

Ziele: Das ABC der Golfanfänger

Die drei Säulen der Ballschule Golf schließen 8x8x8 Basiskompetenzen ein, die in einem Prozess von Golfexperten und Ballschulexperten ausgewählt wurden.

Der Pool von 24 Basiskompetenzen ist in der Praxis ständig auf den Prüfstand zu stellen und zu hinterfragen. Nähere Informationen, auch zum Auswahlprozess, finden sich im Buch „Ballschule Golf – ein Leitfaden für ein erfolgreiches Kindertraining“ (Roth, Birkle, Müller-Dargusch, Müller-Lingelbach, 2017).

Die Basiskompetenzen unterteilen sich wie folgt in die drei Säulen:

Säule A: Koordinative Basiskompetenzen, die für das Lernen und Optimieren von Golftechniken von besonderer Bedeutung sind.

Tab. 7: Koordinative Basiskompetenzen (Roth, 2015; Müller, 2015)

Koordinative Basisanforderungen	Definition: Basiskompetenzen
PRÄZISIONSDRUCK – ERGEBNIS (ZIEL)	Koordinative Basiskompetenz, die die Fähigkeit beschreibt, Ziele (Löcher, Tore, Körbe usw.) mit hoher Präzision zu treffen
PRÄZISIONSDRUCK – AUSFÜHRUNG (ABLAUF)	Koordinative Basiskompetenz, die die Fähigkeit beschreibt, Bewegungsabläufe mit hoher Präzision auszuführen
PRÄZISIONSDRUCK – KOMPLEXITÄT (SUZZESSIV)	Koordinative Basiskompetenz, die die Fähigkeit beschreibt, viele hintereinander geschaltete (sukzessive) Bewegungsteile präzise aneinander zu koppeln
PRÄZISIONSDRUCK – ORGANISATION (SIMULTAN)	Koordinative Basiskompetenz, die die Fähigkeit beschreibt, viele gleichzeitig (simultan) auszuführende Bewegungsteile präzise miteinander zu verkoppeln
PRÄZISIONSDRUCK – SITUATION (VARIABILITÄT)	Koordinative Basiskompetenz, die die Fähigkeit beschreibt, Bewegungen unter wechselnden Situations-/Umgebungsbedingungen mit hoher Präzision auszuführen (zu variieren)
GESCHWINDIGKEITS/ ZEITDRUCK (ABLAUF)	Koordinative Basiskompetenz, die die Fähigkeit beschreibt, Bewegungsabläufe mit hoher Geschwindigkeit/in minimaler Zeitdauer auszuführen
BELASTUNGSDRUCK – PHYSISCH	Koordinative Basiskompetenz, die die Fähigkeit beschreibt, Bewegungsabläufe unter physisch-konditionellen Beanspruchungsbedingungen mit hoher Präzision und/oder Geschwindigkeit auszuführen
BELASTUNGSDRUCK – PSYCHISCH	Koordinative Basiskompetenz, die die Fähigkeit beschreibt, Bewegungsabläufe unter psychischen Beanspruchungs-/Stressbedingungen mit hoher Präzision und/oder Geschwindigkeit auszuführen

Säule B: Sportspielgerichtete technische Basiskompetenzen, die für das Lernen und Optimieren von Golftechniken von besonderer Bedeutung sind.

Tab. 8: Sportspielgerichtete technische Basiskompetenzen
(Roth, 2015; Müller, 2015)

Technische Basisanforderungen	Definition: Basiskompetenzen (sportspielgerichtet)
SITUATIONSMFORMATIONEN AUFNEHMEN UND VERARBEITEN (EXTERNALER FOKUS)	Technische Basiskompetenz, die das Vermögen beschreibt, relevante Informationen zu den situativen Bedingungen zu sammeln und in die Entscheidungsprozesse einfließen zu lassen
ABSTÄNDE EINSCHÄTZEN (EXTERNALER FOKUS)	Technische Basiskompetenz, die das Vermögen beschreibt, Distanzen und andere räumliche Parameter präzise einzuschätzen
BEWEGUNGSMFORMATIONEN AUFNEHMEN UND VERARBEITEN (INTERNALER FOKUS)	Technische Basiskompetenz, die das Vermögen beschreibt, die Aufmerksamkeit bewusst auf Knotenpunkte der eigenen Bewegungsausführung zu lenken
KÖRPERWINKEL EINSCHÄTZEN UND ANSTEUERN (INTERNALER FOKUS)	Technische Basiskompetenz, die das Vermögen beschreibt, verschiedene Körperstellungen/Amplituden präzise fühlen, halten und einstellen zu können
SCHLAGDISTANZEN ANSTEUERN	Technische Basiskompetenz, die das Vermögen beschreibt, Ballflug- und Ballrolllängen präzise festzulegen bzw. zu regulieren
SCHLAGWINKEL ANSTEUERN	Technische Basiskompetenz, die das Vermögen beschreibt, die Schwingbahn, Schlagrichtung und Flugbahn des Balles präzise festzulegen bzw. zu regulieren
TREFFQUALITÄT HERSTELLEN	Technische Basiskompetenz, die das Vermögen beschreibt, den Ball optimal (mittig) und präzise zu treffen
SCHLAGTECHNIK ANPASSEN	Technische Basiskompetenz, die das Vermögen beschreibt, die Schlagausführungen präzise an die situativen Bedingungen anzupassen

Säule C: Golfspezifische technische Basiskompetenzen.

Tab. 9: Golfspezifische technische Basiskompetenzen
(Müller, 2015; Roth, 2015)

Technische Basisanforderungen	Definition: Basiskompetenzen (golfspezifisch)
PUTT	Der Putt ist ein Golfschlag, bei dem der Ball rollt und möglichst nahe an der Fahne oder im Loch zur Ruhe kommt
CHIP	Der Chip ist ein Golfschlag, bei dem der Ball nach der Landung ausrollt und möglichst nahe an der Fahne oder im Loch zur Ruhe kommt
PITCH/WEDGE	Der Pitch/Wedge-Schlag ist ein Golfschlag, bei dem der Ball nach der Landung schnell stoppt und möglichst nahe an der Fahne oder im Loch zur Ruhe kommt
BUNKER	Der Bunkerschlag ist ein Golfschlag, bei dem der Ball aus dem Sand gespielt wird
LOB	Der Lob ist ein Golfschlag bei dem der Ball mit einer sehr hohen und kurzen Flugbahn fliegt
EISEN/HYBRID	Der Eisen- oder Hybridschlag ist ein Golfschlag, bei dem der Ball mit den Eisen oder Hybriden gespielt wird
FAIRWAYHOLZ	Der Fairwayholzschlag ist ein Schlag, bei dem der Ball mit Fairwayhölzern gespielt wird, zumeist vom Boden oder vom Tee
DRIVE	Der Drive ist ein Golfschlag, bei dem der Ball mit dem Driver vom Tee gespielt wird