

ESAG rangeøkt 5

📅 31. oktober 2025

Mål (sportslige resultat)

Lange slag og hastighet

Målgruppe

VTG / nybegynner

Beskrivelse

Rangeøkt med fokus på hastighet i svingen og fokus i gjennomføring av slaget. Her er det viktig at oppvarmingsøvelsene gjøres skikkelig for å unngå skader.

Total tid

50 minutter

Deling av øktplan

Bare jeg skal se øktplanen

Innledning

🕒
5 min

UTFØRELSE

Forklar øvelsene. Har du mange deltakere så del de gjerne inn i par eller grupper på 3 og 3 som kan arbeide sammen. Det er en fysisk økt, så det er fint med litt pause mellom slag og anstrengelser. Har du få utøvere, så kan det være en fordel å tildele pauser underveis. Økten består av 2 oppvarmingsøvelser og 2 rangeøvelser. Gjør oppvarmingsøvelsene først. Rangeøvelsene kan gjøres litt kortere og at man varierer mellom øvelsene sånn at det blir 4 aktiviteter. Dette kan være en fordel for å variere økten.

Oppvarming

🕒
5 min

SEPERASJON MELLOM HOFT OG RYGG (ROTASJON) 🔗

FREMANGSMÅTE

En god oppvarmingsøvelse for å trene på å separere hoft og ryggsoyle.

MÅL FOR ØVELSE

Koordinasjon og bevegelse til å separere under og overkropp.

UTSTYR OG METODE

Golfkølle

🕒
10 min

KASTE TENNISBALL TIL HVERANDRE 🔗

FREMANGSMÅTE

Dette er en oppvarmingsøvelse hvor man trener vektoverføring, rotasjon, koordinasjon.

MÅL FOR ØVELSE

Vektoverføring, rotasjon, koordinasjon

UTSTYR OG METODE

Tennisballer, innebandyballer eller lignende

Hoveddel

🕒
10 min

SNU KØLLA OG SVING! 🔗

FREMGANGSMÅTE

En øvelse for å skape mer hastighet i svingen.

MÅL FOR ØVELSE

Øke svinghastighet

UTSTYR OG METODE

Golfkølle (superspeed, ripstick, the stack)

🕒
15 min

RANDOM PRACTICE MED FULL RUTINE 🔗

FREMGANGSMÅTE

Dette er en øvelse for å skape mer fokus på hvert slag på driving rangen

MÅL FOR ØVELSE

Trening med fokus, rutine

UTSTYR OG METODE

Ingenting

Avslutning

🕒
5 min

UTFØRELSE

Samle sammen deltakerne og drøft utbyttet av økten og om de har lært noe. Gjør enkle tøyebevegelser da dette er en økt som krever sitt av kroppen

© Norges Golf forbund | Vår personvernserklæring | Forbundets hjemmeside

