


PLANUNG EINER EINLEITUNG - Beispiel 01: Festigen Chip (Hanglagen)

Trainingsziel:	Verbesserung des Chippens (Hanglagen)
Aufgabe:	Festigen Sie in Ihrer Kindergruppe anhand von Spiel- und/oder Übungsformen die Technik des Chippens unter besonderer Berücksichtigung von Hanglagen. Die Kinder haben bereits einige Male gechippt. Sie sollen nun mit den Besonderheiten der verschiedenen Hanglagen vertraut gemacht werden.
Dauer:	60 Minuten für das gesamte Training
Zielgruppe:	4-8 Kinder im Alter von 8-12 Jahren Die Kinder sind bereits einige Monate im Golfsport aktiv. Sie haben alle Grundschnitte kennengelernt. Die Grobform der einzelnen Techniken wird weitgehend beherrscht. Die Kinder besitzen zum großen Teil eigene Golf- bzw. Trainingsmaterialien.

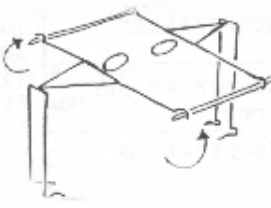
Planungsschritte:

1. Welche konditionellen Fähigkeiten sind im Hauptteil gefordert?
 - ✓ Kraft: Gerade Rückenmuskulatur zur Stabilisierung der Wirbelsäule; Po-, Hüft- und Beinmuskulatur ebenfalls zur Stabilisierung
2. Welche koordinativen Fähigkeiten sind im Hauptteil gefordert?
 - ✓ Orientierungsfähigkeit für Abschätzen von Distanzen
 - ✓ Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit für Dosierung (Feinabstimmung von Kräfteinsätzen und Gelenkausschlägen > Distanzkontrolle)
 - ✓ Gleichgewichtsfähigkeit für stabiles Stehen im Hang bei nur kleineren Bewegungen (Statisches Gleichgewicht bei schrägem Untergrund und ggf. Angepassten Haltungen)
3. Welche technischen Bewegungen bzw. Bewegungsmuster sind im Hauptteil gefordert?
 - ✓ Chip
 - ✓ Einhebel-Bewegung
 - ✓ Varianten im Bewegungsumfang sowie in der Schlägerkopfgeschwindigkeit
4. Welche taktisch-kognitiven Fähigkeiten sind im Hauptteil gefordert?
 - ✓ Ggf. Auswahl Landepunkt und Schlägerwahl
5. Ist ein Anregen des HKS notwendig?
 - ✓ Kaum bis gar nicht
 - > Koordinative Anteile sollten überwiegen!

PLANUNG EINER EINLEITUNG - Beispiel 01: Festigen Chip (Hanglagen)

ZEIT	LERNZIELE	METH. GEGLIEDERTER INHALT ÜBUNGSBESCHREIBUNG	ORGANISATION / LERNHILFEN	DID.-METH. KOMMENTAR FEHLERKORREKTUR
2	Interesse wecken Motivieren des Themas	<ul style="list-style-type: none"> - Begrüßung - Gesundheitszustand kontrollieren - Vorstellen des Trainingsablaufes 	<ul style="list-style-type: none"> - Trainingsort reservieren und vorbereiten - Materialien vorbereiten 	Trainer erklärt
4-5	<p>HKS anregen</p> <p>Steigern der Orientierungs- und kinästhetischen Differenzierungs-Fähigkeit</p> <p>Verbessern der technischen Basiskompetenzen „Abstände einschätzen“ und „Wurfdistanzen ansteuern“</p>	<p>1. „Schnick-Schnack-Schnuck-Spiel“ (Ballschule Heidelberg)</p> <p>Es wird ein Feld („Höhle“) etwa 5x5 m markiert. In der Nähe wird ein Jagd-Punkt markiert (ca. 2 m außerhalb des Grüns). Das Loch auf dem Grün ist ca. 10 m entfernt. Um das Loch ist ein Zielkreis markiert, ca. 2 m Radius.</p> <p>Die Kinder spielen gegeneinander (jeder gegen jeden) Schnick-Schnack-Schnuck. Der Gewinner rennt zum Jagd-Punkt und versucht dort, <u>einen</u> Ball in den Zielkreis zu werfen. Klappt es, erhält das Kind 1 Punkt. In jedem Fall muss das Kind nach dem Wurf wieder zurück zur Höhle laufen und erneut Schnick-Schnack-Schnuck spielen. Wiederum darf nur der Gewinner zum Jagd-Punkt laufen. Wer erzielt die meisten Punkte?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Festlegen, ob der Punkt zählt, wenn der Ball im Zielkreis liegen bleibt <u>oder</u> landet!? 	<ul style="list-style-type: none"> - Am Putting- oder Pitching-Grün - Markierungsteller für Höhle, Jagd-Punkt(e) - Bindfaden & Tees oder fertige Zielkreise - Viele verschiedene Bälle mit unterschiedlichem Gewicht bzw. Sprung- und Rollverhalten 	<p>Trainer erklärt und demonstriert</p> <p>Abfragen, ob alle Schnick-Schnack-Schnuck kennen!?</p> <p>> Spiel ist auch unter „Schere-Stein-Papier“ bekannt</p> <p>Trainer muss zwischendurch Bälle auf dem Weg zum Loch wegräumen, damit die geworfenen Bälle hinrollen können</p>
2	Steigern der Rumpfkraft bzw. Ganzkörper-Spannung	<p>2. „Propeller“</p> <p>Im Liegestütz auf dem Boden/Matte, der Körper ist ganz gestreckt; Drehung wie ein Propeller vom Liegestütz vorlings zum Liegestütz rücklings und weiter; Wie viel „Propeller“ schafft Ihr?</p>		<p>Trainer kontrolliert Körperhaltung und Ausführung</p> <p>> Es ist mit abfallendem Hüftbereich zu rechnen</p>

PLANUNG EINER EINLEITUNG - Beispiel 01: Festigen Chip (Hanglagen)

ZEIT	LERNZIELE	METH. GEGLIEDERTER INHALT ÜBUNGSBESCHREIBUNG	ORGANISATION / LERNHILFEN	DID.-METH. KOMMENTAR FEHLERKORREKTUR
2	Steigern der Rückenkraft	<p>3. „Partner-Seitheben“</p> <p>Zwei Kinder stehen sich gegenüber, halten jeweils die Enden von zwei Gymnastikstäben und gehen in die Golferhaltung. Der Abstand zwischen den Kindern soll so gewählt sein, dass die zwei Stäbe mit langen Armen am Körper herunterhängend gehalten werden können. Nun sollen die Kinder die Arme etwa auf Schulterhöhe seitlich anheben. Dann sollen die Kinder jeweils mit einer Seite einen Stab leicht in ihre Richtung ziehen und jeweils mit dem anderen entsprechend nachgeben.</p> <p>3x 20 Sek mit je 10 Sek Pause</p>	<p>- Gymnastikstäbe</p> 	<p>Übung soll kein Wettkampf sein. Daher kein maximaler Krafteinsatz!</p> <p>> Trainer kontrolliert die Körperhaltung (gerader Rücken, Hüft- und Kniewinkel) und den Krafteinsatz</p>
2-3	<p>Steigern der Orientierungsfähigkeit</p> <p>Veressern der kinästhetischen Differenzierungs- und Rhythmisierungsfähigkeit und damit der Distanzkontrolle</p>	<p>4. „Das Runde ins Runde“ (DGV Ballschule Golf, Seite 70)</p> <p>Auf dem Boden liegen - in einem Abstand von jeweils 5 m - verschieden farbige Gymnastikreifen. Die Kinder versuchen, Golfbälle auf Kommando in die vorgegebenen Reifen zu werfen. Größe der Ziele sowie Abstände zu den Zielen dem Leistungsstand anpassen</p> <p>Als Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bilateral - Mit geschlossenen Augen und Einschätzen, ob Wurf zu lang, zu kurz oder richtig dosiert war 	<ul style="list-style-type: none"> - Je 2x grüne, rote, gelbe und blaue Gymnastikreifen - Bunte Golfbälle - Viele kleine Softbälle - Weitere unterschiedliche Bälle 	<p>Trainer demonstriert das Werfen</p> <p>Trainer achtet auf Sicherheit</p> <p>Trainer motiviert</p> <p>Trainer kontrolliert</p> <p>Korrekturen sollten weitgehend vermieden werden</p>
2-3	<p>Steigern der Orientierungs-, Differenzierungs- und Rhythmisierungsfähigkeit unter erhöhtem taktilen bzw. Gleichgewichtsdruck</p>	<p>5. „Schräge Füße“</p> <p>Die gleiche Übung wie 4. > Dazu aber müssen die Kinder beim Werfen mit einem oder beiden Füßen auf dem Rand einer Airex-Matte stehen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fußspitzen oben Fersen unten (und umgekehrt) - Rechte oder linke Kanten der Füße unten <p>Als Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abwurf-Ort so wählen, dass Hanglagen bereits vorhanden sind 	<ul style="list-style-type: none"> - Je 2x grüne, rote, gelbe und blaue Gymnastikreifen - Bunte Golfbälle - Airex-Matten oder ähnliche 	<p>Trainer demonstriert das Werfen</p> <p>Trainer achtet auf Sicherheit</p> <p>Trainer motiviert</p> <p>Trainer kontrolliert</p> <p>Korrekturen sollten weitgehend vermieden werden</p>