

## ESAG Rangeøkt 2

📅 31. oktober 2025

### Mål (sportslige resultat)

Lange slag

### Målgruppe

VTG / nybegynner

### Beskrivelse

Økten foregår på range med fokus på lange slag, og rotasjon. Bruk god tid på oppvarming. Tidene på drillene er forslag, men juster disse om du ikke har så mye tid til rådighet. Kutt heller i tiden på drill enn på oppvarming.

### Total tid

55 minutter

### Deling av øktplan

Bare jeg skal se øktplanen

## Oppvarming

⌚  
5 min

#### UTFØRELSE

Hode skulder kne og tå. Utfordre utøverne til å ta i når de synger, dette bryter "isen" i gruppen og skaper god stemning. Viktig at du som instruktør tør å by litt på deg selv her.

⌚  
5 min

#### UTFØRELSE

Matrix - Denne er gått gjennom på Trener 1 kurs. Fin øvelse for å få igang hele kroppen. Hold køllen med begge hender med ca skulderbredde, bena med ca skulderbredde. Start med å rotere til høyre, deretter venstre. Flytt venstre fot frem og roter til høyre, deretter venstre Flytt venstre fot bak og roter til høyre, deretter venstre Flytt venstre fot ut til venstre og roter til høyre, deretter venstre Flytt venstre fot roran høyre fot sånn at bena krysser og roter deretter til høyre så til venstre. Bytt fot, sånn at du roterer høyrefoten. Start med et rolig tempo, og øk etterhvert. Kjør 3 runder på begge føtter sånn at dere kjører minimum 6 runder totalt.

## Hoveddel

⌚  
10 min

### KASTE BALL UNDER ARMEN

#### FREMGANGSMÅTE

En øvelse for å trene riktig bruk av overkropp (ryggsøyle) i golfsvingen.

#### MÅL FOR ØVELSE

God grunnbevegelse, høyre tilt i gjennomsving.

#### UTSTYR OG METODE

Golfkølle og rangeballer

⌚  
20 min

#### UTFØRELSE

Pegg bak ball Fremgangsmåte: Legg en knekt pegg bak ballen (etter ballen i slagretningen). Peggen skal ligge ca 5 cm bak ballen. Målet med øvelsen er at utøveren skal tenke at den skal slå bort peggen og ikke fokusere på ballen. Mål for øvelse: Skape gode balltreff og ha et lowpoint bak ballen. Annen informasjon: Her kan man bruke litt av oppvarmingstiden til at utøverne samler sammen knekte pegger på rangen. Det er en fin øvelse der utøverne må bøye seg ned for å plukke opp peggene. Husk å plukk nok pegger til å ha for hele økten.

⌚  
15 min

#### UTFØRELSE

Call it - Hit it Fremgangsmåte: Del gruppen opp i par på 2 og 2. I denne øvelsen skal parene slå mot et mål som de avtaler for hvert slag. Paret bytter på å bestemme mot hvilket mål de skal slå mot for hvert slag. Her kan man ta ut mål som at man skal slå mot en gjenstand eller sted på rangen, og ikke nødvendigvis tenke på lengden på slagene. Anbefal at alle slag utføres som om de skulle vært på banen, med en prøvesving og en skikkelig oppstilling.

© Norges Golf forbund | Vår personvernserklæring | Forbundets hjemmeside

