

PRÆPUBERTET

Intro

Fælles

1	Basis opv.	Speedgolf	
2	Basis opv.	Balancebom+sjipning	Bæltekøretøjet
3	Basis opv.	Sækkevæddeløb	Stikbold
4	Basis opv.	Hop over helikopterbladet	Frisbeegolf
5	Basis opv.	Bevægelsesøvelser	Ærteposen
6	Basis opv.	Forhindringsbane	
7	Basis opv.	Fodboldkamp	Sumobrydning
8	Basis opv.	Golfbanens skræk	Balancegolf
9	Basis opv.	Adrætsstige	Whoosh+Horisontale sving
10	Basis opv.	Stikbold	Powergolf
11	Basis opv.	Tovtrækning	Driblestafet
12	Basis opv.	Snaggrundbold	
13	Basis opv.	Piratens skat	Hop
14	Basis opv.	Powergolf	Rotation
15	Basis opv.	Skub buggyen	Fodboldgolf
16	Basis opv.	Speedgolf	
17	Basis opv.	Balancebom+sjipning	Bæltekøretøjet
18	Basis opv.	Sækkevæddeløb	Stikbold
19	Basis opv.	Hop over helikopterbladet	Frisbeegolf
20	Basis opv.	Bevægelsesøvelser	Ærteposen
21	Basis opv.	Forhindringsbane	
22	Basis opv.	Fodboldkamp	Sumobrydning
23	Basis opv.	Golfbanens skræk	Balancegolf
24	Basis opv.	Adrætsstige	Whoosh+Horisontale sving

Fysisk træning

Tema (60 min)

Koordination/bevægelighed
Bevægelighed/Balance
Balance/Adræthed
Adræthed/Bevidsthed
BevidsthedHop og spring
Hop og spring/rotation
Rotation/Sub og træk
Skub og træk/Gribe
Gribe/sparke
Sparke/Kast
Kast/Slag
Slag/styrke
Koordination/bevægelighed
Bevægelighed/Balance
Balance/Adræthed
Adræthed/Bevidsthed
BevidsthedHop og spring
Hop og spring/rotation
Rotation/Sub og træk
Skub og træk/Gribe
Gribe/sparke
Sparke/Kast
Kast/Slag
Slag/styrke

Øvelse

1
5
14
17
21
25
29
32
35
38
41
45
1
5
14
17
21
25
29
32
35
38
41
45

In season

Øvelse

2
6
15
18
22
26
30
33
36
39
42
46
2
6
15
18
22
26
30
33
36
39
42
46

Øvelse

4
10
16
20
23
28
31
34
37
40
44
47
4
10
16
20
23
28
31
34
37
40
44
47

Øvelse

5
14
17
21
25
29
32
35
38
41
45
48
5
14
17
21
25
29
32
35
38
41
45
48

Øvelse

6
15
18
22
26
30
33
36
39
42
46
49
6
15
18
22
26
30
33
36
39
42
46
49

Øvelse

10
16
20
23
28
31
34
37
40
44
47
50
10
16
20
23
28
31
34
37
40
44
47
50

Outro

Fælles aktivitet (15 min)

Snaggrundbold
Puttekonkurrence - kongerækken
Kage/sodavand i klubhuset/græsset
Skafteleg
3 minus 2
Regelquiz - Rundt på banen
Snaggrundbold
Shootout - par 3 bane
Fællesspising
Golflimbo
Sammenhold
Kaste æg
Krolf
Tættest på snoren
Puttekonkurrence - Mand mod Mand
Snaggrundbold
Puttekonkurrence - shootout
Kage/sodavand i klubhuset/græsset
Skafteleg
3 minus 2
Regelquiz - Rundt på banen
Snaggrundbold
Shootout - par 3 bane
Fællesspising

Intro

Fælles

25	Basis opv.	Stikbold	Powergolf (uden slag)
26	Basis opv.	Tovtrækning	Driblestafet
27	Basis opv.	Snaggrundbold (hvis der er plads)	
28	Basis opv.	Piratens skat	Hop
29	Basis opv.	Powergolf (uden slag)	Rotation
30	Basis opv.	Skub buggyen/noget tungt	Fodboldgolf
31	Basis opv.	Balancebom/sjipning	
32	Basis opv.	Sækkevæddeløb	Bæltekøretøjet
33	Basis opv.	Hop over helikopterbladet	Stikbold
34	Basis opv.	Bevægelsesøvelser	Ærteposen
35	Basis opv.	Forhindringsbane	
36	Basis opv.	Fodboldkamp	Sumobrydning

Fysisk træning

Tema (60 min)

Styrke/Adræt/Bevægelighed
Adræt/Bevægelighed/bevidsthed
Bevægelighed/Bevidsthed/balance
Bevidsthed/Balance/Hop og spring
Balance/hop og spring/Rotation
Hop og spring/Rotation/skub og træk
Roration/Skub og træk/kast
Skub og træk/Kast/slag
Kast/slag/Styrke
Slag/Styrke/Adræt
Styrke/Adræt/Bevægelighed
Adræt/Bevægelighed/bevidsthed

Øvelse

48
17
5
22
13
25
29
29
32
42
45
48
17

In season

Øvelse

49
20
6
23
15
25
29
32
43
47 (med hocky stav)
48
49
20

Øvelse

17
5
22
13
25
29
32
42
45
48
49
17

Øvelse

20
6
23
15
25
29
30
33
43
47 (med hocky stav)
48
49
20

Øvelse

5
22
13
25
29
32
42
45
48
49
17
5

Øvelse

6
23
15
28
30
33
43
47 (med hocky stav)
49
20
6
23

Outro

Fælles aktivitet (15 min)

Fodboldkamp
Stikbold
Ståtrold
Fød en bjørn
Ultimate
Høvdingebold
Alle mine kyllinger
Kædetagfat
Irsk golfstafet
Krabbefodbold
Stikbold
Fød en bjørn