

### **Golfequipment**

Golfschläger, Golfbälle,  
Golfbag

### **Spielmaterial / Sportgeräte**

Hockeyschläger, Schaumstoffbälle, Impactbag, Kasten, Gymnastikball,  
Keile

### **Präzisionsdruck – Situation (Variabilität)**

### **Körperwinkel einschätzen und ansteuern + Schlagtechnik anpassen**

### **Spielidee**

Es werden Pitches mit verschiedenen limitierenden Faktoren gespielt.

Stufe 1: mit einem Hockeyschläger & einem Schaumstoff-Ball

Stufe 2: mit einem Golfschläger & einem Schaumstoff-Ball

Stufe 3: mit einem Golfschläger & einem Golfball

Der Trainer gibt dabei einen Korridor vor, aus welchem der Ball nicht links oder rechts hinaus geschlagen werden soll.

In Stufe 1 wird ein großes Schlägerblatt und ein größerer Ball gewählt, um das Treffen des Balles zu erleichtern und den Fokus des Kindes auf die notwendige Anpassung seiner Bewegung zu lenken.

In Stufe 2 wird die Größe der Schlagfläche verändert, aber die Größe des Balles bleibt gleich, um die bereits erprobten Bewegungsanpassungen unter golfähnlicheren Bedingungen zu testen.

In Stufe 3 begibt sich das Kind vollständig in den Golfkontext und führt die Übung mit einem Golfschläger und Golfbällen aus, um damit Parallelen zu den, beim Spiel auf den Platz notwendigen Adaptionen, zu schaffen (z.B. Extreme Hanglage, Baum beim Rückschwung im Weg, ein Fuß im Bunker und einer außerhalb, bei Lage an Bunkerkante).

### **Hinweise**

- Limitierender Faktor muss so gewählt werden, dass er nicht umgangen werden kann (z.B. Erhöhung sollte ausreichend hoch gewählt sein, damit eine Bewegungsadaption tatsächlich notwendig ist)
- Bewegung soll trotz limitierender Faktoren zielgerichtet ausgeführt werden; Ziel ist es den Ball zu treffen und in den Korridor zu schlagen („wildes“ Schlag nach dem Ball vermeiden)
- Zielkorridor in Abhängigkeit der ausgeführten Stufe variieren

### **Variationen**

- Linken Fuß auf einer Erhöhung z.B. Impactbag (= Bergauflage)
- Rechter Fuß auf einer Erhöhung z.B. Impactbag (= Bergablage)
- von einer statischen/nicht beweglichen Erhöhung z.B. Kasten
- von einer dynamischen/beweglichen Erhöhung z.B. Gymnastikball
- auf den Knien
- mit Erhöhung unter den Fersen z.B. Keil
- mit Erhöhung unter den Ballen z.B. Keil
- limitiert durch begrenzte Möglichkeit bei der Länge der Ausholbewegung (z.B. durch ein/mehrere Golfbags/Kästen)
- limitiert durch begrenzte Möglichkeit bei der Richtung der Ausholbewegung (z.B. durch ein Golfbag/Kasten)