

# PUBERTET

## Intro

## Golf

## Outro

Fælles opvarmning		Side	Fælles opvarmning	side	Tema (PGA pro)	Golføvelse (juniortræner)	side	Repetition (juniortræner)	side	Fælles aktivitet	side
1	Speedgolf	14			Lange slag Grundteknik	Lange slag–ram linjen	56	Mål & Evaluering		Snagrundbold	21
2	Balancebom + sjipling	14	Bæltekøretøjet	15	Putting Grundteknik	Putt–jorden rundt	32	Lange slag–ram linjen	56	Puttekonkurrence - kongerækken	62
3	Sækkevæddeløb	15	Push/Pull	23	Chipping Grundteknik	Chip–porten 1	38	Putt–jorden rundt	32	Kage/sodavand i klubhuset/græsset	62
4	Hop over helikopterbladet	16	Frisbeegolf	16	Lange slag Grundteknik	Lange slag–ram linjen	56	Chip–porten 1	38	Anti sneglegolf	66
5	Bevægelsesøvelser	16	Ærteposen	17	Pitching Grundteknik	Pitch–plade	44	Lange slag–ram linjen	56	3 minus 2	63
6	Forhindringsbane	17			Bunker Grundteknik	Bunker–plade	50	Pitch–plade	44	Regelquiz – rundt på banen	63
7	Fodboldkamp	17	Sumobrydning	18	Par3 bane / Spil	Par3 bane / Spil		Bunker–plade	50	Club me – par 3 bane	67
8	Golfbanens skræk	18	Hop	21	Lange slag Slagtyper	Lange slag–luk hullet	57	Mål & Evaluering		Shootout – par 3 banen	64
9	Adræthedsstige	19	Whoosh + Horisontale sving	19	Putting Slagtyper	Putt–2putts	33	Lange slag–luk hullet	57	Fællesspisning	64
10	Stikbold	15	Powergolf	20	Chipping Slagtyper	Chip–porten 2	39	Putt–2putts	33	Tricks	67
11	Tovtrækning	20	Driblestafet	20	Lange slag Slagtyper	Lange slag–luk hullet	57	Chip–porten 2	39	Sammenhold	65
12	Snagrundbold	21			Pitching Slagtyper	Pitch–placér	45	Lange slag–luk hullet	57	Færdighedstest på boldbaner	67
13	Piratens skat	21	Kropsstyrke	24	Bunker Slagtyper	Bunker–placér	51	Pitch–placér	45	Krolf	65
14	Powergolf	20	Rotation	22	DGU Shortgame	DGU Shortgame		Bunker–placér	51	Irsk golfstafet	68
15	Skub buggyen	22	Fodboldgolf	23	Ønsketræning	Ønsketræning		Ønsketræning		Puttekonkurrence – shootout	68
16	Speedgolf	14			Lange slag Slagtypevalg	Lange slag–ram linjen 2	58	Mål & Evaluering		Snagrundbold	21
17	Balancebom + sjipling	14	Bæltekøretøjet	15	Putting Slagtypevalg	Putt–luk hullet	34	Lange slag–ram linjen 2	58	Puttekonkurrence – mand mod mand	66
18	Sækkevæddeløb	15	Push/Pull	23	Chip Slagtypevalg	Chip–luk hullet	40	Putt–luk hullet	34	Kage/sodavand i klubhuset/græsset	62
19	Hop over helikopterbladet	16	Frisbeegolf	16	Lange slag Slagtypevalg	Lange slag–ram linjen 2	58	Chip–luk hullet	40	Anti sneglegolf	66
20	Bevægelsesøvelser	16	Ærteposen	17	Pitching Slagtypevalg	Pitch–luk hullet	46	Lange slag–ram linjen 2	58	3 minus 2	63
21	Forhindringsbane	17			Bunker Slagtypevalg	Bunker–luk hullet	52	Pitch–luk hullet	46	Regelquiz – rundt på banen	63
22	Fodboldkamp	17	Sumobrydning	18	Par3 bane / Spil	Par3 bane / Spil		Bunker–luk hullet	52	Club me – par 3 bane	67
23	Golfbanens skræk	18	Hop	21	Lange slag Sammensat	Lange slag– tæt på	59	Mål & Evaluering		Shootout – par 3 banen	64
24	Adræthedsstige	19	Whoosh + Horisontale sving	19	Putting Sammensat	Putt–i par	35	Lange slag– tæt på	59	Fællesspisning	64
25	Stikbold	15	Powergolf	20	Chipping Sammensat	Chip–ind&i	41	Putt–i par	35	Tricks	67
26	Tovtrækning	20	Driblestafet	20	Lange slag Sammensat	Lange slag– tæt på	59	Chip–ind&i	41	Sammenhold	65
27	Snagrundbold	21			Pitching Sammensat	Pitch–ind&i	47	Lange slag– tæt på	59	Færdighedstest på boldbaner	67
28	Piratens skat	21	Kropsstyrke	24	Bunker Sammensat	Bunker–ind&i	53	Pitch–ind&i	47	Krolf	65
29	Powergolf	20	Rotation	22	DGU Shortgame	DGU Shortgame		Bunker–ind&i	53	Irsk golfstafet	68
30	Skub buggyen	22	Fodboldgolf	23	Par3 bane / Spil	Par3 bane / Spil		Par3 bane / Spil		Puttekonkurrence – shootout	68