

Lektionsförslag från idrottslärarkursen på Arlandastads GK 17 augusti 2007

1.

Utomhus

Dela upp eleverna i smågrupper (fyrboll)

Gör en bana med märkta koner

Tee är vid konen och så spelar eleverna mot en rockring = hål

Spela i lag om fyra st

Trekamp utomhus:

1. Slå så långt du kan
2. Slå och lägg sedan ihop lagets längd i meter
3. Chipping, tre bollar var att komma så nära målet som möjligt

2.

Årskurs: Mellanstadiet

Antal elever: 20

Lektionstid: 60 minuter

Innehåll:

Tvådelad idrottshall. Ena halvan med djungelgolf, andra halvan med chipövningar mot mål, tex plintar i olika höjdnivåer.

Efter halva tiden byter eleverna sida och aktivitet.

Djungelgolf

Material: Koner med hål, plaststavar, vanliga bänkar, pallplintar och matta

Starta på matta med att chippa över en plaststav fäst i koner med hål, chippa sedan över bänk, runda en vanlig kon, chippa över en "hoppställning" av plaststavar och koner och försök träffa upp och nedvända plintar, starta på ytterligare en matta med att chippa mellan två bänkar in i en pall.

3.

- Instruera om säkerhet angående golf och berätta allmänt om golf
- Uppvärmning
- Hur håller man i en klubba, balans osv
- Eleverna får kasta en boll för det påminner om en riktig sving
- Eleverna får prova att svinga utan boll med säkert avstånd från varandra
- Ställ upp eleverna på linje och de får slå med boll (typ driving range)
- Gör upp en bana med djungelgolf, ex tre och tre
- Om det finns möjlighet så får eleverna prova på att putta
- Avsluta med sammanfattning av hur dem tyckte det var och om de skulle vilja lära sig mer

4.

Inomhus för gymnasieelever, lektionstid 65-80 minuter

- Gemensam anpassad uppvärmning
- Teknikträning
 - o greppet, klubbhuvudet ändras, svinga

- lyssna efter ”svischljudet” byt svingarna
 - greppet, lägg upp klubban på axeln – sätt ner – svinga
- Stationsgolf
 - Långa slag mot vikvägg med markerade mål (ringar, upptejpade flaggor eller projektor med bild på golfhål
 - Korta chippar i plintlock
 - Puttingbana på långmatta med runda hinder och ondulering med kon som hålkopp
 - Tre håls Lag scramble tävling

5.

Årskurs 6

30 elever i två grupper

Tid: 60 minuter temadag

Bra att ha: Golfväskan, klubbor och bollar/plastbollar på skolan

Vi väljer att engagera högstadieelever som är golfare till 15 st av eleverna. Dessa visar styrkeövningar, smidighetsövningar och visar utrustning osv för gruppen.

De andra 15 eleverna använder väskan. Här kan man ha övning i att slå plastbollar längst. Mär med måttband.

Prickskjutning – närmast koner

Prickskjutning – i rockringar

Pitching – i hinkar

6.

50 minuters lektion för årskurs 5

Golfskytte

Löpslinga med skjutstationer

Straffrunda

Eleverna delas in i lag, varje elev springer (en i taget i laget) sin löpslinga och kommer in till skjutstationen, dvs med golfklubba putta i en rockring, fem bollar.

Vid miss får man springa en straffrunda, 1 varv/miss

Golfboule

Grupper om max fem elever

En skjuter ut en boll, sen gäller det att hamna så nära den första bollen som möjligt

7.

Årskurs 3-5

24 st i gruppen

Lektionstid: 60 minuter

Inomhus

Material: Bollar, klubbor plus det befintliga materialet i en gymnastiksal

Uppvärmning + instruktioner i 15 minuter

- Indelning i åtta grupper
- Varje grupp får en ritning över ett hål de ska bygga i salen

Hål

- Ställ en bänk på tvären i ett av salens hörn. Chippa in bollen och få den att stanna innanför bänken
- Häng upp tre rockringar i handbollsmålet alternativt basketkorgen eller liknande. Chippa in i ringarna
- Ta av översta delen på en plint (eller fler delar vid behov). Chippa bollen i plinten
- Bunkerslag (stå och slå på tjockmatta) mot exempelvis en rockring på golvet
- Chippa upp på en tjockmatta och få bollen att stanna
- Träffa en kon på cirka fem meters avstånd
- Vattenhinder – slå över en gymmatta alternativt ta ner en bom och slå över den
- Puttvövning – ta ur badmintonstolpspluppen ur golvet och använd hålet som golfhål. Tänk på att ev lägga något i hålet. Annars blir ni kanske av med bollen. Använd fantasin och bygg banor med t ex ärtpåsar på golvet

8.

Använd Golf i skolan materialet

Bygg olika "hål" med hinder, t ex bandymål, plintar, bänkar och mattor. Använd innebandysargar och bänkar för att avgränsa hålen. Använd hålen för badminton/volleybollstolparna.

Använd fantasin och låt barnen designa hålen.

Dela upp barnen i fyrbollar och gör scorekort på datorn/ta scorekort från lokala golfklubben.

9.

Åldersgrupp: Årskurs 5-7

Gruppstorlek: 20-25 st

Syfte: Säkerhet, grepp, bollträff och klubbsving

Tid: 50 minuter

Plats: Utomhus, större öppen yta

Material: 1 klubba/par, 8 bollar/par, ev konstgräsmatta för utslagen, koner = hål i banspelet, 7-mannafotbollsmål – hål på drivingrange

Två stationer, station 1

Drivingrange, träna utslag – försök att träffa i fotbollsmålet från utslagsplatsen.

Station 2

Djungelgolf – scramblegolf. 12 koner utplacerade på en större yta. Utslag vid första kon – försök att komma så nära kon 2 som möjligt. Vid träff på konen = i hål!

Konen gör att du måste träna på riktningen. Går utmärkt att ha även på grusyta där rockring är mycket svårare att komma i.

Varje hål cirka tre slag = par 3 = par är 36 slag

Introducera golfstermer i undervisningen!

Halva klassen tränar på drivingrangen, andra halvan spelar. Nästa lektion byter dem!

10.

Årskurs 5

15-20 st

80-90 minuter

Innehåll: Teknikstationer med avslutningsbana

Inomhus

För att inte gruppen ska bli för stor, dela in den i två grupper. En grupp börjar med golfen och den andra med självgående lek.

Säkerheten är mycket viktig i golfen, prata med eleverna så att alla förstår och vet vad de ska tänka på och hur de ska vara placerad samt hur man uppför sig när man hanterar golfklubbarna.

Station 1

Över bänk, genom tunnel och träffa innebandymål

Station 2

Pricka i liggande koner

Station 3

Luta en matta mot väggen, häng upp en måltavla av t ex papper. Kom så nära mitten som möjligt

Station 4

Över plint, landa i ett liggande innebandymål

Station 5

Chippa upp bollen på tjockmatta (försvåra genom att lägga ut rockringar på mattan och försök pricka dessa)

Utomhus

Avsluta – med en djungelgolfbana ute samt leken Vem kommer närmast rockringen?

Två och två på varje station, lägg ut 3-4 bollar i en liten hink vid varje station. Den som inte ska spela ska stå på säkerhetsavstånd. På lärarens tillsägelse byter man till ny station.

11.

Årskurs 6

Antal elever: 30 st

Plats: Grönområde

Tid: 60 minuter

Material: Blandade klubbor (Golf i skolan väska) + nio frisbees + nio fotbollar

Förberedelser: Märka ut tre banor á tre hål (en fotbolls bana, en frisbee, en golf) Ha t ex träd som hål (fotboll, frisbee), rockring (golf) Märk ut utslagsplatser (tee) Lektionen innan, dela ut instruktioner med golf termer (bogey, eagle, birdie, kanonstart, scramble)

Lektionsstart: Dela in i grupper (nio i två grupper och tolv i en). Varje grupp består av tre st.

Visa banorna

Låt frisbee- och fotbollsgrupperna köra igång

Du som idrottslärare tar hand om golfgruppen och börjar med klubb- och slagteknik. Därefter kör de igång

Ca 15 minuter på varje station

12.

Målgrupp: Mellanstadiet

Inomhus

Storlek på klass: Halvklass (säkerhet)

1. UPPVÄRMNING med klubba om det går, annars utan
2. SÄKERHET, GREPP, BALANS, GRUNDPOSITION
3. 3 stationer: Putt, chip och puttingbana
Chippa i plintar, putta i ”puttkopp, rockring och lekband, puttbanda med hjälp av koner
4. AVSLUTNING ta upp enkla regler som att det ska vara tyst när någon annan slår/puttar

13.

Halvdag 09.00 – 11.30

Årskurs 6, 20 elever

Material: 2 x golfset (16 klubbor, 10 mattor, 100 bollar), koner, teknikkoner, paraplyer, hopprep

Station 1: Djungelgolf

Material: 3 x klubbor, 5 x bollar, 3 x mattor

5 elever gör tre hål, valfri sträckning inom angivet område

Station 2: Putt/chip – korta avstånd

Material: Pitch/chip/putter, 15 x bollar, 4 x koner, 12 x hopprep

Putta in bollen mellan angivet område (området görs upp av hopprepen)

Station 3: Långa slag

Material: 4 x klubbor, 4 x mattor, 25 x bollar, 4 x rockringar, 2 x koner

Sätt avstånd 20, 30, 40 och 50 meter

Station 4: Chip/Pitch Längre avstånd

Material: 7/8/9 ev chip/pitch, teknikkoner, paraplyer

Se till att få stopp på bollen mellan konerna. Pricka upp och nedvända paraplyer.

14.

Årskurs 6-9, max 10 elever

Tema: Golfteknik med ”tävlingsinslag”

Station 1: Puttning: I naturen (räkna dina slag)

Station 2: Pitch: Mellan två träd spänns ett rep upp i cirka axelhöjd. Målet är att pitcha över repet. (Hur många gick över av tre försök?) Avstånd cirka 30 meter.

Station 3: Chipping: I rockring. Avstånd cirka åtta meter.

Station 4: Full swing – Long drive competition. Måttband – mät din längd, vem kommer längst?

15.

1. Lekfull uppvärmning med avseende på golf (ex spegelkull, härma slag)

2. Samling med information om golf och noggranna säkerhets- samt grepp- och slagteknik.
3. Praktik med slagträning på ex fotbollsplan

16.

Uppvärmning: Golfkull – tagarna (2 st) måste hålla i en klubba när de jagar.

Stationsövningar

1. Slå golfslag med tennisboll. Kompisen ska fånga bollen i en håv.
2. Golfkubb. Som vanlig kubb fast man puttar ner kubbarna med putter och boll istället för att kasta pinnar.
3. Chiptävling. Närmast hål vinner.

Avslutning: Golfbrännboll – istället för slagträ används golfklubba.

17.

60 min lektion

Årskurs 4-7

Cirka 20 elever

Tre stationer

Eleverna delas in i tre grupper

Förslag på stationer:

Ranch – hälften slår, hälften samlar

Putting – Bygga putt bana med bänkar, mattor mm

Djungelgolf – Kan köra även på grus, där eleven/gruppen tar med sin egen matta. Kan köra scramble-tävling.

Chip över hinder – Du kan t ex chippa över låga hinder inomhus från matta. Utomhus har du mål att chippa i.