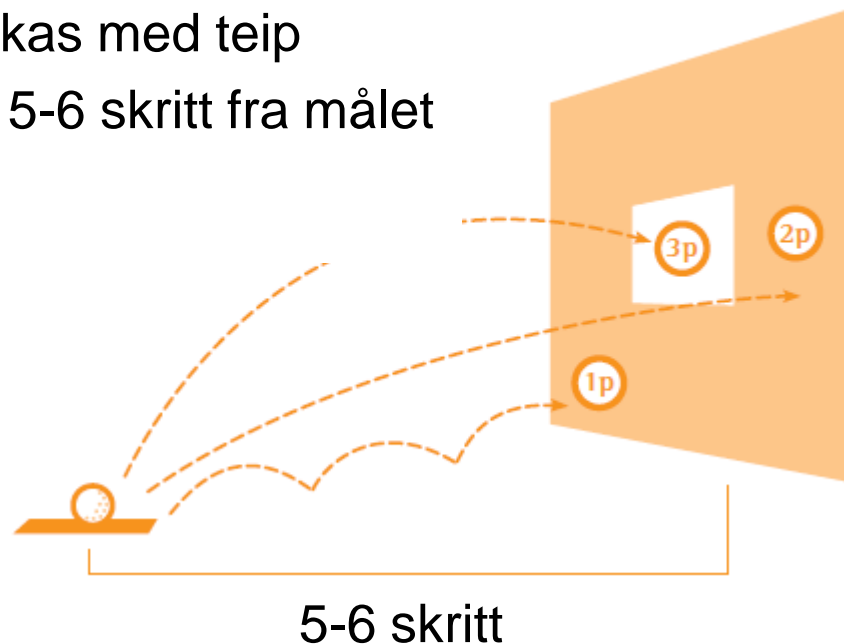
Sikt midt i blinken!

- 3p om ballen treffer midt i blinken
- 2p om ballen treffer målområdet
- 1p om ballen treffer målområdet, selv om den ruller langs gulvet



8. Utstyr

- 3 myke baller, kølle nr 9 og en turnmatte som utslagssted
- Marker målområdene på veggen eller på en tjukkas med teip
- Utslagssted er 5-6 skritt fra målet



9. Balanse



- En golfspiller som avslutter bevegelsen i god balanse, har stor sjanse for å treffe ballen godt!
- Vis at du kan svinge køllen og holde god balanse etterpå i 5 sekunder.

9. Å trene balansert bevegelse



Det er verdt å bruke tid på å trene balansen gjennom svingbevegelsen, altså ved oppstillingen, gjennom svingen og etterpå.

Hele kroppen er avspent; ansiktet, grepet og skuldrene.

Høy spenningsgrad i muskler vil lett få deg ur balanse.