

**Ballschule:** Säule A — Golfspezifisch gewichtete koordinative Basiskompetenzen

**Trainingsziel:** Hinführen zur Sukzessiv-Koordination des Abschwungs beim langen Golfschlag

**Aufgabe:** Führen Sie Ihre Kinder mittels einer Spiel- und/oder Übungsreihe an die Sukzessiv-Koordination beim Abschwung eines langen Schlages heran. Die Bewegungskopplung bzw. Kraftübertragung von Beinen über den Rumpf auf die Arme und letztendlich auf den Golfschläger soll möglichst spielerisch-implizit vermittelt werden.

**Dauer:** 60 Minuten

**Zielgruppe:** 4-8 Kinder im Alter von 8-10 Jahren

Die Kinder sind bisher wenige Male auf der Golfanlage gewesen. Sie haben alle Grundschnitte kennengelernt, beherrschen aber größtenteils noch nicht die Grobform.

Die Kinder besitzen noch keine Golf- bzw. Trainingsmaterialien.

*Anmerkung: Die in der Folge aufgeführten Übungsformen sind weitgehend an die Übungen aus dem Buch „DGV Ballschule Golf“ angelehnt, wurden jedoch vereinzelt an die jeweiligen Lernziele angepasst.*





ZEIT	LERNZIELE	METH. GEGLIEDERTER INHALT ÜBUNGSBESCHREIBUNG	ORGANISATION / LERNHILFEN	DID.-METH. KOMMENTAR FEHLERKORREKTUR
2	Interesse wecken Motivieren des Themas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Begrüßung</li> <li>- Gesundheitszustand kontrollieren</li> <li>- Vorstellen des Trainingsablaufes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainingsort reservieren und vorbereiten</li> <li>- Materialien vorbereiten</li> </ul>	Trainer erklärt
8-10	HKS anregen Steigern der Auge- Hand-Koordination mit Schläger und Ball  Heranführen an variable Schlagmuster	<p>1. „<b>Aquastick-Hockey</b>“ (DGV Ballschule Golf, Seite 82) Zwei Mannschaften spielen gegeneinander Hockey. Als Schläger werden Aquasticks verwendet. Die Sticks können ein- oder beidhändig benutzt werden. Es entstehen ähnliche Schlagmuster wie beim Golf.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mannschaften durch Farben der Sticks kennzeichnen</li> <li>- Torraum markieren, der von der Verteidigung nicht betreten werden darf</li> <li>- Überlegung, ob Spielfeld begrenzt werden soll</li> <li>- Regeln für Körpereinsatz festlegen</li> <li>- Bei vielen Spielern ggf. Spiel mit 2 Bällen oder Bilden von 3 Teams</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verschieden farbige Aquasticks für 2 Teams</li> <li>- 1 kleinen/mittleren Softball</li> <li>- 2 Tore</li> <li>- Markierungsteller</li> </ul>	<p>Trainer achtet auf Sicherheit Trainer hält sich weitgehend zurück und fungiert nur als Schiedsrichter</p> <p>Trainer kann bei Ungleichgewicht der Teams ggf. beim unterlegenen Team mitwirken, bis ein Spielgleichstand erreicht wird</p>
8-10	Heranführen an optimale Kopplung Unterkörper > Oberkörper > Arme > Schläger  Steigern der Auge- Hand-Koordination mit Schläger und Ball	<p>2. „<b>Triff ihn überall</b>“ (DGV Ballschule Golf, Seite 72) Den Kindern werden Softbälle in unterschiedlichen Höhen zugeworfen. Sie sollen diese treffen und in eine Richtung ca. 90° zum Werfer schlagen. Der Werfer ist gleichzeitig gefordert, den Krafteinsatz und die Wurfrichtung passend abzustimmen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Wurf soll idealerweise leicht gen Ziel vor das schlagende Kind erfolgen, um die gewünschte Bewegungsreihenfolge zu forcieren</li> </ul> <p>Als Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zur Vereinfachung große Softbälle zuwerfen</li> <li>- Bilateral</li> <li>- Bälle in kürzeren Abständen zuwerfen</li> <li>- 3 verschieden farbige Bälle zuwerfen und dann die zu treffende Farbe ansagen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schaumstoff-Baseball-Schläger</li> <li>- Viele kleine Softbälle</li> </ul>	<p>Trainer demonstriert das Werfen Trainer achtet auf Sicherheit Trainer motiviert</p> <p>Trainer kontrolliert und korrigiert ggf. den Werfer, um das gewünschte Schlagmuster zu erreichen</p>



ZEIT	LERNZIELE	METH. GEGLIEDERTER INHALT ÜBUNGSBESCHREIBUNG	ORGANISATION / LERNHILFEN	DID.-METH. KOMMENTAR FEHLERKORREKTUR
8-10	Heranführen an optimale Kopplung Unterkörper > Oberkörper > Arme > Schläger  Steigern der Auge-Hand-Koordination mit Schläger und Ball insbesondere mit vertikalem Schlagmuster wie Golf	3. „ <b>Strand-Golfen</b> “ (DGV Ballschule Golf, Seite 76) Die Kinder versuchen, mit einem zusammengerollten Handtuch einen Wasserball so weit wie möglich zu schlagen. - Verändern der Gewichtsverteilung und Kraftübertragung durch Befeuchten der Tücher oder Knoten am Ende des Handtuchs - Beidseitiges Schlagen (Rechts- und Linkshand) - Verwenden anderer Bälle in Gewicht, Größe und Beschaffenheit - Individuelle Rekorde ggf. durch Ziel-Zonen sichtbar machen, z. B. blaue Zone: 10-20m, rote Zone: 20-30m usw.	- Wasserbälle - Luftpumpe - Softbälle in verschiedenen Größen - Markierungsteller oder Pylonen für Zielzonen	Sicherheit beim Bällesammeln beachten
2-4	Kooperatives Verhalten	Aufräumen des Materials bzw. der Stationen und Weg zum Abschlag für Frisbee-Golf		
30	Heranführen an optimale Kopplung Unterkörper > Oberkörper > Arm > Hand/Frisbee  Vermittlung ausgewählter Golfregeln	4. „ <b>Frisbee-Golf</b> “ (DGV Ballschule Golf, Seite 77) Eine Frisbee-Scheibe wird über eine Par 4-Bahn vom Abschlag bis auf das Grün geworfen. Die Scheibe muss von dem Ort weiter geworfen werden, an dem sie nach dem jeweiligen Wurf liegen geblieben ist. Wer die wenigsten Würfe bis auf das Grün benötigt, gewinnt. - Als Rechtshänder: Vorgabe der Daumen-Wurftechnik mit der rechten Hand ODER „klassisch“ mit der linken Hand > je nach Alter und Können ggf. „Mulligan“ für ersten Wurf - Einbau von Golfregeln möglich, z. B. „Frisbee unspielbar“ - Bei schlechterem Leistungsstand bzw. Wurftechniken Möglichkeit von „Scramble“-Wertung	- Startzeit mit Block-Startzeiten reservieren - Wind stabile (schwerere) Frisbees, z. B. Disc-Golf o. ä. - Bei vielen Teilnehmern Bilden von 2 Spielgruppen > Zweiter Trainer/Betreuer nötig	Trainer demonstriert die Wurftechnik  Trainer achtet auf Sicherheit Trainer erklärt und demonstriert Golfregel (> Frisbee/Ball unspielbar)
2	Motivieren zum eigenen Üben	Zusammenfassung, Motivieren zum eigenen Üben und Ausblick auf nächste Trainingseinheit		Trainer erklärt