

# PRÆPUBERTET

## Intro

## Golf

## Outro

Fælles opvarmning		Side	Fælles opvarmning		side	Tema	Golføvelse	side	Repetition	side	Fælles aktivitet	side
						(PGA pro)	(juniortræner)		(juniortræner)			
1	Speedgolf	14				Putting Grundteknik	Putt-jorden rundt	32	Mål & Evaluering		Snaggrundbold	21
2	Balancebom + sjipling	14	Bæltekøretøjet		15	Chipping Grundteknik	Chip-porten 1	38	Putt-jorden rundt	32	Puttekonkurrence - kongerækken	62
3	Sækkevæddeløb	15	Stikbold		15	Lange slag Grundteknik	Lange slag-ram linjen	56	Chip-porten 1	38	Kage/sodavand i klubhuset/græsset	62
4	Hop over helikopterbladet	16	Frisbeegolf		16	Pitching Grundteknik	Pitch-plade	44	Lange slag-ram linjen	56	Skafteleg	63
5	Bevægelsesøvelser	16	Ærteposen		17	Bunker Grundteknik	Bunker-plade	50	Pitch-plade	44	3 minus 2	63
6	Forhindringsbane	17				DGU Shortgame	DGU Shortgame		Bunker-plade	50	Regelquiz - Rundt på banen	63
7	Fodboldkamp	17	Sumobrydning		18	Par3 bane / Spil	Par3 bane / Spil		Par 3- bane / Spil		Snaggrundbold	21
8	Golfbanens skræk	18	Balancegolf		18	Putting Slagtyper	Putt-2putts	33	Mål & Evaluering		Shootout - par 3 -bane	64
9	Adræthedsstige	19	Whoosh + Horisontale sving		19	Chipping Slagtyper	Chip-porten 2	39	Putt-2putts	33	Fællesspisning	64
10	Stikbold	15	Powergolf		20	Lange slag Slagtyper	Lange slag-luk hullet	57	Chip-porten 2	39	Golflimbo	64
11	Tovtrækning	20	Driblestafet		20	Pitching Slagtyper	Pitch-placér	45	Lange slag-luk hullet	57	Sammenhold	65
12	Snaggrundbold	21				Bunker Slagtyper	Bunker-placér	51	Pitch-placér	45	Kaste æg	65
13	Piratens skat	21	Hop		21	DGU Shortgame	DGU Shortgame		Bunker-placér	51	Krolf	65
14	Powergolf	20	Rotation		22	Par3 bane / Spil	Par3 bane / Spil		Par 3- bane / Spil		Tættest på snoren	66
15	Skub buggyen	22	Fodboldgolf		23	Ønsketræning	Ønsketræning		Ønsketræning		Puttekonkurrence - Mand mod Mand	66
16	Speedgolf	14				Putting Slagtypevalg	Putt-luk hullet	34	Mål & Evaluering		Snaggrundbold	21
17	Balancebom + sjipling	14	Bæltekøretøjet		15	Chip Slagtypevalg	Chip-luk hullet	40	Putt-luk hullet	34	Puttekonkurrence - shootout	68
18	Sækkevæddeløb	15	Stikbold		15	Lange slag Slagtypevalg	Lange slag-ram linjen 2	58	Chip-luk hullet	40	Kage/sodavand i klubhuset/græsset	62
19	Hop over helikopterbladet	16	Frisbeegolf		16	Pitching Slagtypevalg	Pitch-luk hullet	46	Lange slag-ram linjen 2	58	Skafteleg	63
20	Bevægelsesøvelser	16	Ærteposen		17	Bunker Slagtypevalg	Bunker-luk hullet	52	Pitch-luk hullet	46	3 minus 2	63
21	Forhindringsbane	17				DGU Shortgame	DGU Shortgame		Bunker-luk hullet	52	Regelquiz - Rundt på banen	63
22	Fodboldkamp	17	Sumobrydning		18	Par3 bane / Spil	Par3 bane / Spil		Par3 bane / Spil		Snaggrundbold	21
23	Golfbanens skræk	18	Balancegolf		18	Putting Sammensat	Putt-i par	35	Mål & Evaluering		Shootout - par 3 bane	64
24	Adræthedsstige	19	Whoosh + Horisontale sving		19	Chipping Sammensat	Chip-ind&i	41	Putt-i par	35	Fællesspisning	64
25	Stikbold	15	Powergolf		20	Lange slag Sammensat	Lange slag- tæt på	59	Chip-ind&i	41	Kaste æg	65
26	Tovtrækning	20	Driblestafet		20	Pitching Sammensat	Pitch-ind&i	47	Lange slag- tæt på	59	Sammenhold	65
27	Snaggrundbold	21				Bunker Sammensat	Bunker-ind&i	53	Pitch-ind&i	47	Golflimbo	64
28	Piratens skat	21	Hop		21	DGU Shortgame	DGU Shortgame		Bunker-ind&i	53	Krolf	65
29	Powergolf	20	Rotation		22	Par3 bane / Spil	Par3 bane / Spil		Par3 bane / Spil		Tættest på snoren	66
30	Skub buggyen	22	Fodboldgolf		23	Ønsketræning	Ønsketræning		Ønsketræning		Puttekonkurrence - kongerækken	62