

Golfäventyret i skolan.

GOLF PÅ BARNNS VILLKOR.

Glädje!

Det är kul och
enkelt att skapa en
lektion i golf!



Svenska
Golf förbundet

Golfäventyret i skolan.

Med fantasi och Golfäventyret i skolan-väska kan du skapa banor och övningar för olika åldrar och nivåer. Antingen utomhus på en gräsplan eller inomhus i en idrottshall. Som lärare eller fritidspedagog behöver du inte vara golfspelare för att genomföra en rolig idrottslektion.

Denna broschyr ska ge dig som idrottslärare, fritidspedagog eller annan person i skolan möjligheten att ge barn en rolig introduktion till golf. Vi har lagt upp två olika lektionspass (50 och 90 minuter), och du hittar övningar och information om Golfäventyret i skolan-väska samt praktiska tips för att genomföra en rolig och stimulerande idrottslektion med dina elever.

Säkerhet

Säkerheten är viktig när vi spelar golf. Bollarna som barnen använder i Golfäventyret i skolan är mjuka och gör inte ont att få på sig. Däremot är klubborna hårda och kan vara farliga. Gå tydligt igenom var barnen ska stå när kompisen svingar klubban.

Att tänka på

- Håll säkerhetsavstånd runt en person som svingar, till exempel med hjälp av hopprep eller linjer i golvet.
- Visa hur en golfsving ser ut så att barnen får se var klubban befinner sig i baksvingen.
- Stå alltid ansikte mot ansikte när någon slår.
- Se till att ingen springer runt med klubborna.
- Lär barnen att ropa »fore« om en boll flyger mot någon annan och sätta sig på huk och skydda huvudet med armarna.
- Be barnen hålla i klubbhuvudet när de inte ska slå.



Svenska
Golf förbundet

Idén

med Golfäventyret i skolan är att barn och ungdomar ska få spela golf på ett enkelt och lekfullt sätt.

Golfäventyret-banor

Genom att bygga korta, enkla banor som en 30- och/eller 50-bana kommer barnen och ungdomar igång direkt med spelet och får känna glädjen med golfen.

I Golfäventyret i skolan-väska finns boken Golfäventyret med övningar, teori och inloggning till en webbplats som tillhör boken. På webben hittar du filmer, bilder och beskrivningar av slag och övningar som kan användas för att utvecklas i golf.

30-banan.

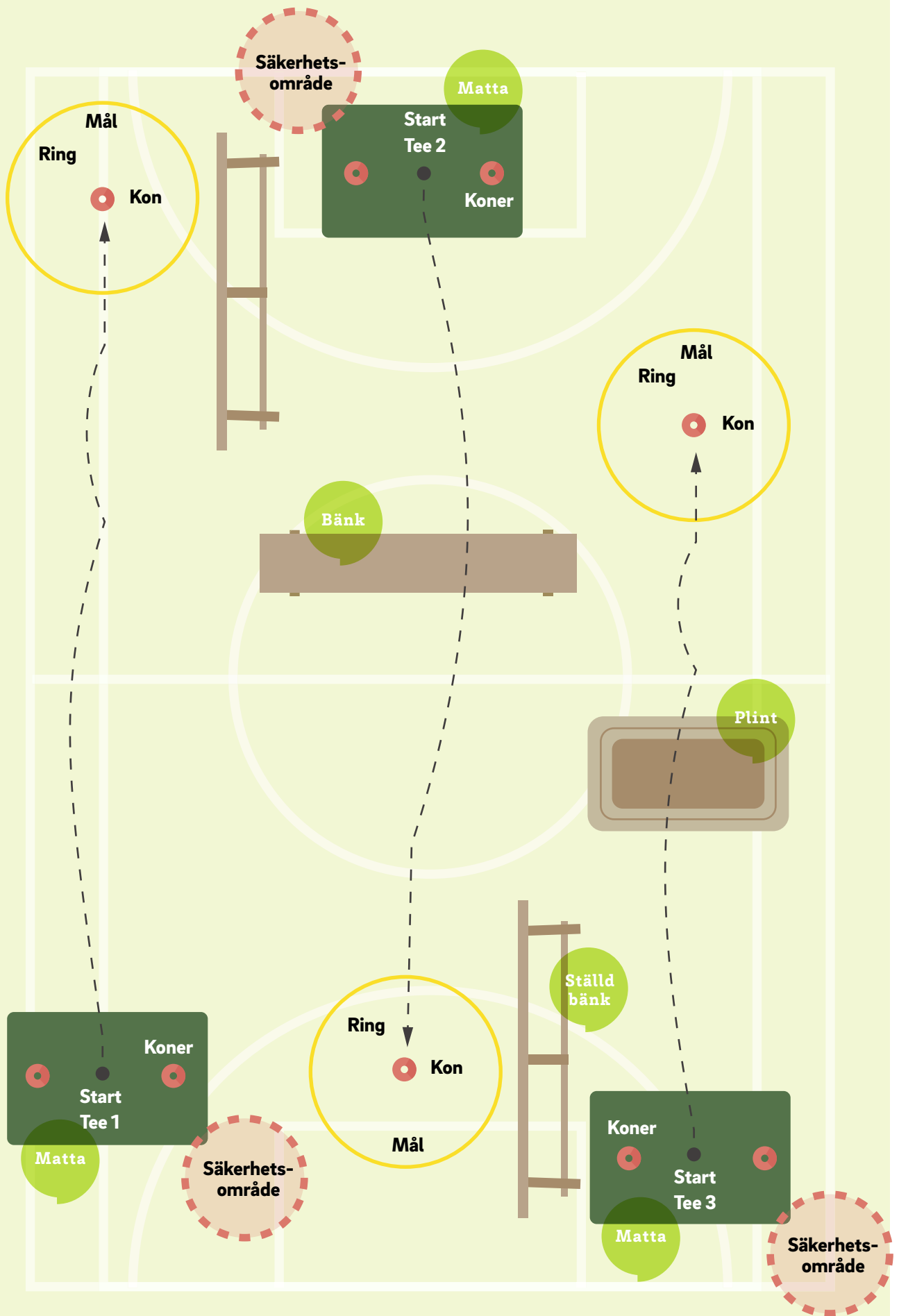
= tre hål som är mellan 10 och 30 meter.

30-banan är enklast med sina korta hål och enkla regler. På 30-banan kommer barnen bland annat träna på att upprepa samma typ av slag gång på gång och spelar med en innebandyboll. Bollen ska landa i en ring som är två meter i diameter. Utomhus kan du använda både innebandyboll och tennisboll. Se till att spelarna har koll på säkerheten och har rätt avstånd mellan sig och medspelarna. Bygg banan med en tydlig start och mål så det blir en naturlig slinga att gå för barnen. Tänk på säkerheten!

50-banan.

= sex hål som är mellan 20 och 50 meter.

50-banan är nästa steg efter 30-banan och spelas utomhus. På den här banan kan du använda exempelvis en målbur, plint eller liknande för att bygga hinder. Banan spelas med innebandy- eller tennisbollar som ska landa i en ring som är en meter i diameter. Bygg banan med en tydlig start och mål så det blir en naturlig slinga att gå för barnen. Tänk på säkerheten!



Exempel på en 30-bana i en idrottshall.

Övningar.

»Kometen«

Dela upp barnen i två lag med lika många spelare i varje. Varje spelare ska ha två bollar. Om antalet deltagare är ojämnt löser du det genom att lagen tar lika många bollar var.

Samtliga spelare i laget lägger sina bollar vid konen och ställer sig i ett led. Den som är först i varje lag börjar slå mot målet/ringen när domaren ger signal. Om bollen stannar inom ringen är spelaren klar och ställer sig sist i ledet. Om spelaren missar får hon eller han hämta tillbaka bollen och ställer sig sist. Nästa spelare får slå så fort föregående spelares boll har stannat. Fortsätt tills ett lag har samlat alla bollar i ringen.

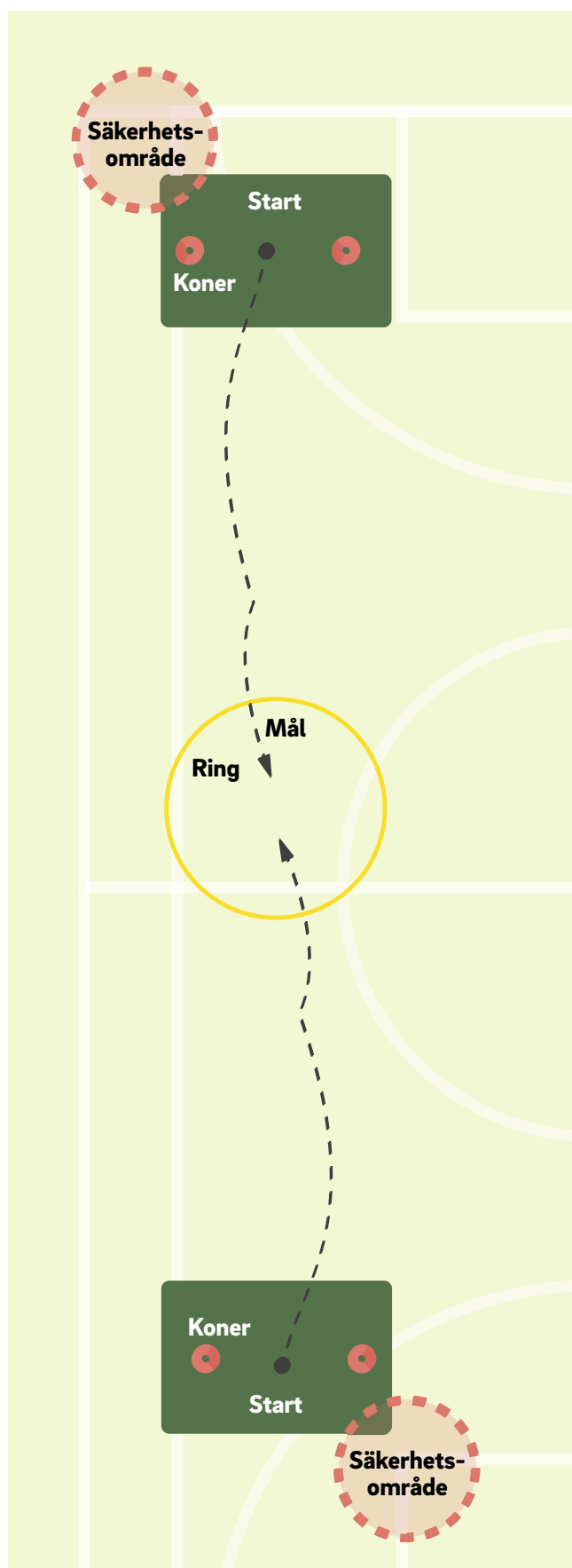
Därefter byter lagen läge och spelar »andra halvlek«. Vinner lagen varsin »halvlek« avgörs tävlingen med en shoot-out. Alla spelare slår då varsin boll, och det lag vars boll är närmast målet/ringen vinner.

Så här kan övningen varieras

- **Använd korta avstånd** för att göra det lättare.
- **Ta tid** i stället för att tävla mot varandra.
- **Välj ett slag** som gör övningen enklare respektive svårare.
- **Använd innebandybollar**, tennisbollar eller små rosa plastgolfbollar för att förenkla eller försvåra. Ändra storlek på målringen, två meter i diameter för att göra det lättare.
- **Lägg till eller dra ifrån** antalet bollar som varje person får använda.
- **»Öronmärk« bollarna.** Varje enskild spelare ska klara två bollar inom målområdet innan han/hon är klar. Detta sätter press på varje spelare.

Fördjupning

Se sid 140 i **Golfäventyret** eller kolla instruktionsvideon på Golfäventyrets webbplats.



»Curling«

Dela upp er i två lag med lika många spelare i varje. Lotta om vilket lag som ska börja. Varje spelare får två bollar var. Ställ spelarna i den ordning de ska slå. Lagen slår vartannat slag till dess att alla bollar är slagna. En spelare som slagit ett slag ställer sig sist i kön. Det lag vars boll ligger närmast hålet vinner och får poäng. Ligger bollen inom den innersta ringen får laget två poäng för den bollen. Om samma lag har den näst närmaste bollen får laget poäng för den också.

En boll som ligger i den yttersta ringen ger ett poäng. Om inget lag får en boll i någon av ringarna delas inga poäng ut.

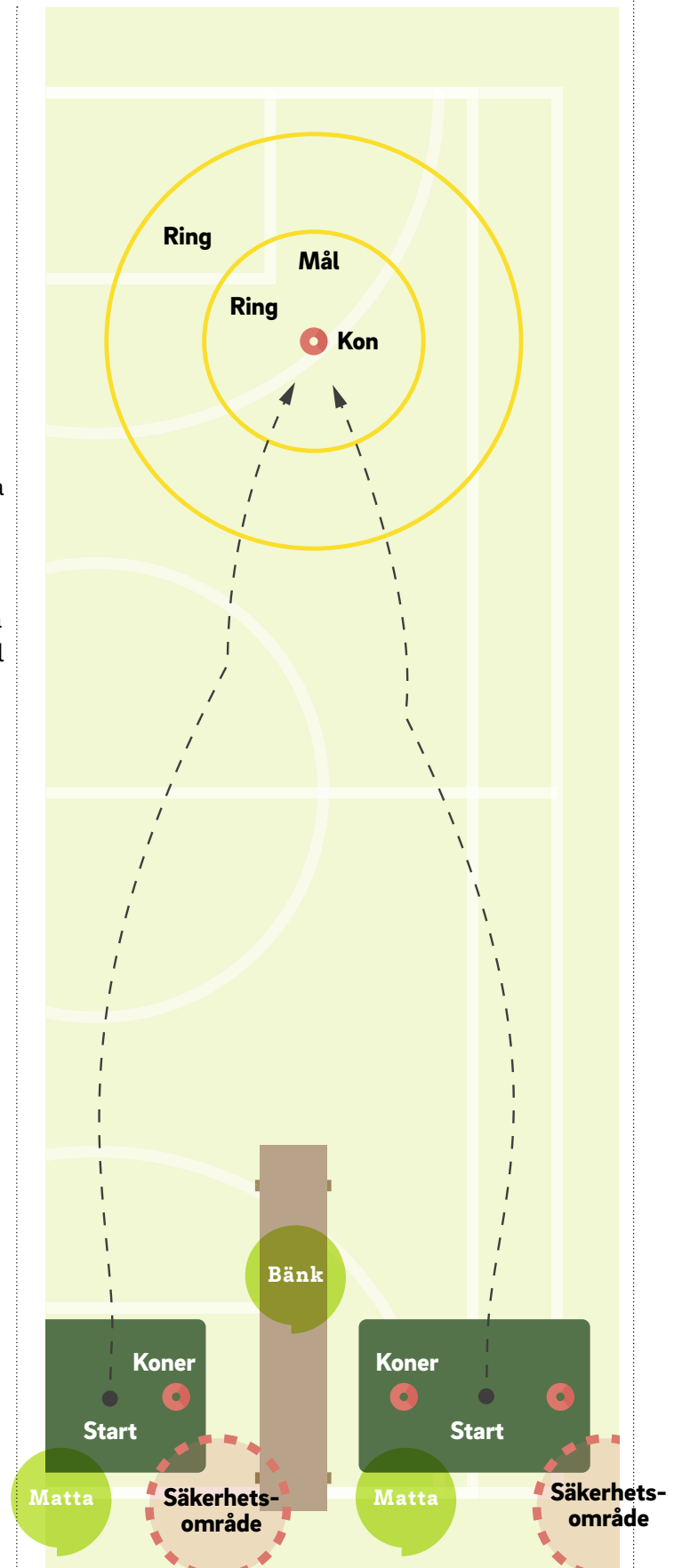
När första matchen är klar spelas ytterligare en omgång, men då börjar det lag som inte började första matchen. Det lag som efter två matcher har flest antal poäng vinner. Det är tillåtet att krocka bort bollar.

Så här kan övningen varieras

- **Använd korta avstånd** för att göra det enklare.
- **Välj ett slag** som gör övningen enklare respektive svårare.
- **Välj olika slag** till exempel chip, pitch, lobb eller bygg upp några mattor och lägg ringen på mattorna för att skapa variation.
- **Använd tennis-** eller innebandybollar för att göra det enklare.
- **Lägg till eller dra ifrån** antal bollar som varje person får använda.

Fördjupning

Se sid 144 i *Golfäventyret* eller kolla instruktionsvideon på Golfäventyrets webbplats.



Lektionspass 1

50 minuter.

Syfte

Eleverna får prova på att spela golf, och får förståelse för vad golf går ut på med de enklaste reglerna.

Förberedelser

Ta fram klubbor, bollar och pennor och skriv ut scorekort till alla elever. Bygg en 30- eller 50-bana som har tre hål eller fler, beroende på hur stort utrymme du har att utnyttja och hur många elever som är med på lektionspasset. Väljer du att göra banan i en idrottshall, kan du använda dig av plintar, mattor eller bänkar för att skapa hinder och utmaningar.

Start

Samla alla elever i en ring och förklara vad ni ska göra i dag med innehåll och syfte.

Uppvärmning – 10 minuter

Välj lekar, fysövningar och golfspecifika rörelser för att få en bra start på lektionen. Det finns förslag i boken Golfäventyret eller på sajten.

Spela golf – 30 minuter

- Alla spelar 30-banan som är uppbyggd och fyller i sitt scorekort.
- Dela in elever så de spelar två och två eller tre och tre beroende på storlek på grupp.
- Varje spelare slår ut och spelar klart hålet innan nästa spelare slår ut.
- Om bollen inte kommit innanför ringen på sex slag tas bollen upp och spelaren skriver sju slag i scorekortet.
- När eleverna spelat klart tre hål börjar de på första hålet igen. Har du flera banor uppsatta börjar de på nästa bana.

Avslutning – 5 minuter

Samla alla elever och gå igenom vad ni gjort och lyft de frågor som kommit fram under lektionspasset. Finns det ett samarbete med en golfklubb presenterar du det för eleverna om någon vill börja spela golf.

Förutsättningar och regler

- Bollträff räknas som slag (luftmiss räknas inte).
- Alla slag får lägesförbättras, till expempel läggas på en grästuva eller matta.
- Hålet är färdigspelat när bollen är inom ringen.
- Se till att alla är lugna och stilla när någon annan slår.



Golfväskan.

Golfäventyret i skolan-väskan innehåller allt som behövs för att genomföra en idrottslektion i golf.

Väskan innehåller:

- Golfäventyret-boken
- 10 klubbor (ange storlek vid beställning)
- 10 små mattor
- 10 koner
- Innebandy-, tennis- och plastbollar

Material för 30-bana:

- 6 teeskyltar (hål nr 1, 2, 3)
- 3 siktringar – 2 meter i diameter
- 3 plasthåll

Material för 50-bana:

- 12 tee-skyltar (hål nr 1, 2, 3, 4, 5, 6)
- 6 siktringar – 1 meter i diameter
- 6 plasthåll

Lektionspass 2

90 minuter.

Syfte

Eleverna får prova på att spela golf och träna med olika övningar.

Förberedelser

Ta fram klubbor och bollar och skriv ut scorekort till alla elever. Bygg en 30- eller 50-bana som har tre hål eller fler, beroende på hur stort område du har att utnyttja och hur många elever. Sätt upp övningen »Kometen« och »Curling« eller andra övningar som finns på Golfäventyrets webbsida.

Start

Samla alla elever i en ring och förklara vad ni ska göra i dag – innehåll och syfte.

Uppvärmning – 10 minuter

Välj lekar, fysövningar och golfspecifika rörelser för att få en bra start på lektionen. Det finns förslag i boken Golfäventyret eller på sajten.

Spela och träna golf

Tre stationer med golfträning cirka 20–25 minuter på varje station.

Station 1 – 30- eller 50-bana

Station 2 – Kometen

Station 3 – Curling

Fler övningar med instruktionsfilm finns på Golfäventyrets webbplats. Inloggning till sajten hittar du på första sidan i Golfäventyret-boken.

Avslutning – 5 minuter

Samla alla elever och gå igenom vad ni gjort och lyft de frågor som kommit fram under lektionspasset. Finns det ett samarbete med en klubb presenterar du det för eleverna om någon vill börja spela golf.

En idrott för alla!

Alla kan spela golf utifrån sina egna förutsättningar!

Beställ idag.

Svenska Golf förbundet vill med Golfäventyret i skolan hjälpa dig som idrottslärare eller fritidsledare att introducera barn och ungdomar i golf. Barn och ungdomar idrottar för att det är roligt. I golfen får de vara aktiva, testa nya saker, utvecklas och umgås med kompisar.

Mer information om Golfäventyret hittar du på golf.se/borjaspelagolf

Frågor kring Golfäventyret i skolan besvaras av Johanna Ericsson.

johanna.ericsson@golf.se

Vill du som idrottslärare utveckla ditt ledarskap inom golfen finns Golfens ledarutbildning 1 Praktik, som ger dig verktyg och trygghet i ledarskapet för att leda barn och ungdomar i åldern 6–12 år i golf.

Scorekort Golf.

Spelare 1:**Spelare 2:****Hål:****1****2****3****Summa
antal slag:**

Scorekort till lektionen.



Svenska Golfbundet

Svenska Golfbundet

Adress: Box 11016, 100 61 Stockholm

Besöksadress: Idrottens Hus, Skansbrogatan 7

Telefon: 08-622 15 00

E post: info@golf.sewww.golf.se