

Svenska
Golf förbundet

PASSPLANERING

Grupp	Golfkul
--------------	---------

Datum	V 16	Nivå på grupp	30-bana	50-bana	100-bana	HCP
Träning nr.		Område för dagens träning	Banan	30-bana	50-bana	
Tid			Range	Närspel	Puttinggreen	
Ledare						

1. Inledning

Tala om vad ni skall göra idag och vilken utrustning de skall ha med sig. Fråga vad de kommer ihåg från förra träningen och om det var något som var särskilt kul. Fråga om de har med sig Golfäventyret. Ta lite tid till att prata med barnen om de varit med om sen senast. Har de gjort något som är roligt. Kanske de har tränat golf.

2. Uppvärmning

Försök få med alla tre delarna av uppvärmningen. Använder ni någon ny övning kommer det att ta lite mer tid än vanligt.

Lekar						
NR	Namn	Antal/Tid		NR	Namn	Antal/Tid
	Härma djur				Träffa korgen	
	På plankan				Pepparkakskull	
	Tåget				Jätteknuten	

Kroppsuppvärmning						
NR	Namn	Antal/Tid		NR	Namn	Antal/Tid
	Brödkaveln				Häckgång	
	Krypa				Utfallssteg med kroppsrotation	
	Enbenshopp				Kasta macka	
	Indianhopp				Karate Kid	
	Sidohopp				Kasta frisbee	
	Väderkvarnen				Kasta slägga	
	Böja framåt/sträcka bakåt				Masken	
	Sidogång med ben rotation				Sidolyft	
	Sträcka ut sidorna				Köra skottkärria	
	Sitta på huk med sträckta armar				Parrotationer	
	Korset					

Golfspecifika övningar						
NR	Namn	Antal/Tid		NR	Namn	Antal/Tid
	Böja kroppen framåt				Sidoböja överkropp/underkropp	
	Böja kroppen åt sidan				Böja överkropp/underkropp	
	Rotera kroppen				Över-Under-Under-Över	
	Helikoptern raka armar				Rörelsepussel	
	Helikoptern böjda armar				Svingpussel	
	Rotera underarmen				Pendla-Pendla-Pendla	
	Böja handleden åt sidan				Enarmssving	
	Bakåtsträcka handleden				Låg och hög sving	
	Böja armbågen				Åttan	
	Böja axelleden				Kontrollera träffen	
	Rotera överkropp/underkropp					

3. Huvudtemat för träningen (på nästa sida finns underlag för att beskriva/rita övningarna)

Golfspel				
Spel sker på	30-bana	50-bana	100-bana	Spel med HCP
Spelform	Singel	Foursome	Bästboll	Annat:
Tävling	JA/NEJ	Övrigt:		

Golfövningar						
NR	Namn	Antal/Tid		NR	Namn	Antal/Tid
	Tre Knack				Minigolf	
	Kometen				Stegen	
	Snurren				Grunder och rundtur för nya	
	Curling					

Golfslag						
NR	Namn	1	2	3	4	Antal/Tid
	Putt					
	Chip					
	Lobb					
	Bunker					

Golfslag						
NR	Namn	1	2	3	4	Antal/Tid
	Wedge					
	Inspel					
	Utslag					

4. Avslutning

Samla hela gruppen och avsluta med att ställa några frågor till barnen t ex:

1. Vad har varit roligast idag? Har alla gjort sitt bästa?
2. Har de lärt sig något nytt? Vilket var dagens bästa slag?
3. Är det något de skall träna på till kommande gång?
4. När sker nästa träning?
5. Gå igenom de ledar-utvärderingsfrågor som finns på sidan 3

Svenska
Golf förbundet

PASSPLANERING

Grupp	Golfkul
--------------	---------

Datum	V 17	Nivå på grupp	30-bana	50-bana	100-bana	HCP
Träning nr.		Område för dagens träning	Banan	30-bana	50-bana	
Tid			Range	Närspel	Puttinggreen	
Ledare						

1. Inledning

Tala om vad ni skall göra idag och vilken utrustning de skall ha med sig. Fråga vad de kommer ihåg från förra träningen och om det var något som var särskilt kul. Fråga om de har med sig Golfäventyret. Ta lite tid till att prata med barnen om de varit med om sen senast. Har de gjort något som är roligt. Kanske de har tränat golf.

2. Uppvärmning

Försök få med alla tre delarna av uppvärmningen. Använder ni någon ny övning kommer det att ta lite mer tid än vanligt.

Lekar						
NR	Namn	Antal/Tid		NR	Namn	Antal/Tid
	Härma djur				Träffa korgen	
	På plankan				Pepparkakskull	
	Tåget				Jätteknuten	

Kroppsuppvärmning						
NR	Namn	Antal/Tid		NR	Namn	Antal/Tid
	Brödkaveln				Häckgång	
	Krypa				Utfallssteg med kroppsrotation	
	Enbenshopp				Kasta macka	
	Indianhopp				Karate Kid	
	Sidohopp				Kasta frisbee	
	Väderkvarnen				Kasta slägga	
	Böja framåt/sträcka bakåt				Masken	
	Sidogång med ben rotation				Sidolyft	
	Sträcka ut sidorna				Köra skottkärra	
	Sitta på huk med sträckta armar				Parrotationer	
	Korset					

Golfspecifika övningar						
NR	Namn	Antal/Tid		NR	Namn	Antal/Tid
	Böja kroppen framåt				Sidoböja överkropp/underkropp	
	Böja kroppen åt sidan				Böja överkropp/underkropp	
	Rotera kroppen				Över-Under-Under-Över	
	Helikoptern raka armar				Rörelsepussel	
	Helikoptern böjda armar				Svingpussel	
	Rotera underarmen				Pendla-Pendla-Pendla	
	Böja handleden åt sidan				Enarmssving	
	Bakåtsträcka handleden				Låg och hög sving	
	Böja armbågen				Åttan	
	Böja axelleden				Kontrollera träffen	
	Rotera överkropp/underkropp					

3. Huvudtemat för träningen (på nästa sida finns underlag för att beskriva/rita övningarna)

Golfspel				
Spel sker på	30-bana	50-bana	100-bana	Spel med HCP
Spelform	Singel	Foursome	Bästboll	Annat:
Tävling	JA/NEJ	Övrigt:		

Golfövningar						
NR	Namn	Antal/Tid		NR	Namn	Antal/Tid
	Tre Knack				Minigolf	
	Kometen				Stegen	
	Snurren					
	Curling					

Golfslag						
NR	Namn	1	2	3	4	Antal/Tid
	Putt					
	Chip					
	Lobb					
	Bunker					

Golfslag						
NR	Namn	1	2	3	4	Antal/Tid
	Wedge					
	Inspel					
	Utslag					

4. Avslutning

Samla hela gruppen och avsluta med att ställa några frågor till barnen t ex:

1. Vad har varit roligast idag? Har alla gjort sitt bästa?
2. Har de lärt sig något nytt? Vilket var dagens bästa slag?
3. Är det något de skall träna på till kommande gång?
4. När sker nästa träning?
5. Gå igenom de ledar-utvärderingsfrågor som finns på sidan 3

Svenska
Golf förbundet

PASSPLANERING

Grupp	Golfkul
--------------	---------

Datum	V 18	Nivå på grupp	30-bana	50-bana	100-bana	HCP
Träning nr.		Område för dagens träning	Banan	30-bana	50-bana	
Tid			Range	Närspel	Puttinggreen	
Ledare						

1. Inledning

Tala om vad ni skall göra idag och vilken utrustning de skall ha med sig. Fråga vad de kommer ihåg från förra träningen och om det var något som var särskilt kul. Fråga om de har med sig Golfäventyret. Ta lite tid till att prata med barnen om de varit med om sen senast. Har de gjort något som är roligt. Kanske de har tränat golf.

2. Uppvärmning

Försök få med alla tre delarna av uppvärmningen. Använder ni någon ny övning kommer det att ta lite mer tid än vanligt.

Lekar					
NR	Namn	Antal/Tid	NR	Namn	Antal/Tid
	Härma djur			Träffa korgen	
	På plankan			Pepparkakskull	
	Tåget			Jätteknuten	

Kroppsuppvärmning					
NR	Namn	Antal/Tid	NR	Namn	Antal/Tid
	Brödkaveln			Häckgång	
	Krypa			Utfallssteg med kroppsrotation	
	Enbenshopp			Kasta macka	
	Indianhopp			Karate Kid	
	Sidohopp			Kasta frisbee	
	Väderkvarnen			Kasta slägga	
	Böja framåt/sträcka bakåt			Masken	
	Sidogång med ben rotation			Sidolyft	
	Sträcka ut sidorna			Köra skottkärra	
	Sitta på huk med sträckta armar			Parrotationer	
	Korset				

Golfspecifika övningar					
NR	Namn	Antal/Tid	NR	Namn	Antal/Tid
	Böja kroppen framåt			Sidoböja överkropp/underkropp	
	Böja kroppen åt sidan			Böja överkropp/underkropp	
	Rotera kroppen			Över-Under-Under-Över	
	Helikoptern raka armar			Rörelsepussel	
	Helikoptern böjda armar			Svingpussel	
	Rotera underarmen			Pendla-Pendla-Pendla	
	Böja handleden åt sidan			Enarmssving	
	Bakåtsträcka handleden			Låg och hög sving	
	Böja armbågen Med frisbee			Åttan	
	Böja axelleden			Kontrollera träffen	
	Rotera överkropp/underkropp				

3. Huvudtemat för träningen (på nästa sida finns underlag för att beskriva/rita övningarna)

Golfspel				
Spel sker på	30-bana	50-bana	100-bana	Spel med HCP
Spelform	Singel	Foursome	Bästboll	Annat:
Tävling	JA/NEJ	Övrigt:		

Golfövningar					
NR	Namn	Antal/Tid	NR	Namn	Antal/Tid
	Tre Knack			Minigolf	
	Kometen			Stegen	
	Snurren				
	Curling				

Golfslag						
NR	Namn	1	2	3	4	Antal/Tid
	Putt					
	Chip Landa samma med					
	Lobb olika klubbor					
	Bunker					

Golfslag						
NR	Namn	1	2	3	4	Antal/Tid
	Wedge					
	Inspel					
	Utslag					

4. Avslutning

Samla hela gruppen och avsluta med att ställa några frågor till barnen t ex:

1. Vad har varit roligast idag? Har alla gjort sitt bästa?
2. Har de lärt sig något nytt? Vilket var dagens bästa slag?
3. Är det något de skall träna på till kommande gång?
4. När sker nästa träning?
5. Gå igenom de ledar-utvärderingsfrågor som finns på sidan 3

Svenska
Golf förbundet

PASSPLANERING

Grupp	
--------------	--

Datum		Nivå på grupp	30-bana	50-bana	100-bana	HCP
Träning nr.		Område för dagens träning	Banan	30-bana	50-bana	
Tid			Range	Närspel	Puttinggreen	
Ledare						

1. Inledning

Tala om vad ni skall göra idag och vilken utrustning de skall ha med sig. Fråga vad de kommer ihåg från förra träningen och om det var något som var särskilt kul. Fråga om de har med sig Golfäventyret. Ta lite tid till att prata med barnen om de varit med om sen senast. Har de gjort något som är roligt. Kanske de har tränat golf.

2. Uppvärmning

Försök få med alla tre delarna av uppvärmningen. Använder ni någon ny övning kommer det att ta lite mer tid än vanligt.

Lekar						
NR	Namn	Antal/Tid		NR	Namn	Antal/Tid
	Härma djur				Träffa korgen	
	På plankan				Pepparkakskull	
	Tåget				Jätteknuten	

Kroppsuppvärmning						
NR	Namn	Antal/Tid		NR	Namn	Antal/Tid
	Brödkaveln				Häckgång	
	Krypa				Utfallssteg med kroppsrotation	
	Enbenshopp				Kasta macka	
	Indianhopp				Karate Kid	
	Sidohopp				Kasta frisbee	
	Väderkvarnen				Kasta slägga	
	Böja framåt/sträcka bakåt				Masken	
	Sidogång med ben rotation				Sidolyft	
	Sträcka ut sidorna				Köra skottkärria	
	Sitta på huk med sträckta armar				Parrotationer	
	Korset					

Golfspecifika övningar						
NR	Namn	Antal/Tid		NR	Namn	Antal/Tid
	Böja kroppen framåt				Sidoböja överkropp/underkropp	
	Böja kroppen åt sidan				Böja överkropp/underkropp	
	Rotera kroppen				Över-Under-Under-Över	
	Helikoptern raka armar				Rörelsepussel	
	Helikoptern böjda armar				Svingpussel	
	Rotera underarmen				Pendla-Pendla-Pendla	
	Böja handleden åt sidan				Enarmssving	
	Bakåtsträcka handleden				Låg och hög sving	
	Böja armbågen				Åttan	
	Böja axelleden				Kontrollera träffen	
	Rotera överkropp/underkropp					

3. Huvudtemat för träningen (på nästa sida finns underlag för att beskriva/rita övningarna)

Golfspel				
Spel sker på	30-bana	50-bana	100-bana	Spel med HCP
Spelform	Singel	Foursome	Bästboll	Annat:
Tävling	JA/NEJ	Övrigt:		

Golfövningar						
NR	Namn	Antal/Tid		NR	Namn	Antal/Tid
	Tre Knack				Minigolf	
	Kometen				Stegen	
	Snurren					
	Curling					

Golfslag						
NR	Namn	1	2	3	4	Antal/Tid
	Putt					
	Chip					
	Lobb					
	Bunker					

Golfslag						
NR	Namn	1	2	3	4	Antal/Tid
	Wedge					
	Inspel					
	Utslag					

4. Avslutning

Samla hela gruppen och avsluta med att ställa några frågor till barnen t ex:

1. Vad har varit roligast idag? Har alla gjort sitt bästa?
2. Har de lärt sig något nytt? Vilket var dagens bästa slag?
3. Är det något de skall träna på till kommande gång?
4. När sker nästa träning?
5. Gå igenom de ledar-utvärderingsfrågor som finns på sidan 3

Svenska
Golf förbundet

PASSPLANERING

Grupp	
--------------	--

Datum		Nivå på grupp	30-bana	50-bana	100-bana	HCP
Träning nr.		Område för dagens träning	Banan	30-bana	50-bana	
Tid			Range	Närspel	Puttinggreen	
Ledare						

1. Inledning

Tala om vad ni skall göra idag och vilken utrustning de skall ha med sig. Fråga vad de kommer ihåg från förra träningen och om det var något som var särskilt kul. Fråga om de har med sig Golfäventyret. Ta lite tid till att prata med barnen om de varit med om sen senast. Har de gjort något som är roligt. Kanske de har tränat golf.

2. Uppvärmning

Försök få med alla tre delarna av uppvärmningen. Använder ni någon ny övning kommer det att ta lite mer tid än vanligt.

Lekar						
NR	Namn	Antal/Tid		NR	Namn	Antal/Tid
	Härma djur				Träffa korgen	
	På plankan				Pepparkakskull	
	Tåget				Jätteknuten	

Kroppsuppvärmning						
NR	Namn	Antal/Tid		NR	Namn	Antal/Tid
	Brödkaveln				Häckgång	
	Krypa				Utfallssteg med kroppsrotation	
	Enbenshopp				Kasta macka	
	Indianhopp				Karate Kid	
	Sidohopp				Kasta frisbee	
	Väderkvarnen				Kasta slägga	
	Böja framåt/sträcka bakåt				Masken	
	Sidogång med ben rotation				Sidolyft	
	Sträcka ut sidorna				Köra skottkärria	
	Sitta på huk med sträckta armar				Parrotationer	
	Korset					

Golfspecifika övningar						
NR	Namn	Antal/Tid		NR	Namn	Antal/Tid
	Böja kroppen framåt				Sidoböja överkropp/underkropp	
	Böja kroppen åt sidan				Böja överkropp/underkropp	
	Rotera kroppen				Över-Under-Under-Över	
	Helikoptern raka armar				Rörelsepussel	
	Helikoptern böjda armar				Svingpussel	
	Rotera underarmen				Pendla-Pendla-Pendla	
	Böja handleden åt sidan				Enarmssving	
	Bakåtsträcka handleden				Låg och hög sving	
	Böja armbågen				Åttan	
	Böja axelleden				Kontrollera träffen	
	Rotera överkropp/underkropp					

3. Huvudtemat för träningen (på nästa sida finns underlag för att beskriva/rita övningarna)

Golfspel				
Spel sker på	30-bana	50-bana	100-bana	Spel med HCP
Spelform	Singel	Foursome	Bästboll	Annat:
Tävling	JA/NEJ	Övrigt:		

Golfövningar						
NR	Namn	Antal/Tid		NR	Namn	Antal/Tid
	Tre Knack				Minigolf	
	Kometen				Stegen	
	Snurren					
	Curling					

Golfslag						
NR	Namn	1	2	3	4	Antal/Tid
	Putt					
	Chip					
	Lobb					
	Bunker					

Golfslag						
NR	Namn	1	2	3	4	Antal/Tid
	Wedge					
	Inspel					
	Utslag					

4. Avslutning

Samla hela gruppen och avsluta med att ställa några frågor till barnen t ex:

1. Vad har varit roligast idag? Har alla gjort sitt bästa?
2. Har de lärt sig något nytt? Vilket var dagens bästa slag?
3. Är det något de skall träna på till kommande gång?
4. När sker nästa träning?
5. Gå igenom de ledar-utvärderingsfrågor som finns på sidan 3