

ESAG putteøkt 1

📅 31. oktober 2025

Mål (sportslige resultat)

putting

Målgruppe

VTG / nybegynner

Beskrivelse

Putteøkt 1. Økten og øvelsene passer for alle nivåer, kan tilpasses enklere eller vanskeligere med avstander i de øvelsene der dette er mulig. To øvelser som går på det puttetekniske (T-rex og siktepinner). Økten settes opp som sirkeltrening, der alle øvelsene er satt opp på forhånd, del gruppen inn i 2 og 2 der de arbeider sammen. I store grupper kan man dele inn i 3 og 3. Et viktig element er at ingen blir stående for lenge mellom øvelsene uten å gjøre noe.

Total tid

1 time 5 minutter

Deling av øktplan

Bare jeg skal se øktplanen

Oppvarming

🕒
10 min

HERMEGÅSA

FREMGANGSMÅTE

En oppvarmingsøvelse som legger til rette for kreativitet.

MÅL FOR ØVELSE

Bli varm i kroppen, kreativitet, koordinasjon

UTSTYR OG METODE

Ingenting

Hoveddel

🕒
10 min

LENGDEKONTROLL PÅ 3-5M 🔗

FREMGANGSMÅTE

En øvelse for å trene lengdekontroll og ballstart samtidig.

MÅL FOR ØVELSE

Finne riktig hastighet på mellomlange putter 3-5m

UTSTYR OG METODE

Kritt/hyssing og pegger



🕒
10 min

STIGESPILL I PUTTING 🔗

FREMGANGSMÅTE

Tren lengdekontroll med et enkelt stigespill.

MÅL FOR ØVELSE

Lengdekontroll og putte under press.

UTSTYR OG METODE

Kjelger, hyssing/kjegler.

🕒
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

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


10 min

LENGDEKONTROLL: KORTERE OG KORTERE MED ULIKE BALLER.

FREMGANGSMÅTE

En øvelse som utfordrer utøverne på lengdekontroll i putting.

MÅL FOR ØVELSE

Lengdekontroll, samarbeid

UTSTYR OG METODE

Hyssing/tau/kritt og kjepler

Avslutning


5 min

UTFØRELSE

Oppsummering. Be deltakerne rydde den stasjonen de er på og samle sammen alt utstyr der det skal være. Ta en kjapp oppsummering med tilbakemeldinger på hva deltakerne mener om øvelsene og økten, hvilket utbytte de har og hva de kan bruke dette til.

© Norges Golf forbund | Vår personvernserklæring | Forbundets hjemmeside

