

# Samlet rekvisitliste Juniortræning i golf

## Basis opvarmning

Golfjern

## Intro

Kegler

Flag

Combihæk (noget der markerer start og mål)

Stolpe (eller andet, der kan anvendes som balancebom)

Sjippetove

Sække/reb

Stor blød bold

Langt reb

Frisbee'er

Ærteposer

Fodbold (en øvelse med en bold pr. junior)

Swissball eller anden stor bold

Range bolde

Golfsæt

Tees

Tovtrækningsreb

Snagjern

Tennisbold

Buggy eller andet tungt

## Golføvelser

Hulahopringer

Tennisketsjere

Fodbolde

Skumbolde

Frisbees

Stangtennis

Kegler

Reb/tov

Sjippetov

Swissball

Ærteposer

Volleyball

## Outro

Golfsæt

Golfbolde

Kegler

Rangebolde

Reb

Kroketspil

3 ensfarvede golfbolde x antal juniorer

Fodbold

Stikbold