

ESAG putteøkt 6

📅 31. oktober 2025

Mål (sportslige resultat)

putting

Målgruppe

VTG / nybegynner

Beskrivelse

Putteøkt. Del gruppen inn i par eller grupper på 3 og 3. Ved å gjøre dette styrkes det sosiale og man kan jobbe sammen. Det trengs ikke mye oppvarming for økten ettersom det er putting som er tema, men anbefaler minimum 5 minutter med en oppvarmingsaktivitet.

Total tid

1 time 10 minutter

Deling av øktplan

Bare jeg skal se øktplanen

Innledning

⌚
5 min

UTFØRELSE

Hils velkommen, del inn i par/grupper og forklar øvelsene. Tidene som er satt opp pr øvelse er forslag, og kan gjerne endres. Kan halveres sånn at man rekker 2 runder pr stasjon.

Oppvarming

⌚
5 min

UTFØRELSE

Samle gruppen i en halvsirkel rundt trener. Kjør strekkøvelser der man strekker armer, rygg og ben. Gjør enkle svingbevegelser. Her trenger man ikke å overbelaste muskulaturen, men fokuset er å gjøre kroppen og hodet klart for aktivitet.

Hoveddel

🕒
15 min

INN I SIRKELEN MED PORT [🔗](#)

FREMGANGSMÅTE

En putteøvelse som kombinerer ballstart og lengdekontroll

MÅL FOR ØVELSE

Lengdekontroll, greenlesning, ballstart og sikte

UTSTYR OG METODE

Ring (Tau, kritt og hyssing), kjepler, pegger, baller og putter

🕒
15 min

BONDESJAKK MED PUTTER [🔗](#)

FREMGANGSMÅTE

Spill tre på rad puttetrening

MÅL FOR ØVELSE

Sikte, ballstart, strategi og lengdekontroll

UTSTYR OG METODE

Hyssing/tau/kritt, To ulike farger på baller og kjepler.

🕒
15 min

GREENLESNING MED PORT/TAU [🔗](#)

FREMGANGSMÅTE

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.



🕒
15 min

SKOLEKEN [🔗](#)

FREMGANGSMÅTE

En progressiv øvelse hvor man starter med korte putter og øker lengden etter hvert.

MÅL FOR ØVELSE

Sikte, ballstart og greenlesning

UTSTYR OG METODE

Pegg, baller og putter

