

Thema:

Einleitung & Aufwärmen im Kinder- und Jugendtraining: Methodischer Aufbau koordinativer und konditioneller Übungsformen im Jugendtraining

Referent:

★ Marc Müller-Dargusch

- Master-Professional der PGA of Germany
- A-Lizenz-Trainer des DGV/DOSB
- Buchautor „Koordinationstraining im Golf“ & Co-Autor „DGV Ballschule Golf“
- Inhaber des DOSB-Ausbilderzertifikat

- Kontakt:

- Hattsteiner Allee 51, 61250 Usingen
- Mobil: 0176-66653301
- E-Mail: info@MMDGolf.de
- Internet: www.MMDGolf.de

Definitionen:

✓ Definition **Training**

- Planmäßiger, komplexer Prozess zur Steuerung der sportlichen Leistungsfähigkeit (→ Erhöhung, Erhalt und Reduzierung)
- ... sowie zur Einwirkung auf die Fähigkeit der bestmöglichen Leistungspräsentation in Bewährungssituationen.

✓ Definition **Planmäßigkeit**

- Ziele, Inhalte, Methoden, Aufbau und Organisation sind festgelegt
- Trainingswissenschaftliche Erkenntnisse werden beachtet
- Trainingspraktische Erfahrung wird mit einbezogen

✓ Definition **komplexer Prozess**

- Ziel, auf alle leistungsrelevanten Merkmale eines Sportlers eine angemessene Wirkung zu erzielen

Ziele des Aufwärmens:

- ✓ Verletzungsprophylaxe
- ✓ Mobilisation des Halte- und Bewegungsapparates
- ✓ Sportartspezifische Belastungsaktion
- ✓ Erhöhen der psychischen Leistungsbereitschaft (Konzentration, Leistungswillen u. ä.)

STRUKTUR DER PLANUNG

- ✓ Begrüßung, Ablauf des Trainings grob vorstellen, Thema motivieren
- ✓ Welche **konditionellen** Fähigkeiten sind im Hauptteil gefordert?
 - Kraft
 - Beweglichkeit
 - ggf. **Schnelligkeit oder Ausdauer**
- ✓ Welche **koordinativen** Fähigkeiten sind im Hauptteil gefordert?
 - Kopplungsfähigkeit
 - Orientierungsfähigkeit
 - (Kinästhetische) Differenzierungsfähigkeit
 - Anpassungsfähigkeit
 - Gleichgewichtsfähigkeit
 - Rhythmisierungsfähigkeit
 - **Umstellungsfähigkeit (eher nicht vorkommend bzw. gefordert)**
 - **Reaktionsfähigkeit (eher nicht vorkommend bzw. gefordert)**
- ✓ Welche **technischen** Bewegungen bzw. Bewegungsmuster sind im Hauptteil gefordert?
 - Putt
 - Chip
 - Pitch
 - Eisen, Hybrid, Holz
 - Bunker
 - Rettungsschläge (Recoveries)
 - Varianten vom/von ...
 - Eintreffwinkel
 - Beschleunigungsverhalten
 - Schwungebene
 - Handgelenkaktionen
 - usw.
- ✓ Welche **taktisch-kognitiven** Fähigkeiten sind im Hauptteil gefordert?
 - Einschätzen von Spielsituationen
 - Spielwege vorausplanen
 - Risiko-Nutzen-Abwägen
- ✓ Ist ein Anregen des Herz-Kreislauf-Systems (HKS) notwendig?
 - ➔ Falls ja, wie **intensiv** und wie **lange** sollte eine Übungs- oder Spielform dauern?!

- ✓ Was ist die Zielgruppe?

**Wie kind- bzw. altersgerecht sollen oder müssen
die Übungs- und Spielformen sein?!**

- ✓ Allgemeine Hinweise zur Planung der Übungs- und Spielformen in der Einleitung
- HKS anregen zu Beginn (> kein Auspowern!)
 - Schnelligkeit vor Kraft (... vor Ausdauer)
 - Übungen für Beweglichkeit dynamisch/aktiv
 - Golfnahe bzw. koordinative Übungen, welche konkret zu den im Hauptteil geforderten Bewegungen leiten - und dies eher gen Ende der Einleitung
 - Ausnahmen des oben Beschriebenen möglich
-

Literaturhinweise & Links:

- ★ DGV (2018): Rahmentrainingskonzeption. Köllen Verlag, Bonn.
- ★ ROTH, K./MÜLLER-DARGUSCH, M./BIRKLE, W./MÜLLER, D. (2017): DGV-Ballschule Golf. Köllen Verlag, Bonn.
- ★ ROTH, K./KRÖGER, C.: Ballschule — Ein ABC für Spielanfänger. 1999, 5. Auflage 2015. Hofmann-Verlag, Schorndorf.
- ★ OLTMANN, K.: Sportpraxis organisieren und leiten - So gelingen Ihre Trainingsstunden. philippka Verlag, Münster.
- ★ LOBSINGER-BRUGGER (1997): 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf.
- ★ ZAWIEJA, M/OLTMANN, K.: Kinder lernen Krafttraining. philippka Verlag, Münster.
- ★ MÜLLER-DARGUSCH, M. (2012): Koordinationstraining im Golfsport. Sportverlag Strauß, Köln.
- ★ Coach Milo:
 - Website „Coalition for Launching Active Youth“:
<http://www.clay.life/?fbclid=IwAR36yREfbKBAm6CuzC15i4IAXCAREe8gDkqvIFGVt0aDNdJmSKOH7rKlgT8>
 - Facebook: <https://www.facebook.com/coachmilo/>
 - Warm-Up Coach Milo: https://www.youtube.com/watch?v=Z_al53ykNuk
- ★ Vision Bewegungskinder (Ballschule Heidelberg):
 - <http://www.visionbewegungskinder.de>
 - <https://www.facebook.com/visionbewegungskinder/>
- ★ Recht auf Spiel: <http://www.recht-auf-spiel.de/buendnis/international.html>