



## ■ Orientierungsplan Golf im Ganztag

### Inhalt

<b>1. Allgemeine Einführung.....</b>	<b>1</b>
<b>2. Einführung zur Rolle von Golf im Ganztag bzw. in der Schule.....</b>	<b>2</b>
2.1 Golf in der Gesellschaft .....	2
2.2 Golf in der Schule und im Lehrplan.....	2
2.3 Golf im Ganztag .....	4
<b>3. Ausgewählte Vorgehensweisen (Inhalte und Methoden).....</b>	<b>5</b>
3.1 Sportartbezogene Ziele .....	5
3.2 Sportartübergreifende Ziele .....	9
3.3 Ausbildungsstufen im Golf .....	10
3.4 Golf in heterogenen Lerngruppen.....	10
<b>4. Ideen und Tipps zum Umgang mit den schulischen Rahmenbedingungen .....</b>	<b>11</b>
4.1 Raum und Zeit.....	11
4.2 Organisationsformen und Sicherheitshinweise .....	11
Rituale & Regeln.....	11
Material .....	12
Inhalte .....	12
Finanzierung.....	12
Versicherungsfragen .....	12
<b>5. Mögliche Stundeninhalte für Grund- &amp; Weiterführende Schulen .....</b>	<b>13</b>
5.1 Einführung in das kurze Spiel: Putten.....	16
5.2 Festigung Putt und Einführung in den Chip .....	18
5.3 Spielformen aus Putt und Chip .....	20
5.4 Einführung in den Pitch .....	21
<b>Hilfreiche Literatur und Kontakte .....</b>	<b>24</b>





## 1. Allgemeine Einführung

Immer mehr Sportvereine kooperieren mit Schulen und bieten im Rahmen der Ganztagsbetreuung Sport- und Bewegungsangebote an. Dies ist eine wichtige Reaktion des organisierten Sports auf das „Zeitalter der institutionalisierten Kindheit“, welches durch die verlängerte Anwesenheit von Kindern und Jugendlichen in Kindergarten und Schule entsteht. Die sportartbezogenen- und sportartübergreifenden Kooperationsangebote stellen als allgemeine motorische Grundlagenausbildung eine wichtige Ergänzung zum Sportunterricht dar, insbesondere für die Klassenstufen eins bis acht.

### Zwei Bereiche

Den Sportvereinen stellen sich in der Zusammenarbeit mit Schulen Herausforderungen in zwei Bereichen. Der erste ist die Gestaltung der Kooperation mit Anbahnung, Organisation und Finanzierung. Hier sind in erster Linie die Sportkreise gefordert, die Kooperationen vor Ort zu unterstützen bzw. mit den Schulämtern zusammen zu arbeiten. Auf diesem Bereich lag in den ersten Jahren das Hauptaugenmerk.

Der zweite Bereich ist die attraktive, zielgruppenbezogene und qualifizierte Umsetzung eines Sportangebots. Dafür sind inhaltliche Konzepte und zielgruppenbezogene Qualifizierungen notwendig. Hier können und müssen sich die Sportfachverbände einbringen. Denn beim „Sport im Ganztag“, der dritten Säule des Sports neben Sportunterricht und Vereinstraining, sind zum Teil andere Inhalte, Methoden und pädagogische Kompetenzen gefragt als beim Sport im Verein. Das liegt an der heterogenen Zusammensetzung der Schüler/innengruppen am Nachmittag.

### Qualifizierung als zentrale Aufgabe

Für diesen Bereich besteht Nachholbedarf. Deshalb kooperiert die Sportjugend Hessen schon seit 2010 mit den hessischen Sportfachverbänden. Zunächst wurde eine spezielle ÜL-Ausbildung „Sport im Ganztag“ aufgelegt, deren Grundlagen- und Praxismodule seitdem sehr nachgefragt sind. Ein weiterer großer Schritt war der Start des Programms „Sportarten im Ganztag“ im Rahmen der Qualitätsoffensive für den Kinder- und Jugendsport im Frühjahr 2014. Darin beteiligen sich bislang 22 Verbände mit dem Ziel geeignete Inhalte, Methoden und Qualifizierungsangebote für ihre jeweilige Sportart zu entwickeln.

### Vier Bausteine des Programms

Das Programm „Sportarten im Ganztag“ gliedert sich in vier Bausteine:

Baustein1: Förderung, Beratung und Evaluation von sportartbezogenen Schule-Vereins-Kooperationen.

Baustein 2: Speziell auf den Ganztag bezogene Fortbildungen

Baustein 3: Sportartbezogene Orientierungspläne für die Arbeit im Ganztag.

Baustein 4: Die Sportjugend-Broschüre „Anstöße 16 – Sportarten im Ganztag“ mit Zusammenstellung der Ergebnisse

### Orientierungsplan

Die in dem vorliegenden Orientierungsplan erstellten Grundlagen für die Praxis im Ganztag sind bisher bundesweit einmalig. Der Plan setzt einen besonderen Impuls für die innerverbandliche Weiterentwicklung dieser wichtigen Zukunftsthematik. Vor allem soll er Trainer/innen und Übungsleiter/innen viele Tipps für die sportartspezifische Praxis wie auch für den Umgang mit den veränderten Rahmenbedingungen geben.





## 2. Einführung zur Rolle von Golf im Ganztag bzw. in der Schule

### 2.1 Golf in der Gesellschaft

Der Golfsport ist mit ca. 640.000 Mitgliedern einer der 10 größten Sportverbände in Deutschland. Besondere Entwicklungen erfährt der Golfsport dadurch, dass er 2016 erstmalig seit über 100 Jahren wieder Teil der olympischen Familie geworden ist.

Der Golfsport in Deutschland ist eine der wenigen Sportarten, die in den letzten fünf Jahren einen Zuwachs an Mitgliederzahlen erfahren haben. Pro Jahr generiert der Verband ca. 50.000 neue Golfspieler. Sind es zurzeit viele junge Golfspieler so ist das Durchschnittsalter der Golfsportler bei 55 Jahren. Ein Indiz dafür, dass auch die altersbedingten Austritte etwa die Zahl der Neugolfer ausgleicht. Daher hat der Golfsport trotz des Wandels bisher gleich bleibende Mitgliederzahlen.

In Hessen gibt es ca. 44.000 aktive Golfspieler die in 60 Golfclubs organisiert sind. Davon sind ca. 2.500 Mitglieder schulpflichtige Kinder und Jugendliche.

Betrachtet man die Sportart genau wird deutlich, dass Golf genau wie alle anderen Sportarten auch, im Bereich des Leistungsgolfs sportliche Höchstleistung erfordert, die von durchtrainierten Athleten mit starken mentalen Fähigkeiten und überdurchschnittlichen motorischen Geschick betrieben wird. Neben den internationalen Profitouren in Europa und den USA hat der Deutsche Golfverband ein ausdifferenziertes Licensystem mit einer Deutschen Golfliga installiert, die in einem Final Four Turnier ihren Deutschen Meister ausspielen. Aufgrund dieses System sind Deutsche Golfspieler sowohl bei den Amateuren als auch bei den Professionals sehr erfolgreich. Bernhard Langer, Martin Kaymer und Sandra Gal sind Spieler von internationalem Format, die aus dem Förderprogramm des DGV stammen.

Neben den wichtigen Nachwuchsleistungssystemen und den Wettbewerben spielt auch die Verbreitung der Sportart für den Verband eine wichtige Rolle. Die Sportart Golf hat in der Gesellschaft immer noch ein Imageproblem. Golf gilt als elitär und als Sport für alte Herren. Um diesem Image entgegenzuwirken unternimmt der Verband die vielfältigsten Aktivitäten. In Schnuppertagen, bundesweiten Kampagnen und Initiativen versucht der DGV die Sportart mehr in die Mitte der Gesellschaft zu rücken.

Ein für den Golfverband wichtiger Baustein sind dabei die schulsportlichen Aktivitäten.

### 2.2 Golf in der Schule und im Lehrplan

#### Abschlag Schule, Die Jugendinitiative des Deutschen Golfverbandes

Der Golfsport möchte sich als Sport auch in der Schule etablieren. Dazu hat er 1999 die Jugendinitiative „Abschlag Schule“ gegründet und damit allen Schulen in Deutschland die Möglichkeit gegeben, den Sport mit dem kleinen weißen Ball auszuprobieren. Golf in Ergänzung zu den klassischen Sportarten im Schulsport zu etablieren, Kinder und Jugendliche für den Golfsport zu begeistern und die Akzeptanz des Golfsports zu erhöhen ist das erklärte Ziel von „Abschlag Schule“.





„Abschlag Schule“ führt Schüler durch Golf-Wandertage, Projektwochen und Arbeitsgemeinschaften aber auch als Teil des Sportunterrichts schrittweise an das Golfen heran. Mit rund einer Million Euro wird sowohl der Transport zwischen Schule und Golfplatz als auch der Golfunterricht für die Schüler finanziert. Der Lehrer begleitet die Schüler dabei als Aufsichtsperson vor Ort. Die Vermittlung von Freude und Begeisterung am Golfsport steht klar im Vordergrund dieses Konzeptes. Die Kooperation zwischen dem Deutschen Golf Verband e.V., den beteiligten Golfclubs und den Schulen stellen den Erfolg des Projekts sicher, das sich einer weiterhin wachsenden Beliebtheit erfreut.

Die Zahlen sprechen für sich: Bis heute beteiligen sich knapp 7.000 Schulen, mit mehr als 150.000 Schüler und über 78% der deutschen Golfclubs begeistert an „Abschlag Schule“. Pro Jahr nehmen ca. 13.000 Schüler an der Jugendinitiative teil, in Hessen sind es ca. 40 Schulen (Grundschulen und weiterführenden Schulen). Die Integration des Golfsports findet in Hessen in enger Abstimmung mit dem Hessischen Kultusministerium und der Landesstelle für Fortbildung Kassel statt. So wurden bereits Stundenentwürfe im Rahmen des Kompetenzorientierten Sportunterrichts ausgearbeitet.

Im Zuge dieser Stundenausarbeitungen wurde Golf in das System integriert. Die Sportart Golf gehört zu den Treib- und Zielspielen und kann in den Hessischen Bildungsstandards im Inhaltsfeld Spielen verortet werden.



Das Inhaltsfeld Spielen nimmt im schulischen Sportunterricht einen großen Raum ein. In der Grundschule soll das Spielen vielfältige Erfahrungen in unterschiedlichen Spielsituationen und Spielideen ermöglichen, während in den weiterführenden Schulen die Leitideen der Soziale Interaktion und des Leistens im Vordergrund stehen.





Seite : 4

### **Golf im Standardprogramm von Jugend trainiert für Olympia (JTFO)**

Als Folge des bundesweiten Projekts Abschlag Schule wurde Golf als Sportart in das Standardprogramm von JTFO aufgenommen. Nach einer Demonstrationsphase fahren nun schon seit 10 Jahren die 15 Landessieger aus den Bundesländern im Herbst nach Berlin, um Ihren Bundessieger auszuspielen. Die Veranstaltungen des Bundesfinals bilden eines der Highlights. Für die Schülerinnen und Schüler finden die Wettbewerbe des Bundesfinals oft Anbindungen an internationale Veranstaltungen. So hatte der Bundessieger 2011 die Möglichkeit im Rahmen eines Schüleraustausches mit einer englischen Schule die olympischen Spiele zu besuchen. Im letzten Jahr fand das Bundesfinale anlässlich des Solheim Cups (der Ryder Cup für Frauen) in Heidelberg statt. Hier spielten erstmalig auch die WK III ihren Bundessieger aus.

In Hessen finden schon seit 2006 die ersten Golfwettbewerbe bei JTFO statt. In Abstimmung mit der Kontaktkommission des Hessischen Kultusministeriums finden jedes Jahr Wettbewerbe in den Wettkampfklassen II, III und IV statt. Auch auf der Bundesebene zeigten sich die hessischen Golfer erfolgreich. Kamen sie doch in den letzten 4 Jahren dreimal unter die besten Drei.

### **2.3 Golf im Ganztag**

Gerade im Ganztag erfreut sich der Golfsport besonders im Nachmittagsunterricht großer Beliebtheit. Bietet er doch die Möglichkeit einmal eine ganz andere Sportart den Schülerinnen und Schülern in Arbeitsgemeinschaften anzubieten. Das Angebot „Abschlag Schule“ bietet auch hier die Grundlage für die Arbeitsgemeinschaften im Ganztag.

Die Arbeitsgemeinschaften finden größtenteils auf der örtlichen Golfanlage statt. Kosten entstehen den Schülerinnen und Schülern nicht, da diese durch das Projekt Abschlag Schule abgedeckt werden können. Ist kein Golfplatz in der Nähe, so haben die Schulen die Möglichkeit spezielles Material (SNAG Golf) über den Verband auszuleihen. Der Hessische Golfverband bietet Fortbildungslehrgänge an, um möglichst viele Lehrer und Trainer zu qualifizieren, die SNAG Methode in der Schule anzuwenden.

Durch den Ganztag besteht also die Möglichkeit die Zusammenarbeit zwischen Schulen und Golfclubs zu intensivieren um Schülerinnen und Schüler jeder Schulform zu befähigen, lebenslang Golf auszuüben entweder als Leistungssport oder im Breitensport.





Seite : 5



### 3. Ausgewählte Vorgehensweisen (Inhalte und Methoden)

Das Leistungsprofil der Sportart Golfsport zeigt einen Schwerpunkt in den Bereichen Koordination, Langzeitausdauer, Schnellkraft, Beweglichkeit und Konzentration. Im Golfsport steht die Vermittlung der Technik im Mittelpunkt. Schwerpunkt bildet hier die induktive Methode, die den Lernenden in den Mittelpunkt stellt, der mit Hilfe des Lehrers sich Schlüsselkompetenzen aneignet, um das Spiel spielen zu können.

#### 3.1 Sportartbezogene Ziele

In der Sportwissenschaft herrscht Übereinstimmung über die Notwendigkeit einer allgemeinen und umfassenden körperlichen Grundausbildung. Koordinations- und Konditionsübungen sind hier in besonderem Maße geeignet, die gesamte Bandbreite anatomisch vorgegebener Bewegungsmöglichkeiten bei gleichzeitigen Beanspruchung des Herz-Kreislauf-Systems in ihrer Qualität zu verbessern. So stehen ebenfalls Gewandtheits-, Ausdauer- und Schnelligkeitsübungen mit und ohne Gerät sowie kleine Spiele im Vordergrund aller Überlegungen.

Das angestrebte Ziel des Golfsports heißt, möglichst viele Teilsfähigkeiten der Gewandtheit zu verbessern. So ist z.B. die Geschicklichkeit gekennzeichnet durch die Fähigkeit, schnelle und zweckmäßige Lösungen bei feinmotorischen Aufgaben zu finden. Dies geschieht mit Hilfe der Hände bzw. Finger oder Füße. Bei der Gleichgewichtsfähigkeit, bei der äußere Kräfte das Gleichgewicht gefährden- Schlagablauf im Golf-kommt es darauf an, den Kindern vielfältige Gleichgewichtübungen anzubieten. Folgende Teilsfähigkeiten gehören zum Anforderungsprofil und sollten erworben werden.

- Gleichgewichtsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Rhythmusfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Antizipationsfähigkeit
- Motorische Vorstellungskraft
- Kombinationsfähigkeit
- Motorische Speicherungsfähigkeit (Bewegungsgedächtnis)
- Motorische Lernfähigkeit
- Geschicklichkeit
- Adaptionsfähigkeit
- Steuerungsfähigkeit
- Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit (Empfindungsfähigkeit)





## Sportartspezifische Inhalte

Die sportartspezifischen Inhalte umfassen zum einen die Grundtechniken und zum anderen die Spielformen.

**Grundtechniken:** Man unterscheidet im Rahmen der Grundtechniken das Kurze und das lange Spiel

- Kurzes Spiel: Putten, Chippen und Pitchen
- Langes Spiel: Grundschwung mit Eisen und Hölzern

**Spielformen:** Im Golfsport gibt es eine unendlich große Zahl von Spielformen, die in der Systematik den zwei Grundspielformen des Zählspiels und des Lochspiels zugeordnet werden können.

**Zählspiel:** Beim Zählspiel gewinnt der Spieler mit der niedrigsten Schlagzahl über die festgesetzten Runden das Wettspiel. Normalerweise besteht eine Runde aus 18 Löchern, seit 2006 sind auch 9 Löcher-Runden möglich. Profiturniere bestehen aus vier Runden während Turniere der Amateure in der Regel aus einer Runde bestehen.

**Lochspiel:** Das Lochspiel ist eine Spielform, bei der zwei Spieler oder Gruppen von zwei Spielern direkt gegen einander spielen. Die Gruppe oder der Spieler, der an einer Spielbahn die niedrigere Schlagzahl erzielt hat gewinnt das Loch und erhält einen Punkt, der je nach Stand des Spiels zum Ergebnis hinzugezählt oder davon abgezogen wird, da die Differenz der gewonnenen Löcher gezählt wird. Haben beide Spieler das gleiche Ergebnis, so wird das Loch geteilt. Das Zwischenergebnis bleibt gleich. Gewonnen hat der Spieler, die über die festgesetzten Runden die meisten Löcher gewonnen hat.

**Scramble:** Diese Spielform ist besonders sinnvoll für Schülerinnen und Schüler, da hier der Teamgedanke besonders gefördert wird. Beim Scramble spielen Teams gegen einander. Jeder Spieler schlägt ab. Nachdem alle Mitglieder des Teams abgeschlagen haben, darf das Team gemeinsam darüber entscheiden, welchen Ball sie auswählen, um von diesem Punkt aus weiterzuspielen. Jeder Spieler des Teams spielt von diesem Ort aus mit seinem Ball weiter. Dann wird wieder der beste Ball ausgewählt und nach demselben Verfahren weitergespielt, bis der Ball im Loch ist.

## Methoden der Golfdidaktik

Der Golfsport ermöglicht verschiedene Zugänge. Durch entsprechendes Material besteht die Möglichkeit sowohl in Übungsreihen als auch durch Spielreihen oder kombinierten Spiel-Übungsreihen sich der Sportart zu nähern.

Neben diesen allgemeinen didaktischen Ansätzen finden in der Schule speziell für die Schule entwickelte pädagogisch-didaktische Ansätze Anwendung.

Einer der zurzeit favorisierten Ansätze ist die Kompetenzorientierung.





**Kompetenzorientierter Sportunterricht:** Im Mittelpunkt steht das was Kinder am Ende der Schullaufbahn können und wissen sollten. Es geht nicht nur um Wissenserwerb, sondern um den Erwerb von Strategien zur Wissensaneignung, um personale und soziale Dispositionen, Einstellungen und Haltungen

**Kompetenzbereiche des Fachs Sport:**

- Bewegungskompetenz
- Urteils- und Entscheidungskompetenz
- Teamkompetenz

**Bewegungskompetenz**

- Durch Bewegung, Sport und Spiel erlernen die Lernenden die Bewegungs-Spiel und Sportkultur kennen:
- Sich spielerisch erproben (Spiel zentrales Handlungselement)
- Genießen der Bewegung (zwischenmenschliche Beziehung)
- Miteinander und Gegeneinander (Fairness)

**Urteils- und Entscheidungskompetenz**

- Befähigt den Lernenden dazu ...
  - Selbstbestimmt zu handeln
  - Die Bewegungs-Spiel und Sportkultur zu beurteilen (Kenntnis von Gütekriterien)
  - Sich kritisch damit auseinander zusetzen
  - Verantwortungsbewusstes Verhalten



**Teamkompetenz**

- Ermöglicht dem Lernenden ...
  - Sich konstruktiv in Gruppenprozesse einzubeziehen und sich einbinden lassen
  - Mit Leistungs-, geschlechts- und ethnischen Unterschieden umzugehen
  - Mit körperlichen Mitteln fair zu konkurrieren und zu kooperieren





## Fünf Phasen Modell



1. Lernen vorbereiten und initiieren.
2. Lernwege eröffnen und gestalten.
3. Orientierung geben und erhalten.
4. Kompetenz stärken und erweitern.
5. Lernen bilanzieren und reflektieren.

- In der ersten Phase führen die Schülerinnen und Schüler Zielübungen durch und erleben dadurch eine Rückmeldung über neue Bewegungen.
- In der Diskussion mit den Schülerinnen und Schülern wird die Situation analysiert und Lernwege eröffnet.
- In der Orientierungsphase werden neue Erfahrungen gemacht, die dann in weiteren Übungen gestärkt und dann in den Veränderungen der Zielübungen durch die Schülerinnen und Schüler erweitert werden.
- Die Einheiten können sowohl in einer Doppelstunde oder je nach Zeit auch in mehreren Doppelstunden umgesetzt werden. So besteht die Möglichkeit, dieses Konzept auch für die AGs und Oberstufenkurse anzubieten.
- Im Laufe der Unterrichtseinheit entstehen unterschiedliche von den Schülern ausgearbeitete Stationen, Übungen und Spiele, die immer wieder im Laufe der Unterrichtseinheit genutzt werden können.





Seite : 9



### 3.2 Sportartübergreifende Ziele

#### „The Spirit of the Game“ als Grundlage des Golfsports

Golf ist ein Spiel, das eine Struktur braucht, nach Regeln gespielt wird und vor allem eines voraussetzt: Ehrlichkeit. Golf wird ohne die Anwesenheit eines Schiedsrichters oder Unparteiischen gespielt. Das Spiel beruht auf dem ehrlichen Bemühen jedes einzelnen Spielers, Rücksicht auf andere Spieler und den Zustand des Platzes zu nehmen und nach den Regeln zu spielen.

Alle Spieler sollen sich auf der gesamten Anlage – einschließlich Clubhaus und Driving Range – diszipliniert verhalten und jederzeit Höflichkeit, Respekt und Sportsgeist gegen jedermann an den Tag legen. Dies ist der Spirit of the Game – ein allgemeiner Verhaltenskatalog, der wahre Geist des Spiels.

*Spirit of the Game meint:*

- Ehrlichkeit
- Etikette ( Verhalten auf dem Platz)
- Dresscode
- Höflichkeit

Hier besonders:

- Rücksichtnahme gegen über seinen Mitspielern (fair play) und dem Platz
- Ehrlichkeit (jeder ist sein eigener Schiedsrichter und gleichzeitig Schiedsrichter seiner Mitspieler – ein neutraler Refree ist somit nicht notwendig)
- Höflichkeit – ein kultivierter respektvoller Umgang miteinander wird erwartet

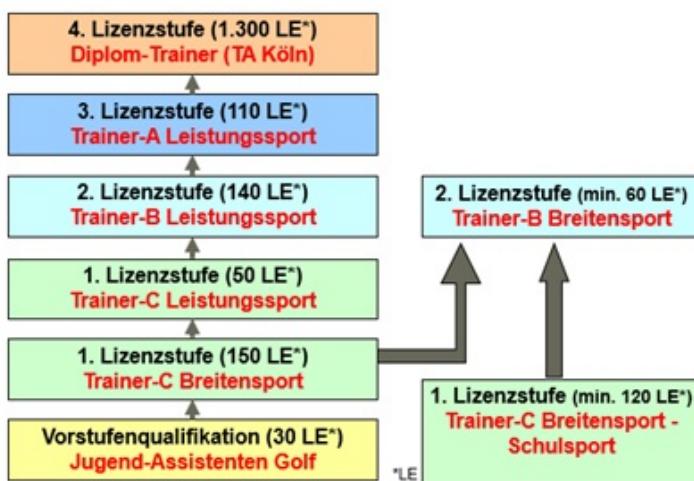
Diese Regeln sind ein wertvoller Beitrag zu den überfachlich pädagogischen Zielen. Sie sind unmittelbar deckungsgleich mit den olympischen Werten und werden einmal eingeübt direkt in das persönliche Leben der Schüler transferiert. Damit erfüllt Golf über das Wesen des Spiels direkt den pädagogischen Auftrag der Schule.





### 3.3 Ausbildungsstufen im Golf

Die schulorientierte Ausbildung im Golfsport ist in das Lizenz Ausbildungswesen des DGVs integriert. Aufgrund der besonderen Situation des Schulsports hat sich der Deutsche Golfverband entschieden speziell für interessierte Übungsleiter eine Ausbildung für die Schule anzubieten. Diese Ausbildung ist auch für Lehrkräfte zugänglich.



### 3.4 Golf in heterogenen Lerngruppen

Genau genommen ist jedes Gruppentraining im Golfsport ein Training mit heterogenen Gruppen, da jeder Spieler ein unterschiedliches Spielniveau hat, welches sich im Handicap darstellt. Da jede Übung in unterschiedlicher Ausprägung durchgeführt werden kann, ist es möglich mit heterogenen Gruppen zu arbeiten. Dies führt dazu, dass gerade inklusive Gruppen in der Sportart Golf gut umsetzbar sind, obwohl hier die Spiel- und Trainingsgeschwindigkeit sehr stark differenzieren. Es lässt sich völlig unabhängig von der Spielstärke dann gerade im sozial integrativen Bereich ein gutes Gemeinschaftsgefühl entwickeln.

Das Gemeinschaftsgefühl als wichtiger Motivationspunkt für Einsatz und regelmäßige Teilnahme am Training. Es führt zu:

- Kooperativen Verhalten
- Erkennbare Lern- und Leistungsbereitschaft
- Teamgeist, Toleranz, Hilfsbereitschaft und Selbstständigkeit
- Intensiver Nutzung der Trainingszeit
- Frühzeitiges Zustandekommen von Spielabläufen
- Zusätzlich sollte auch Einzeltraining in das Training integriert werden.
- Im Einzeltraining kann der Trainer:
  - Auf individuelle Stärken und Schwächen eingehen.
  - Durch seine Demonstrationsfähigkeit wichtige Orientierungshilfen geben.
  - Vielfältige Beispiele zur Bewältigung einzelner Spielphasen geben.





Seite : 11

## 4. Ideen und Tipps zum Umgang mit den schulischen Rahmenbedingungen

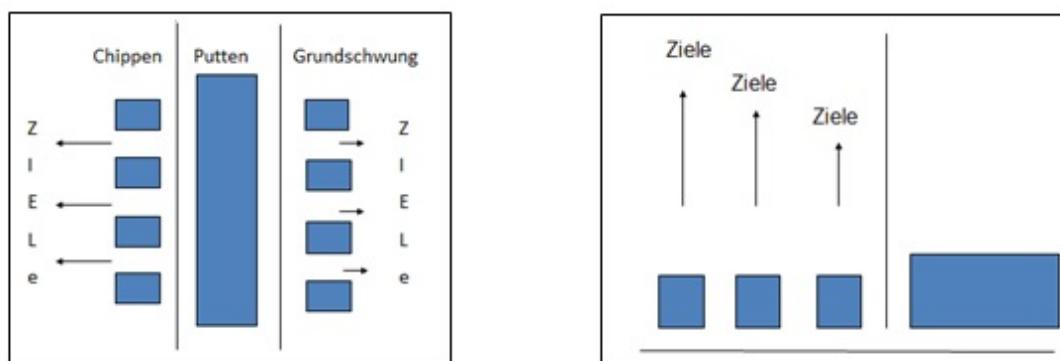
Golf im Rahmen der Schule unterliegt den Rahmenbedingungen des schulischen Alltags mit all seinen Ausprägungen, Grenzen und Richtlinien.

### 4.1 Raum und Zeit

Im Gegensatz zu anderen Sportarten ist Golf sehr zeitintensiv. Eine Golfrunde dauert ca. 4 Stunden und ist damit kaum in die Schulformate zu integrieren. Allerdings bieten Kurzplätze und das speziell Entwickelte Material (SNAG) die Möglichkeit Golf in den Rahmen der Schule problemlos zu integrieren.

### 4.2 Organisationsformen und Sicherheitshinweise

Der Golfunterricht wird zu überwiegenden Teilen im Stationsbetrieb durchgeführt, da dadurch eine sehr Übungsintensität erzielt werden kann. Dabei gilt es die folgende **allgemeine Anordnung** zu beachten: Die Stationen müssen so angeordnet werden, dass die Spielrichtung jeder Station in die gleiche Richtung verläuft oder aber voneinander wegverläuft. Die Stationen dürfen nie so angeordnet sein, dass die übende Schülerinnen und Schüler durch gespielte Bälle gefährdet werden können (gegenüberliegender Stationsaufbau).



### Rituale & Regeln

Auch der Golfsport hat eine Sportbekleidung, wie alle anderen Sportarten auch. Sie besteht aus einem Polo, einer Funktionshose und festen Schuhen. Dagegen sind Handschuhe, Mützen und ähnliches optional.

**Regeln:** Schon während des Trainings wird auf die Einhaltung des Spirit of the Games sehr großen Wert gelegt. Dies umfasst neben dem höflichen Umgang und der Rücksichtnahme auch das Spiel auf dem Platz. Beispielsweise sind das Markieren des Balles auf dem Grün, Sicherheitsabstand bei allen Übungen und auf dem Platz das Rechen des Bunkers.

#### Weitere Regeln und Rituale sind:

- Nie ohne Aufwärmen das Training beginnen
- Schläger während der Besprechung ablegen
- Sicherheitsabstände immer einrichten
- Am Ende des Trainings wird gemeinsam aufgeräumt





Seite : 12



## **Material**

Das Golfmaterial besteht aus:

- Hölzern
- Eisen
- Putter
- Bällen
- Tasche, Schuhe und Handschuhe

Das Material von SNAG zur Nutzung in der Schule besteht ebenfalls aus diesen Schlägern, die aus Kunststoff gefertigt sind. Spielbälle sind kleinere Tennisbälle, die dann an den Ziel und Putthilfen haften, da die Ziele aus Klettmaterial gefertigt sind.

## **Inhalte**

Die Golfstunden folgen den allgemein gültigen methodischen und didaktischen Grundsätzen des Sportunterrichts.

## **Finanzierung**

Sportveranstaltungen im Rahmen der Schule sollen für teilnehmende Schülerinnen und Schüler kostenfrei sein. Der Golfverband ermöglicht dies durch das Projekt Abschlag Schule, wo sowohl ein möglicher Transport als auch die Trainerstunden finanziert werden. Aus diesem Grunde sollte immer eine Kooperation zwischen Schule und Golfanlage angestrebt werden. Nähere Informationen [www.Abschlagschule.de](http://www.Abschlagschule.de)

## **Versicherungsfragen**

Die Schülerinnen und Schüler sind während des Aufenthaltes auf der Golfanlage durch eine Versicherung des Golfclubs als auch des Verbandes abgesichert. Da es sich bei der Arbeitsgemeinschaft um eine Schulveranstaltung handelt ist die Zeit auf dem Golfplatz und auch der Transport versichert. Findet die Golf AG in der Schule statt muss der Lehrer eine SNAG-Fortbildung besucht haben.





## 5. Mögliche Stundeninhalte für Grund- & Weiterführende Schulen

### Einleitung Unterrichtsreihe Golf in der Schule

Aufgrund der großen Nachfrage wurde eine Unterrichtsreihe entwickelt, die die Grundlage für alle Schulaktivitäten – sei es im außerunterrichtlichen Sportangebot oder aber im Sportunterricht – angeboten werden kann. In 15 aufeinander aufbauenden Trainingseinheiten wird eine Spiel-Übungsreihe angeboten, die mit einem abschließenden Wettbewerb endet. Die Unterrichtseinheit ist für das Training auf dem Golfplatz konzipiert aber auch mit dem entsprechenden (SNAG)-Material in der Schule und auf dem Sportplatz oder in der Sporthalle umsetzbar.

**Ziel des Unterrichtsangebots:** Die Didaktik des Golfspiels lebt von einer Fülle von Hinweisen zur Technik. In dieser Unterrichtsreihe soll versucht werden, mit einfachen kindgerechten Mitteln die Technik des Golfsports und damit das Golfspiel für Schülerinnen und Schüler erlebbar zu machen. Die Unterrichtsreihe basiert auf den Richtlinien des kompetenzorientierten Sportunterrichts.

**Inhalte der Unterrichtsreihe:** Die Unterrichtsreihe besteht aus drei Phasen:

*Phase 1: Erlernen der Grundtechniken in Übungsreihen, Komplexübungen und Spielformen*

*Phase 2: Vorbereitungsphase auf den Abschlusswettbewerb*

*Phase 3: Durchführung des Abschlusswettbewerbs.*

	Stunde	Inhalte
<b>Modul 0</b>	0	SICHTUNG
<b>Modul 1</b>	1	Einführung in den Putt
	2	Festigung Putt und Einführung in den Chip
	3	Spielformen aus Putt und Chip
<b>Modul 2</b>	4	Einführung in den Pitch
	5	Festigung Pitch und Vertiefung Chip
	6	Spielformen aus Putt, Chip und Pitch
<b>Modul 3</b>	7	Einführung in den vollen Schwung (Grundschwung)
	8	Festigung voller Schwung und Vertiefung Pitch
	9	Spielformen aus Pitch und Grundschwung
<b>Modul 4</b>	10	Wiederholung Putt, Chip mittels Athletik
	11	Wiederholung Pitch und Grundschwung mittels Athletik
	12	Spielformen aus Putt, Chip, Pitch und Grundschwung
<b>Modul 5</b>	13	Wettkampfvorbereitung I
	14	Wettkampfvorbereitung II
	15	WETTBEWERB

Die drei zuvor genannten Teile werden im Nachfolgenden näher erläutert:

### **Phase 1: Erlernen der Grundtechniken in Übungsreihen, Komplexübungen und Spielformen**

**(Stunde 1 – 12):** In der ersten Phase werden gemeinsam die Techniken teils in Übungsreihen aber auch in Spielreihen erlernt. Die einzelnen Techniken werden modulweise behandelt und enden jeweils in einer Spielform, bei der die zuvor erlernten Spieltechniken angewendet werden sollen. Die zu behandelnden Techniken lauten wie folgt:

- Der Putt
- Der Chip
- Der Pitch
- Der volle Schwung.





Seite : 14



**Phase 2: Vorbereitungsphase auf den Abschlusswettbewerb (Stunde 13 und 14)** In der Vorbereitungsphase werden in Kooperation mit den Schülerinnen und Schülern die Mannschaften eingeteilt und der Wettkampf den Kindern und Jugendlichen vorgestellt. In einer Proberunde werden die Übungen und das Spiel durchgeführt sowie die Mannschaftstaktik besprochen.

**Phase 3: Durchführung des Abschlusswettbewerbs (Stunde 15)** In der letzten Stunde der Unterrichtseinheit/der Golf AG wird der Wettbewerb durchgeführt, der aus acht Übungen besteht, von denen vier Übungen aus Athletikteilen und vier Übungen aus dem golfspezifischen Bereich bestehen. Neben der Siegerehrung, die eine Mannschaftswertung und eine Einzelwertung beinhaltet, können die Ergebnisse des Wettbewerbs gemeinsam mit den anderen Bewertungen in die Benotung der Unterrichtseinheit eingehen (gilt nicht für Arbeitsgemeinschaften).

**Der didaktische Ansatz der Übungsreihe:** Didaktische Grundlage der Unterrichtsreihe ist das kompetenzorientierte Unterrichtskonzept. Das Konzept zum kompetenzorientierten Sportunterricht besteht aus fünf aufeinander aufbauenden Phasen:

- Lernen vorbereiten und initiieren.
- Lernwege eröffnen und gestalten.
- Orientierung geben und erhalten.
- Kompetenz stärken und erweitern.
- Lernen bilanzieren und reflektieren.

In der ersten Phase führen die Schülerinnen und Schüler Zielübungen durch und erleben dadurch eine Rückmeldung über neue Bewegungen. In der Diskussion mit den Schülerinnen und Schülern wird die Situation analysiert und Lernwege eröffnet.

In der Orientierungsphase werden neue Erfahrungen gemacht, die dann in weiteren Übungen gestärkt und dann in den Veränderungen der Zielübungen durch die Schülerinnen und Schüler erweitert werden. Die Einheiten können sowohl in einer Doppelstunde oder je nach Zeit auch in mehreren Doppelstunden umgesetzt werden. So besteht die Möglichkeit, dieses Konzept auch für die AGs und Oberstufenkurse anzubieten.

Im Laufe der Unterrichtseinheit entstehen unterschiedliche von den Schülern ausgearbeitete Stationen, Übungen und Spiele, die immer wieder im Laufe der Unterrichtseinheit genutzt werden können.

### **Hinweise zum Unterrichtsdesign**

Die Unterrichtsreihe enthält inhaltlich Übungen und Spiele. Es wird jedoch auf eine detaillierte Anordnung oder ein detailliertes Design verzichtet, da jede Übungsanlage, jeder Sportplatz, jede Sporthalle und jedes Gelände unterschiedliche Rahmenbedingungen bieten. Im Folgenden werden deshalb Sicherheitshinweise und Organisationshinweise gegeben, die allgemeine Gültigkeit haben, wenn es darum geht, Golf in der Schule anzubieten. Ähnlich verhält es sich mit dem zeitlichen Rahmen. Die Übungen, Stundenentwürfe und der Wettkampf können zeitlich reduziert und erweitert werden und somit an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden.





Seite : 15



### **Organisation innerhalb der Station**

- Der Stationsaufbau sollte so sein, dass hinter dem übenden Schüler eine Absperrungsmarkierung (z.B.: ein Seil oder ein Schläger) angebracht ist, damit sich kein Schüler zu nah am Übenden befindet.
- Es sollte nur ein Schläger pro Station ausgegeben werden, da Schläger großes Verletzungspotential in sich bergen.
- Die Bälle sollten sich in Behältern befinden, die vor dem Übenden angeordnet sind. Kein Ball sollte hinter dem Schüler oder in Spielrichtung liegen.
- Die Gruppe darf nur gemeinsam die Bälle sammeln. Schüler die Bälle sammeln können sonst durch gespielte Bälle schwer verletzt werden.
- Die Landezonen sollten so angelegt sein, dass der Ball nicht durch Gegenstände so abgelenkt werden kann, dass durch Querschläger Schülerinnen oder Schüler getroffen werden können.

### **Abschließendes**

Die hier vorliegende Unterrichtsreihe ist ein erster Entwurf, der eine ständige Weiterentwicklung erlebt. Für Hinweise und Veränderungen sind die Autoren dankbar. Exemplarisch werden nun vier der oben genannten Unterrichtseinheiten dargestellt, die für alle Schulformen gelten.





## 5.1 Einführung in das kurze Spiel: Putten

**Unterrichtsdauer:** 90 Minuten Zeit

### I Aufwärmen/Aktivierung

➤ Aufwärmspiel

- Links-rechts - jeder der Schülerinnen und Schüler erhält einen Putter.
- Der Putter wird beim Schlägerkopf gefasst.
- Schläger wird auf den Griff gestellt und die Schülerinnen und Schüler stehen im Kreis.
- Auf ein Kommando hin bewegen sich die Schülerinnen und Schüler nach rechts oder nach links und versuchen den Schläger des Nachbarn zu ergreifen, bevor dieser zu Boden fällt.

➤ Variation:

- Bei einem nächsten Kommando versuchen alle zwei Positionen weiter nach rechts oder links zu kommen und dort den Schläger festzuhalten bevor dieser zu Boden fällt.
- Die Abstände sind entsprechend der Gruppe so zu wählen, dass eine Lösung der Aufgabe möglich wird.

→ Begründung des Spiels:

Die Übung hat einen hohen Aufforderungscharakter, ohne dass das Kreislaufsystem zu stark angeregt wird. Dies ist notwendig da die Einheiten mit wenig körperlicher Bewegung zu beginnen.

➤ Sicherheitshinweis:

Bei Besprechungen mit Schülerinnen und Schülern sollten die Kinder und Jugendlichen die Schläger immer am Schlägerkopf anfassen.

### II Hauptteil

➤ Thema: Putten Längenkontrolle:

*Station 1:* Der Ball soll aus ca. einem halben Meter mit einem Schlag eingelocht werden (Hundertprozent-Putt).

*Station 2:* Der Ball soll aus einer Entfernung von vier Metern mit einem Schlag eingelocht werden.

*Station 3:* Der Ball soll aus ca. einem halben Meter mit einem Schlag eingelocht werden.

*Station 4:* Der Ball soll aus einer Entfernung von sechs Metern mit zwei Schlägen eingelocht werden.

*Station 5:* Hundertprozent-Putt: Der Ball soll aus ca. einem halben Meter mit einem Schlag eingelocht werden.

*Station 6:* Der Ball soll aus einer Entfernung von acht Metern mit zwei Schlägen eingelocht werden.





Seite : 17

*Die Gruppe erhält den Auftrag mit möglichst wenigen Schlägen den Parcours zu spielen.*

➤ Unterrichtsgespräch:

Es werden die Ergebnisse und die Erlebnisse der Schülerinnen und Schüler Beobachtungen wie Griff und Stand werden thematisiert und leitet in den Technikteil über Erklärungen zur Technik - Griff und Pendelbewegung:

**Der Putt: Die Technik**

• Der Putt ist ein Schlag auf dem Grün oder vom Grünrand mit dem Ziel den Ball einzulochen. Dazu verwendet man einen besonderen Schläger, den Putter.

Der Griff:

- Um die Genauigkeit des Putts zu gewährleisten wird die Beweglichkeit der Handgelenke minimiert.
- Die Hände werden so an den Schläger gelegt, dass die Handflächen parallel zueinander sind
- Die Daumen zeigen in Richtung Putterkopf
- Die drei kleinen Finger der rechten Hand liegen unter den Zeigefingern der linken Hand am Griff

Die Bewegung besteht aus:

- einem Pendelschwung,
- bei dem Arme und Schultern bei leichtvorgebeugtem Oberkörper ein Dreieck bilden
- die Hände eine feste, unbewegliche Verbindung zum Schläger herstellen.

18

An den Stationen wird die Technik zu zweit im Team erprobt und gegenseitig korrigiert.

In Unterrichtsgesprächen in den einzelnen Teams als auch in der Gruppe wird immer wieder der Fortschritt reflektiert und die Hinweise in die Übungen integriert.

### III Abschluss/Ausklang

- Parcours als Wettbewerb spielen und die Ergebnisse mit dem ersten Umlauf vergleichen.
- Im Team werden weitere Stationen entwickelt oder gegebene Stationen verändert, so dass ein veränderter Parcours entsteht.
- Beurteilung des veränderten Parcours
- Dokumentation des Parcours





## 5.2 Festigung Putt und Einführung in den Chip

**Unterrichtsdauer:** 90 Minuten Zeit

### I Aufwärmen/Aktivierung

➤ Übung:

In einem **Biathlon** werden verschiedene Stationen aufgebaut, in denen Bälle oder Gegenstände in ein Ziel geworfen werden müssen. Hierzu eignen sich Körbe der Driving Range und Golfbälle, die aus verschiedenen Entfernungen geworfen oder gerollt werden müssen.

➤ drei Stationen:

- In ein Ziel rollen.
- Unter einem Hindernis hindurch in ein Ziel rollen (Hindernisse werden durch zwei Eimer und einem quergelegten Schläger konstruiert).
- Über ein Hindernis in ein Ziel werfen.

➤ Variation:

- Es können Staffelspiele mit unterschiedlichen Bällen durchgeführt werden.
- Parcours auf Zeit usw.
- Sternlauf mit Richtungsänderungen (Rückwärtlaufen, Seitwärtlaufen)

→ Begründung der Übung:

Die Aufwärmphase soll neben der Aktivierung der Schülerinnen und Schüler auch Bewegungen der Hauptphase inhaltlich vorbereiten.

### II Hauptteil

In Fortsetzung der letzten Stunde ist ein ähnlicher Parcours aufgebaut. Es werden also Übungen aus der letzten Einheit mit neuen unbekannten Stationen kombiniert. (Der Parcours basiert auf den von den Schülerinnen und Schülern entwickelten Parcours der UE 1)

*Station 1:* Der Ball soll aus ca. einem halben Meter mit einem Schlag eingelocht werden (Hundertprozent-Putt).

*Station 2:* Der Ball soll aus einer Entfernung von sechs Metern mit einem/zwei Schlägen eingelocht werden.

*Station 3:* Der Ball soll aus ca. einem halben Meter mit einem Schlag eingelocht werden.

*Station 4:* Der Ball soll aus einer Entfernung von sechs Metern mit zwei Schlägen eingelocht werden. Die Startposition liegt im Vorgrün.

*Station 5:* Hundertprozent-Putt: Der Ball soll aus ca. einem halben Meter mit einem Schlag eingelocht werden.





Seite : 19

**Station 6:** Der Ball soll aus einer Entfernung von acht Metern mit zwei Schlägen eingelocht werden. Die Startposition liegt im Rough und ein flaches Hindernis liegt im Vorgrün.

*Die Schüler spielen den Parcours und versuchen ihn mit möglichst wenigen Schlägen zu beenden. Hierbei wird ein Teamwettbewerb durchgeführt in denen zwei Schüler ein Team bilden und die Ergebnisse zu einem Teamergebnis addiert werden.*

➤ Unterrichtsgespräch:

- Wiederholung der Putt-Technik
- Einführung in die Technik des Chippens

An den verschiedenen Stationen werden die beiden Techniken trainiert und immer wieder durch Korrekturen verbessert und so eine Grobform erarbeitet.

**Der Chip: Die Technik**

**Beschreibung**  
Der Chip ist ein Schlag mit einer niedrigen Flugkurve, der den Ball nach dem Landen auf dem Grün ausrollen lässt. Flugkurve und Rollstrecke sind abhängig vom Loft des verwendeten Schlägers.

**Der Griff:** Die Griffhaltung hat einen großen Einfluss auf die Stellung der Schlagfläche im Treffmoment. Der neutrale Griff soll gewährleisten, dass die Schlagfläche im Treffmoment zum Ziel zeigt.

Der Schläger sollte nicht so sehr durch die Hand laufen, sondern in den Fingern liegen. Die linke Hand umschließt den Schaft. Der Daumenballen der rechten Hand liegt auf dem linken Daumen.

Der kleine Finger der rechten Hand liegt entweder auf dem Zeigefinger der linken Hand (overlapping) oder ist mit ihm verschränkt (interlocking).

Für Kinder empfiehlt sich der Baseball Griff

Es ergibt sich folgendes Flug-Roll-Verhältnis:

**Eisen Flug/Rollverhältnis**

SW	3:1	
GAP W	2:1	
PW	1:1	
Eisen 9	1:2	
Eisen 8	1:3	
Eisen 7	1:4	 Treffmoment aus der Frontalen Ansicht

23

### III Abschluss/Ausklang

Die Schülerinnen und Schüler verändern die einzelnen Stationen und erarbeiten einen neuen Parcours, der zum Abschluss gespielt wird.





### 5.3 Spielformen aus Putt und Chip

In 90 Minuten sollen die Schülerinnen und Schüler in Mannschaften einen Wettbewerb durchführen und spielen:

*Phase 1 Aufbau der Stationen und Einteilung der Mannschaften*

*Phase 2 Training an den Stationen in den Mannschaften*

*Phase 3 Durchführung des Wettbewerbs*

*Phase 4 Siegerehrung*

- Es werden 6 Stationen ausgewählt aus den zuvor entwickelten Parcours
- Die Gruppe wird in einzelne Mannschaft aufgeteilt
- Der Spielmodus wird entschieden: Scramble, Zählspiel, Lochspiel usw...

#### **Wettbewerbsparcours**

(Kanonenstart: Alle Stationen sind besetzt und beginnen zur gleichen Zeit)

*Station 1: Der Ball soll aus ca. einem halben Meter mit einem Schlag eingelocht werden (Hundertprozent-Putt). (Addition der Schläge)*

*Station 2: Der Ball soll aus einer Entfernung von sechs Metern mit einem/zwei Schlägen eingelocht werden (Addition der Schläge):*

*Station 3: Der Ball soll aus einer Entfernung von sechs Metern mit zwei Schlägen eingelocht werden. Die Startposition liegt im Vorgrün (Addition der Schläge).*

*Station 4: der Ball soll aus einer Entfernung von mehr als 10 Metern mit zwei Schlägern eingelocht werden (Addition der Schläge).*

*Station 5: Hundertprozent-Putt: Der Ball soll aus ca. einem halben Meter mit einem Schlag eingelocht werden (Addition der Schläge).*

*Station 6: Der Ball soll aus einer Entfernung von acht Metern mit zwei Schlägen eingelocht werden. Die Startposition liegt im Rough und ein flaches Hindernis liegt im Vorgrün (Addition der Schläge).*

#### *Tipp:*

*Die Stationen müssen entsprechend der Gruppengröße angepasst werden. Es sollten nie mehr als 4 Schülerinnen und Schüler in einer Gruppe (Flight) spielen. Es können je nach zur Verfügung stehender Zeit mehrere Durchgänge absolviert werden. Dies ist auch abhängig von der Spielgeschwindigkeit der einzelnen Gruppen.*

**Siegerehrung:** Es sollte immer das Team im Vordergrund stehen. Daher reicht die Teamwertung als Siegerehrung aus. Falls es überragende Einzelleistungen gibt, sind diese zu erwähnen.





## 5.4 Einführung in den Pitch

### I Aufwärmen/Aktivierung

In einem Biathlon werden verschiedene Stationen aufgebaut, in denen Bälle oder Gegenstände in ein Ziel geworfen werden müssen. Hierzu eignen sich Körbe der Driving Range und Golfbälle, die aus verschiedenen Entfernung geworfen oder gerollt werden müssen.

➤ Drei Stationen:

- Strecksprung in die Hocke, in den Liegestütz in die Hocke, Strecksprung (drei Wiederholungen).
- Unter einem Hindernis hindurch in ein Ziel spielen (Hindernisse werden durch zwei Eimer und einem quergelegten Schläger konstruiert).
- Standweitsprung in die Zonen

→ Begründung der Übung:

Anstatt mit den Händen die unterschiedlichen Bälle zu rollen oder zu werfen werden nun die Bälle (keine Golfbälle) mit unterschiedlichen Schlägern (7er/9er Eisen) gespielt. Spielerisch soll der Umgang mit dem Spielgerät geübt werden. Zusätzlich sind die Kernbewegungen des Hauptteils schon Teil des Aufwärmens. In der Aufwärmphase werden nun immer mehr Elemente des Athletikteils eingeführt, um so schon einmal den Abschlusswettbewerb vorzubereiten.

### II Hauptteil

Beim Golfen kann die Kernbewegung als die Phase des Treffmoments bezeichnet werden. Wichtig sind die **Schwungbahn** und die **Stellung des Schlägerblattes im Treffmoment**. Die Schwungbahn ist gekennzeichnet von einer Schwungbahn von innen nach außen oder außen nach innen. Für Anfänger ist es aber wichtig die **Schwungrichtung** darzustellen, die von oben nach unten verläuft und erst den Ball und dann den Boden trifft. Also nicht wie Anfänger vermuten, den Ball mit dem Schläger nach oben zu schlagen.

Zur Einführung hat die Gruppe wieder an den Stationen die Möglichkeit die Aufgaben zu lösen.

➤ Stationenaufbau auf der Driving Range:

Für die Stationen liegen 9er Eisen, 7er Eisen und Sandwedge bereit. Die Schülerinnen und Schüler haben die Aufgabe die Bälle über und unter den Hindernissen auf ein Ziel zu spielen. Dazu stehen ihnen an jeder der Stationen verschiedene Schläger zur Verfügung.

*Station 1: Chip aus zehn Metern unter einem Hindernis hindurch auf ein Ziel mit normalen Golfbällen spielen.*

*Station 2: Ball über ein Hindernis hinweg schlagen. Entfernung: 20 Meter.*





*Station 3: Chip aus 20 Metern unter einem Hindernis auf ein Ziel hindurch schlagen.*

*Station 4: Ball über ein Hindernis hinweg schlagen: Entfernung 30 Meter.*

*Station 5: Spiel aus 30 Metern unter einem Hindernis hindurch.*

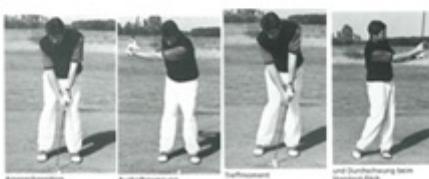
*Station 6: Ball über ein Hindernis hinweg auf ein Ziel schlagen. Spiel aus 40 Metern.*

*Im Unterrichtsgespräch werden die verschiedenen Möglichkeiten und Lösungsansätze durchgesprochen.*

- **Fragen:** Was muss geschehen, damit der Ball eine flache Flugkurve hat? Was sind die Voraussetzungen, damit der Ball eine hohe Flugkurve bekommt?
- **Antwort:** Neben den Besonderheiten der Schläger wird über den Treffmoment gesprochen und die Technik des Pitchens erklärt:

## Der Pitch: Die Technik

**Beschreibung**  
Der Pitch ist ein Schlag, bei dem der Ball eine höhere Flugbahn beschreibt und nach der Landung schnell stoppt.

**Die Technik**  
Der Schläger wird beim Pitch mit dem Standardgriff gehalten, um das Winkeln der Handgelenke und das Rotieren der Unterarme zu ermöglichen.  
  
Der Schläger wird normal lang gefasst und liegt auf der ganzen Sohle auf. Die Balllage ist mittig bzw. links von der Mitte. Das Gewicht ist auf beide Beine gleichmäßig verteilt, der Stand ist parallel etwas schmäler als Schulterbreit.  
Die Hände befinden sich über dem Ball oder leicht davor. Beim Take away ist es wichtig, dass der Schläger auf der richtigen Ebene zurück geschwungen wird. Dies ist gegeben, wenn der Schläger zu dem Zeitpunkt, zu dem er parallel zum Boden ist, auch parallel zur Ziellinie ist.  


➤ Übungen an den Stationen:

- Die Schülerinnen und Schüler üben die Techniken an den einzelnen Stationen.
- Sie erhalten Bildreihen (siehe oben) zur Technik und versuchen diese in zweier Gruppen zu erlernen.
- Der Lehrer ist als Begleiter mit im Lernprozess integriert.
- Gemeinsame Reflexionen helfen die Kernhinweise noch einmal zu verdeutlichen.





Seite : 23



### III Abschluss/Ausklang

Es sind mehrere Stationen aufgebaut:

- Chip aus 20 Metern unter einem Hindernis hindurch auf ein Ziel spielen.
- Ball über ein Hindernis hinweg schlagen. Entfernung: 40 Meter.
- Athletik Station: Strecksprung – Hocke- Liegestütz – Hocke - Strecksprung.

Zwischen den Übungen sollen Laufwege eingebaut werden

- Jede Station ist mit einem Schüler besetzt. An den Golfstationen spielen die Schülerinnen und Schüler fünf Bälle auf die Ziele und wechseln dann zur nächsten Station. (Freie Schlägerwahl)
- Es können die Athletikübungen und die Golfübungen variiert werden. An einer Station können drei Schülerinnen und Schüler trainieren. Es empfiehlt sich also entsprechend der Gruppengröße mehrere der Übungsstationen zu bauen.
- Dauer: 10 Minuten oder länger ohne Pause





Seite : 24



## Hilfreiche Literatur und Kontakte

- Informationen zu Golf in der Schule finden sie auf der Internetseite des Deutschen Golfverbandes: [www.golf.de/dgv/drive/](http://www.golf.de/dgv/drive/)
- Hessischer Golfverband [www.hessischer-golfverband.de](http://www.hessischer-golfverband.de) (Bereich Jugend)
- Handbuch Hessisches Kultusministerium Bestellnr.03164
- Lehrbrief 3 des Deutschen Golfverbandes Pädagogische Aspekte des Golftainings
- Lehrbrief 7 des DGV Kinder- und Jugendtraining
- Lehrbrief 10 Planung, Wettspieltraining und Wettspiele
- Schule + Golf = Schulgolf von Rainald Bierstedt
- 484 Spiel und Übungsformen im Golf von Walter Bucher
- Go for Gold Goldstandards für die Jugendförderung DGV
- Lucky 33 Trainingsbuch Herausgegeben vom Golf Club St. Leon-Rot

