

Lektionsförslag från idrottslärarkurser under 2006

Alternativ 1

1. Område med gräs. Alt. 1: Spelare 1 slår bollen framåt (inte så långt). Spelare 2 slår bollen förbi 1:ans. 3 slår förbi 2:ans osv. Försök att komma till konerna rakt framför. Alt. 2: Varje spelare har en boll, annars samma övning som alt. 1 men man ska komma förbi sin egen boll. Så många slag som möjligt!
2. Bygg upp ett område med pinnar eller snöre. Slå/putta från valfritt avstånd och få bollen att stanna inom området.
3. Chipövning. Chippa en boll upp i en spann/korg som står lite ovanför marken. Rockring går också bra.
4. Slå bollen från en sandlåda/längdhoppsgröp och träffa en pinne eller ett område.
5. Slå långt! Slå så långt som möjligt. Markera din längd med koner för att se om du kommer längre nästa gång.

Fem stationer

Alternativ 2

Uppvärmning: a) Rörlighet, t ex "Akta din svans" + svingövningar b) Tjäningsövningar med fyrdubbelt hopprep: Stationsövning efter skidskyttemodell i lag

1. Puttning (puttmatta med hål): Alla puttar två gånger, fem puttar ska gå i hål. En straffrunda för varje missad putt.
2. Chippning över hinder inom markerat område. Regler: Se punkt 1. Maxlängd: Ca 15 bakom hindret.
3. Chippning i rockring från 5 meter. Regler: Se punkt 1.
4. Dogleg-hål runt t ex ett träd. Scramble – 3 slag där varje slag över ger lika många poäng.
5. Aktiviteten avslutas med stretching.

Mål: Förbättra kondition och motorik.

Alternativ 3

Syfte: Att eleverna ska ha roligt och trivas med aktiviteten OBS!!

Säkerhetsprat innan.

Uppvärmning: Rask promenad till banan med armsvängningar. Tjänning med klubba.

Träna putt och chip och full sving uppdelade i grupper. Kort genomgång av regler. Sex hål rockringsbana med mjuka bollar.

Återsamling med stretching och utvärdering, frågor och tips till varandra.

Mål: Att få prova på och lära sig några grunder i golfspelet.

Alternativ 4

Inomhusstationer

1. Drivingrange
2. Chip i pallplint/tunna
3. Pitch över plint
4. Chip i rockringar, olika poäng
5. Putt – stanna mellan linjer
6. Putt i befintliga hål i gymnastiksalen

Utomhusstationer

1. Hur många slag till ett visst "mål"
2. Djungelgolf i skolans omgivning
3. Putt i hål (i färdiggjorda hål)
4. Vem är närmast flaggan (olika avstånd typ Boccia)
5. Naturgolf. Målet bestäms av gruppen (sten, träd, grop etc.)

Alternativ 5

A) Uppvärmning: Två och två, rygg mot rygg.

1. Roterar höger/vänster, lämnar boll till kamrat.
2. Lämnar mellan benen.
3. Lämnar ovanför huvudet.

B) Roterar/Rulla handleder

1. Övningssvinga
2. Klubba bakom nacke/axlar, rotera

C) 3 grupper. Grupp 1 slår utslag från matta mot vägg. Grupp 2 chippar höga bollar mot liggande innebandymål som bildar korg. Grupp 3 chippar kortare och lägre över bänk och rullar mot målet.

Att gå igenom:

- Säkerhet! - Greppet - Stansen (balansen och fotposition) - Svingen (Klubban ska peka åt rätt håll) - Vilka är klubbarnas egenskaper?

Golflektion år 8

Alternativ 6

Utomhus vid en gräs- eller grusplan i närheten av skolan.

- Introduktion i teknik i golf. Greppet t ex, väldigt kort.
- Stationer:

1. Hinderbana. Ta sig igenom banan och i hål.
2. Chippar från olika avstånd mot mål med olika bredd.
3. Puttning två och två. "Levande hål", putta mot green - stående kamrat. Olika bredd=olika svårighet.
4. Golfhål (1-2). Scramble i grupperna.

Mål/Syfte: Lektion för högstadieungdomar – lekfull och rolig introduktion i golf, indelade i grupper.

Alternativ 7

Material: 6 klubbor, 3 järn 8:or och 3 järn 9:or. Rosa träningsbollar, 30 st.

Inomhus i gymnastiksal.

24 elever, åk 6. Lektionstid: 50 minuter.

Syfte: Introducera eleverna i golf.

Säkerhet: Redogör för risker, inga elever framför och lämpligt avstånd bakom.

1. När-puttning mot mål, snöre, linje (poäng efter avstånd).
2. Lång-puttning mot mål, snöre, linje (poäng efter avstånd).
3. Närspelel mot mål, t ex plintdel/lock.
4. Närspelel mot upphängda rockringar.
5. Utslag mot tjockmatta.
6. Utslag mot tjockmatta med heltäckningsmatta som tee.

Lätt uppvärmning bål och armar. Genomgång av tekniken för olika slag. Bra tips! Balans, skonummer, peg framför boll osv.

Alternativ 8

Utelektion - Dela upp klassen!

Börja på grusplan, lägg ut mattor och lägg rockringar på olika avstånd.

Eleverna tränar att slå i 20 minuter, bryt sedan för bollhämtning. Flytta till gräs (den finaste ytan du kan hitta). "Chippa" in i rockring eller mot pinne, eller i hink.

Målsättning: Väcka intresset för golf.

Alternativ 9

Friidrottsgolf, ca 60 minuter Målgrupp: Elever som haft prova på-lektioner och som nu ska gå på lite svårare övningar. Allt detta på friidrottsplanen.

Ålder: Högstadiet

1. Bunkerslag i längdhoppsgropen.
2. Driving competition – längdslag från släggring.
3. Precisionschip över höjdhoppsribban. Variant: Häng upp rockringar i ribban, träffa i ringarna.
4. Puttning diagonalt över löparbanor. En boll i ska stanna på varje bana.

Alternativ 10

Golf på G! Inomhus.

1. Slag genom hängande rockring.
2. Slag över plint.
3. Slag – upp på matta – stopp.
4. Slå så högt upp som möjligt mot en vägg.
5. Puttning från olika håll och längder.
6. Få bollen att stanna i liggande rockring.
7. "Klistra darttavla på tjockmatta" Träffa "bulls eye".
8. Över pallplinten – under bänkar.

Lätt uppvärmning bål och armar. Genomgång av tekniken för olika

slag. Bra tips! Balans, skonummer, peg framför boll osv. Syfte: Ge eleverna en utmaning, när de har de grundläggande kunskaperna. Mål: Ha roligt med klubba och boll. Utrustning: Golf i skolan – bag, putter och idrottshallens utrustning.

Alternativ 11

5 stationer om 4 elever i varje

1. Chipbana – typ 3 eller 4 hål (rockringar) som placeras ut i valfri miljö.
2. Puttning – "6 hål" puttar mot större mål, t ex innebandymålgård.
3. Prickskytte – skjuta ner mål från ca fem meter.
4. Rockringsrace – sikta på olika mål som hänger från träd eller dylikt. Typ Lilla Sportspegeln.
5. Höjdhoppsgolf – slå över höjdhoppssribban, högst vinner!

Alternativ 12

Målgrupp: Högstadiet

Tid: Ca 40 minuter

Ute på fotbollsplan

1 klubba/elev (skolan har, eller vi lånar ihop)

1. Uppvärmning: Lek killerball, blir du träffad ska du göra 5 luftsvingar. Material: Koner (markera banan) + små golfbollar (rosa).
2. Genomgång av grepp och uppställning av klubba/fötter.
3. Jobba två och två, 1 klubba + bollar. En slår och en plockar bollarna. Byt efter given signal, hjälp varandra

Till nästa lektion – sätt ut mål att träffa (rockringar, upp- och nedvända mål eller chipkorgar)

Alternativ 13

Målgrupp: Årskurs 4, 5 och 6

Material: 1 golfväska + övrigt

Syfte: Prova på golf

Uppvärmning: 10 minuter kull alternativt något som involverar mycket överkropp.

Aktivitet (ute)

- säkerhetsgenomgång
- prova på

Prova på

- avgränsa säkerhetszoner
- första personen får slå medan kamraten får vänta bakom en kon. De som står och väntar står stilla!

Tips för att utveckla lektionen

- Säg att alla ska slå så hårt dem kan, sätt en kon där bollen landar. Nu får ingen slå längre än sin kon. Eleverna slappnar av och slår då längre än konen. DISKUTERA!

Tips att få mer material

- Maila ut till föräldrar och hör om det finns material som ligger och "skräpar"

Glöm inte att stretcha efteråt

- framsida lår
- baksida lår
- axlar

Bra sidoaktivitet om inte alla kan delta samtidigt

- Frisbee
- Softboll

Alternativ 14

Målgrupp: Årskurs 4

Syfte: Bekanta sig med golf, samt utveckla sitt spel och inspirera till att fortsätta

Material: Golf i skolan-väska + extra klubbor, mjuka bollar, pallplint, rockringar, chipnät, rep, små mattor

Lektion 1 (inomhus)

Genomgång grepp, stans, swing och säkerhet! Cirka 15 minuter

- slå med mjuka bollar mot vägg
- öva a) Full swing b) Chip, pitch, sikta mot ex rockring c) Slå över t ex pallplint
- avsluta med tävling

Lektion 2 (utomhus)

Rangen. Eleverna har fått grunderna. Hälften kan vara självgående på rangen. Andra halvan kan öva bunkerslag och puttar/närspel. Byt efter halva tiden. De som har grönt kort kan eventuellt spela 1-3 hål på banan.

Alternativ 15

Syfte: Prova på golf inomhus på ett lekfullt sätt

Mål: Få elever intresserade av golf. Ge alla samma chans att prova på golf

Uppvärmning

- kasta golfboll till varandra
- kasta golfboll i kon, variera höger/vänster arm
- precisionskasta genom rockring till varandra

Stationsbana

- slå boll i liggande rockring, få bollen att stanna kvar

- slå bollar i "stolphålen"
- slå bollar i upp- och nervända plintlock
- slå bollar över bänkar, bommar mot vikvägg
- slå bollar i en öppen rektangel, placera bollen längst bort och den sista närmast dig
- lägg två klubbor bredvid varandra med ett mellanrum i mitten. Lägg en klubba bakom dessa två. Barnen slår bollar och ska försöka stanna mellan "hålet" av de två klubborna och den bakersta klubban

Alternativ 16

- slå mot väggar
- slå ut mot nät
- chippa mot innebandymål
- häng rockringar i bommarna och försök pricka
- putta in i mattor
- bunkerslag i längdhoppsgropen

Alternativ 17

Målgrupp: Årskurs 4

Syfte: Prova på golf

Inomhuslektion

Uppvärmning till musik (t ex Golfsmurfen) för att öka smidighet/rörlighet osv. 5-10 minuter

Indelning i fem grupper, ca 8 minuter på varje station

1. Träna puttning, slalombana in i öppen rockring
2. Chip över låg bom
3. Chip i olika ringar (bom, rockring)
4. Chip i plint, utan lock
5. Långa slag mot vägg (kan stå och slå från vanliga mattor)

Alternativ 18

Målgrupp: Årskurs 6

Antal elever: 24

Plats: Halvsal, inomhus

Syfte: Prova på golf

Tid: 60 minuter

Material: 1 golfväska + putter

Kort instruktion: säkerhet och grunduppställning

Stationer

1. Puttning i kon från tunn matta
2. Långslag mot vikvägg + tjockmatta
3. Chip över bom
4. Målgolf, chip mot koner och rockringar
5. Jonglering med klubba och boll (kan använda bandyklubba också)

Alternativ 19

Målgrupp: Alla åldrar

Plats: Befintlig fotbollsplan med kringliggande löparbanor

Antal stationer: Nio st med rockringar som håll. Eleverna ska gå alla håll.

"Hålen":

1. Första tee mittpunkten på planen – spel till sandgropen – rockring
2. Utslag från rockringen till hörnflaggans halvmåne eller rockring
3. Från hörnflaggan till hörnflaggan diagonalt över planen
4. Från hörnflaggan till straffpunkten, rockring som håll
5. Från rockring till mittmarkering på långsidan
6. Från 5:ans håll till hörnflagga
7. Från hörnflagga till hörnflagga diagonalt
8. Från hörnflagga till andra straffpunkten
9. Från straffpunkten till mittcirkeln

Alternativ 20

Skogsgolf med orientering

1. Grundkurs - slagteknik, uppställning, klubbfattning mm

2. Skogsgolf - ta med karta. Material: Karta, rockringar och kontroller.

Eleverna går ihop två och två. De får en karta där "hålen" är utmarkerade