

Putteøkt

📅 19. juni 2024

Mål for økt

Bli kjent med treningsfasilitetene, putterøvelser og andre medlemmer i golfklubben.

Nivå

Grunnleggende

Intensitet

Grønn

Beskrivelse

Putteøkt med fokus på lengdekontroll, sikte, pendel og GOBBS.

Total tid

2 timer 20 minutter

Tema

Oppvarming

🕒
10 min

T-REX MED PISTOL [🔗](#)

FREMGANGSMÅTE

En enkel måte å lære bort grep og oppstilling i putting

MÅL FOR ØVELSE

Oppstilling og grep i putting

UTSTYR OG METODE

Ingenting

🕒
10 min

KLAPPE HENDER FOR GREP OG OPPSTILLING I PUTTING [🔗](#)

FREMGANGSMÅTE

En øvelse for å gi en nybegynner et godt grep og oppstilling i putting

MÅL FOR ØVELSE

Koble hender og kropp sammen i bevegelsen

UTSTYR OG METODE

Ingenting

🕒
15 min

PUTTING: KRYSSSET [🔗](#)

FREMGANGSMÅTE

En fantastisk øvelse for å koble hender og kroppen sammen i puttebevegelsen.

MÅL FOR ØVELSE

Koble hender og kropp sammen

UTSTYR OG METODE

Siktepinner

Hoveddel

🕒
15 min

STIGESPILL I PUTTING 🔗

FREMANGSMÅTE

Tren lengdekontroll med et enkelt stigespill.

MÅL FOR ØVELSE

Lengdekontroll og putte under press.

UTSTYR OG METODE

Kjelger, hyssing/kjeglør.

🕒
15 min

SPIRALEN 🔗

FREMANGSMÅTE

En progressiv øvelse hvor man trener på korte putter og øker etter hvert

MÅL FOR ØVELSE

Ballstart, sikte og greenlesning. Putte under press.

UTSTYR OG METODE

Pegger, golfballer

🕒
15 min

GREENLESNING MED PORT/TAU 🔗

FREMANGSMÅTE

En øvelse for å trene greenlesning ved å sikte med porter eller tau

MÅL FOR ØVELSE

Greenlesning, lengdekontroll, ballstart

UTSTYR OG METODE

Pegger eller strikkepinner med strikk.



🕒
30 min

MINIGOLF 🔗

FREMANGSMÅTE

En øvelse hvor det trenes putting på minigolf.

MÅL FOR ØVELSE

Sikte, lengdekontroll og ballstart

UTSTYR OG METODE

Kjeglør, tau, siktepinner, pegger, tau etc

Avslutning

30 min

UTFØRELSE

Vi avslutter med konkurransen Hawk og due for hele gruppen, ca. 19:30. Hovedpremien er en is.

© Norges Golf forbund | Vår personvernserklæring | Forbundets hjemmeside

