



**Programm für 8- bis
12-jährige Mädchen**

DGV-Mädchen-Golfcamp

Handbuch für Trainer und Jugendverantwortliche



| | | | |
|-----------------------------------|----------------|--------------------------------|----------------|
| Einleitung | 4 – 5 | Puttinggrün | 38 – 39 |
| Checkliste | 6 – 7 | Griff und 1-Hebel-Technik | 40 – 41 |
| Testimonial Isi Gabsa | 8 – 9 | Stationstraining Teil 1 | 42 – 43 |
| Teambuilding | 10 – 11 | Körperhaltung und Ballposition | 44 – 45 |
| Aufstellungsspiel | 12 – 13 | Stationstraining Teil 2 | 46 – 47 |
| Gordischer Knoten | 14 – 15 | Kurzplatz | 48 – 49 |
| Flussüberquerung | 16 – 17 | Turnier | 50 – 51 |
| Zauberstab | 18 – 19 | Siegerehrung | 52 – 53 |
| Driving Range | 20 – 21 | Starke Mädchen | 54 – 55 |
| Golfequipment | 22 – 23 | Wörterstaffel | 56 – 57 |
| Sicherheit | 24 – 25 | Stadt, Land, Fluss | 58 – 59 |
| Griff und Bewegungsumfang | 26 – 27 | Kreisspiel | 60 – 65 |
| Range-Training Teil 1 | 28 – 29 | Teampuzzle | 66 – 67 |
| Körperdrehung und 2-Hebel-Technik | 30 – 31 | Abschluss | 68 – 69 |
| Range-Training Teil 2 | 32 – 33 | Kugellager | 70 – 71 |
| Korb-Challenge | 34 – 35 | Bindung von Mädchen | 72 – 73 |
| Die Statue | 36 – 37 | Empfehlungen | 74 – 79 |
| | | Checkliste | 80 – 81 |
| | | Impressum | 82 – 83 |

Das Mädchen-Golfcamp unterstützt Trainer und Trainerinnen dabei, Mädchen im Alter von ca. 8 bis 12 Jahre für den Golfsport zu gewinnen. Dabei bringen bereits golfende Mädchen ihre nichtgolfenden Freundinnen mit auf die Anlage und erleben gemeinsam den Golfsport. Im Mittelpunkt stehen golftechnisches Training, Teambuilding und Maßnahmen, um Mädchen zu stärken.

Ziel ist es, Golfanlagen zu ermutigen ein spezielles Angebot für Mädchen anzubieten, ihnen zu zeigen, dass sie wertvoll und stark sind und im Golfsport jederzeit willkommen sind. Vorurteile und Barrieren sollen abgebaut werden, damit Mädchen ermutigt sind ihre positiven Eigenschaften hervorzuheben, ihren Weg zu gehen und an ihre Träume zu glauben.

Gesetzlich sind Frauen und Männer, und damit auch Mädchen und Jungen, gleichgestellt. In der Praxis wird das leider häufig nicht konsequent umgesetzt und Mädchen haben kaum die gleichen Chancen und Möglichkeiten wie Jungen. Beim

Sport sind Mädchen im Vergleich zu Jungen in allen Altersgruppen unterrepräsentiert. Sie fangen später mit dem Sport an als Jungen und brechen auch früher wieder ab. Die aktuellen Mitgliederzahlen im Golf zeigen, dass sich das Verhältnis jugendlicher Mitglieder aus etwa 2/3 Jungen und nur 1/3 Mädchen zusammensetzt.

Mädchen nehmen sportliche Angebote längst nicht so intensiv wahr, wie sie es könnten, obwohl Sport enormes Potenzial bietet, Mädchen zu fördern.

Wie ist das Mädchen-Golfcamp aufgebaut?

Das Mädchen-Golfcamp besteht aus einem 7-stündigen Programm, das aus drei Hauptbausteinen besteht: Teambuilding, Golf und Stärkung von Mädchen. Das ausgearbeitete Programm kann als 1- oder 2-Tagesveranstaltung durchgeführt werden.

Der Golf-Teil baut aufeinander auf. Alle anderen Übungen können wahlweise durchgeführt werden.

Welche Materialien werden benötigt?

Das Handbuch enthält alle Grundlagen für Trainer und Jugendverantwortliche. Darin sind detaillierte Ablaufpläne, Checklisten und Empfehlungen zur Bindung von Mädchen enthalten. In den jeweiligen Übungsplänen sind neben der Beschreibung, Lernziele und Zeitangabe auch die Materialien der einzelnen Übungen aufgelistet. Die Materialien beschränken sich auf das Einfachste, um eine unkomplizierte Durchführung zu erzielen. Zusätzlich stellt der Deutsche Golf Verband Werbematerialien und Geschenke für die Teilnehmerinnen zur Verfügung.

Informationen zur Bestellung des Materials und alle weiteren Unterlagen rund um das Mädchen-Golfcamp sind zum Nachlesen online zu finden unter:

www.golf.de/serviceportal/sport →
Nachwuchssport → Mädchen-Golfcamp



Wie sieht der Tagesablauf aus?

| | |
|-----------|---|
| 9.15 Uhr | Ankommen und Anmeldung |
| 9.30 Uhr | Beginn mit Begrüßung und Vorstellungsrunde |
| 9.45 Uhr | Teambuilding (ca. 45 Minuten) |
| 10.30 Uhr | Driving Range und Puttinggrün (ca. 120 Minuten) |
| 12.30 Uhr | Mittagspause |
| 13.30 Uhr | Kurzplatz (ca. 90 Minuten) |
| 15.00 Uhr | Starke Mädchen (ca. 90 Minuten) |
| 16.30 Uhr | Abschlussspiel / Feedback / Ausgabe Geschenke |
| 16.45 Uhr | Ende |

Checkliste

| | Vorbereitung | Notizen |
|--------------------------|--|---------|
| <input type="checkbox"/> | Termin festlegen | |
| <input type="checkbox"/> | Verantwortliche Person / Organisationsteam festlegen | |
| <input type="checkbox"/> | Flyer anpassen und verteilen (inkl. Einverständniserklärung für Fotos) | |
| <input type="checkbox"/> | Anmeldeliste erstellen | |
| <input type="checkbox"/> | Platz und Trainingsbereiche reservieren | |
| <input type="checkbox"/> | Inhalte und Spiele vorbereiten / drucken | |
| <input type="checkbox"/> | Abstimmung mit der Gastronomie | |
| <input type="checkbox"/> | Frühzeitige Bestellung der Materialien beim DGV | |
| <input type="checkbox"/> | Alternative bei schlechtem Wetter planen | |

| | Am Tag vor der Veranstaltung | Notizen |
|--------------------------|--|---------|
| <input type="checkbox"/> | Goodie-Bags packen | |
| <input type="checkbox"/> | Namensschilder drucken | |
| <input type="checkbox"/> | Ablauf mit Organisationsteam / Trainern besprechen | |

| | Am Tag der Veranstaltung | Notizen |
|--------------------------|-----------------------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | Pavillon / Tische aufbauen | |
| <input type="checkbox"/> | Urkunden verteilen / Fotos machen | |
| <input type="checkbox"/> | Abbau und Aufräumen | |
| <input type="checkbox"/> | | |
| <input type="checkbox"/> | | |
| <input type="checkbox"/> | | |

| | Nach der Veranstaltung | Notizen |
|--------------------------|---|----------------|
| <input type="checkbox"/> | Fotos veröffentlichen | |
| <input type="checkbox"/> | Nachbericht an den DGV senden | |
| <input type="checkbox"/> | Zeitungsartikel erstellen / auf der Clubhomepage berichten | |
| <input type="checkbox"/> | Danke-Mail an alle Teilnehmerinnen bzw. deren Eltern (ggf. Hinweis auf Jugendtraining geben) | |
| <input type="checkbox"/> | | |
| <input type="checkbox"/> | | |



Bildquelle: DGV/Stieb1



VIEL SPASS AM GOLFSPORT

Isi Gabsa

Deutsche Profitourspielerin
und Mitglied des National Team Germany

Geboren am: 07.06.1995

Geburtsort: München

Tourspielerin seit: 2013

Interessen: Kochen, Kino und Rennrad fahren

„Golf ist meine Berufung. Mit Hingabe, Disziplin und viel Spaß am Spiel über ich meinen Beruf als Golf Professional auf der Ladies European Tour und der Symetra Tour aus. Außerdem bin ich sehr stolz darauf als Mitglied des Golf Teams Germany mein Land weltweit vertreten zu dürfen.“



„Von klein auf war ich vom Golfsport fasziniert und ich habe jede freie Minute auf dem Golfplatz verbracht.“

„Am meisten Spaß hatte ich am Turnierspielen und schon sehr früh war für mich klar, diesen Sport will ich zu meinem Beruf machen.“

„Ich wünsche viel Erfolg und Spaß bei eurem Mädchen-Golfcamp. Bleibt dabei und lasst euch von den Jungs nicht unterkriegen.“

TEAM- BUILDING





Beschreibung

Der Trainer gibt den Teilnehmerinnen Anweisung, wie sie sich der Reihe nach aufstellen sollen. Stehen die Teilnehmerinnen, wird laut der Reihe nach die Lösung von jeder Teilnehmerin aufgesagt, um zu kontrollieren, ob alle richtig stehen.

Mögliche Ideen:

- Stellt euch alphabetisch nach dem Vornamen auf.
- Stellt euch nach dem Alter auf.
- Stellt euch nach der Körpergröße auf.
- Stellt euch nach der Anzahl eurer Geschwister auf.
- Stellt euch nach der Anzahl der Jahre auf, die ihr bereits Golf spielt.
- Stellt euch nach der Dauer der Anreise auf (Minuten).
- usw.

Zeit

10–15 Minuten

Lernziel

- ✓ Kennenlernen der Teilnehmerinnen
- ✓ Kommunikation untereinander fördern



Beschreibung

Die Teilnehmerinnen stehen im Kreis und schließen die Augen. Sie laufen mit geschlossenen Augen und ausgestreckten Armen langsam aufeinander zu, bis sich die Fingerspitzen berühren. Jede Hand greift eine andere Hand. Danach öffnen die Teilnehmerinnen ihre Augen und haben die Aufgabe, sich zu entknoten ohne dabei ihre Hände loszulassen. Ziel ist es, wieder in der Ausgangsposition – in einem großen Kreis – nebeneinander zu stehen.

Interessant kann hierbei sein, wer die Initiative ergreift und die anderen Teilnehmerinnen delegiert oder wer gute Lösungsvorschläge einbringt.

Je nach Gruppengröße können die Teilnehmerinnen in zwei Gruppen aufgeteilt werden. Es werden mehrere Durchgänge durchgeführt.

Zeit

10–15 Minuten

Lernziel

- ✓ Kooperation und Abstimmung untereinander
- ✓ gemeinsames Problem lösen
- ✓ Teamgeist



Material

Je Teilnehmerin ein Floß (z.B. kleine Teppichstücke aus dem Baumarkt, Pappe oder Papier)

Beschreibung

Die Gruppe wird in zwei Mannschaften geteilt. Ziel ist es, eine definierte Strecke (Fluss) schnellstmöglich zu überwinden. Dabei dürfen nur die Flöße betreten werden.

Die Teilnehmerinnen müssen nach und nach den Weg verlängern und die Flöße nach vorne weitergeben. Es gewinnt die Mannschaft, die den Fluss als erstes überquert.

Zeit

10 Minuten

Lernziel

- ✓ Kooperation und Abstimmung untereinander
- ✓ gemeinsames Problem lösen
- ✓ Teamgeist
- ✓ Wettkampf



Material

Zwei Stäbe (Alternativ: Hula-Hoop-Ringe)

Beschreibung

Der Trainer teilt die Gruppe in zwei Mannschaften. Die Teilnehmerinnen stellen sich in der Gruppe nebeneinander oder gegenüber auf. Ziel ist es, den Stab auf den ausgestreckten Zeigefingern zu balancieren und ihn dabei schnellstmöglich gemeinsam zum Boden zu bringen, ohne dass der Kontakt zum Stab verloren wird.

Wird der Kontakt zum Stab von nur einem Mädchen verloren, muss wieder auf Höhe des Bauchnabels begonnen werden. Die Gruppe, die den Stab zuerst gemeinsam ablegen kann, gewinnt.

Zeit

10 Minuten

Lernziel

- ✓ Kooperation und Abstimmung untereinander
- ✓ Teamgeist
- ✓ Wettkampf

DRIVING RANGE



Material

Schläger des Trainers (Putter, Wedges, Eisen, Hölzer), Bälle und Tees

Zeit

5 Minuten

Beschreibung

Die Golferinnen nennen das für das Golfspiel notwendige Equipment und der Trainer erklärt grundlagenorientierte Informationen zu den unterschiedlichen Schlägern. Dabei zeigt der Trainer visuell die Unterschiede. Die Teilnehmerinnen werden durch induktive Fragestellung eingebunden (vom Einzelfall auf das Allgemeine).

- Putter: Der Ball wird ähnlich dem Minigolf mit möglichst wenigen Schlägen durch Rollen des Balles auf dem Grün ins Loch gespielt.
- Wedges und Eisen: Aufgrund der verschiedenen Schaftlängen und Lofts („Schräge“ der Schlagflächen) fliegt der Ball unterschiedliche Distanzen.
- Hölzer: Der Schläger, der überwiegend am Abschlag gespielt wird.
- Tees: Eine Abschlagshilfe erleichtert das Treffen des Balles am Abschlag.

Lernziel

- ✓ Kennenlernen des Golfequipments
- ✓ Interesse wecken



Beschreibung

Der Trainer erklärt und demonstriert eindringlich Gefahren durch Schläger und fliegende Bälle. Sicherheitsregeln werden aufgestellt:

- Abstand halten
- Hinter der Abschlagslinie bleiben
- Schläger bei Nichtverwendung ablegen
- Wartezone einhalten
- Ausruf „Fore“ üben
- usw.

! Siehe auch „DGV-Kindergolfabzeichen“: Handbuch für Trainer und Jugendverantwortliche / Fragenkatalog / Bronze

Zeit

2 Minuten

Lernziel

- ✓ Erlernen grundlegender Sicherheitsaspekte



Beschreibung

Der Trainer wählt eine erfahrene Golferin aus, die einige Schläge als Demonstration für die Nichtgolferinnen vormacht, und weist auf erste ausgewählte Technikelemente hin. Der Einsatz von induktiver Fragestellung ist möglich.

- Griff: Die Zielhand befindet sich oben, die rechte und linke Hand liegen ohne Lücke aneinander und der Daumen ist leicht versteckt (10-Finger- oder Baseball-Griff).
- Ausholbewegung und Durchschwung: Der Schläger wird erst über der einen Schulter und beim Durchschwung über der anderen geschwungen.
- Bewegungsfluss: Der Schwung erfolgt ohne Pause.
- Endposition: Der hintere Fuß befindet sich auf der Spitze, der Bauchnabel zeigt zum Ziel und der Schläger ist hinter dem Rücken.

Anschließend positioniert der Trainer eine Golferin und eine Nichtgolferin im Abschlagsbereich und wiederholt die Sicherheitsregeln. Es erfolgt das Austeilen der Schläger und Bälle und der Trainer erläutert die weitere Organisation (zzgl. 2 Minuten).

Zeit

5 Minuten

Lernziel

- ✓ Kennenlernen des Grundschwungs mit dem Eisen 7
- ✓ Berücksichtigung der Basiskompetenzen Griff und Bewegungsumfang
- ✓ Erlernen der Grobform des Griffs



Beschreibung

Nach dem Kommando „Feuer frei“ schlagen die Teilnehmerinnen abwechselnd 3-5 Bälle mit vollem Schwung. Tees dienen als Bewegungshilfe.

Der Trainer wechselt von Station zu Station und korrigiert ggf. das Setup. Außerdem werden die Kinder gelobt und motiviert. Die Sicherheitsregeln werden zu jeder Zeit eingehalten.

Zeit

15 Minuten

Lernziel

- ✓ Erlernen des Grundschwungs mit dem Eisen 7



Beschreibung

Nach einem ersten Feedback weist der Trainer auf ausgewählte Technikelemente hin. Die Technik wird durch den Trainer oder mit Hilfe einer Golferin demonstriert. Der Einsatz von induktiver Fragestellung ist möglich.

- Körperdrehung: Zuerst wird der Rücken zum Ziel gedreht, danach die Brust.
- Arm-Handgelenk-Einsatz beim Ausholen und Durchschwingen: Der linke Arm und Schläger bilden beim Rechtshänder im Ausholen ein „L“ (2-Hebel-Technik).

Zeit

5 Minuten

Lernziel

- ✓ Kennenlernen des Grundschwungs mit dem Eisen 7
- ✓ Berücksichtigung der Basiskompetenzen Körperdrehung und 2-Hebel-Technik



Beschreibung

Die Teilnehmerinnen schlagen abwechselnd 3-5 Bälle mit vollem Schwung. Tees dienen als Bewegungshilfe.

Der Trainer wechselt von Station zu Station und korrigiert ggf. die Technikelemente Körperdrehung, 2-Hebel-Bewegung, Endstellung und Bewegungsfluss. Außerdem werden die Kinder gelobt und motiviert. Die Sicherheitsregeln werden zu jeder Zeit eingehalten.

Anschließend sammeln die Teilnehmerinnen die Bälle im 20-Meter-Bereich vor den Abschlägen, während der Trainer die Korb-Challenge vorbereitet (zzgl. 5 Minuten).

Zeit

15 Minuten

Lernziel

- ✓ Erlernen des Grundschwungs mit dem Eisen 7



Material

Körbe (Alternativ: Kartons oder Schaumstoffwürfel)

Beschreibung

Vor jedem Abschlagsbereich wird eine Pyramide aus Ballkörben aufgestellt. Die Entfernung von den Abschlagboxen beträgt ca. 10 bis 15 Meter. Der vorher geübte Schwung soll in vollem Bewegungsumfang durchgeführt werden können. Der Trainer erklärt die Challenge, achtet auf die Einhaltung der Regeln und motiviert die Gruppe.

Welches Team (Golferin und Nichtgolferin) schafft es als erstes alle Körbe so zu treffen, dass diese umfallen? Die Aufgabe gilt als beendet, sobald Platz 1 bis 3 feststeht. Sie kann im festgelegten Zeitrahmen beliebig oft wiederholt werden.

Zeit

10 Minuten

Lernziel

- ✓ Festigen des Grundschwungs mit dem Eisen 7 mit Wettkampfbedingung



Beschreibung

Die Teilnehmerinnen schlagen jeweils 10 Bälle. Die Nichtgolferinnen schlagen dabei vom Tee. Pro Schlag sind zwei Punkte zu erreichen. Für jeden Schwung, bei dem die Endposition für ca. 3 Sekunden gehalten werden kann, erhält das jeweilige Mädchen einen Punkt. Für Bälle, die fliegen oder eine vorgegebene Länge oder Richtung haben, gibt es einen zweiten Punkt. Die Ergebnisse der beiden Partnerinnen (Golferin und Nichtgolferin) werden addiert.

Der Trainer achtet auf die Einhaltung der Regeln und lobt bei korrekter Ausführung die vorher geübten Bewegungselemente.

! Siehe auch „DGV-Ballschule Golf“:

■ Die Statue (Seite 73)

Anschließend werden die Materialien eingesammelt und der Standort zum Puttinggrün gewechselt (zzgl. 5 Minuten).

Zeit

10 Minuten

Lernziel

- ✓ Festigen des Grundschwungs mit dem Eisen 7 mit Wettkampfbedingung

PUTTINGGRÜN



Material

Putter, Bälle

Zeit

5 Minuten

Beschreibung

Der Trainer zeigt und erklärt den Putter, die Grundidee des Schlages und die Verhaltensregeln zur Schonung des Grüns.

Die Nichtgolferinnen lernen die Putt-Technik durch die Golferinnen, die einen Ball von einer ausgewählten Position auf ein Loch spielen. Der Trainer lenkt währenddessen mit Hilfe eines Kindes die Aufmerksamkeit auf folgende Schwerpunkte. Der Einsatz von induktiver Fragestellung ist möglich.

- Griff: Der bereits gelernte Griff wird angewandt.
- 1-Hebel-Technik: Die Pendelbewegung erfolgt aus den Armen und Schultern. Das Ausholen und Durchschwingen ist gleich lang und im gleichen Tempo. Ein Bremsen soll vermieden werden.

Anschließend werden die Putter und je ein Ball für die Nichtgolferinnen ausgeteilt (zzgl. 3 Minuten).

Lernziel

- ✓ Kennenlernen des Putters und der Putt-Technik
- ✓ Berücksichtigung der Basiskompetenzen Griff und 1-Hebel-Technik
- ✓ Vermittlung Sinn des Golfspiels



Beschreibung

Die Teilnehmerinnen sollen drei Stationen bewältigen. Je Station wird aus drei Entfernungen (1 Meter, 3 Meter, 5 Meter) aufs Loch geputtet. Die Mädchen starten mit 1 Meter. Der Ball wird so lange gespielt, bis er im Loch ist. Danach folgt das gleiche Prinzip aus 3 und 5 Metern. Die Kinder addieren die Schläge der 3 Bälle und versuchen sich bei einem nächsten Durchgang an dieser Station zu steigern, bis der Trainer den Stationswechsel vorgibt.

Die Golferinnen spielen zusammen mit den Nichtgolferinnen an einer Station, um sich gegenseitig zu zählen. Der Trainer motiviert, kontrolliert und korrigiert die folgenden ausgewählten Technikelemente.

- 1-Hebel-Technik: Der Einsatz des Handgelenkes ist zu vermeiden.
- Distanzkontrolle: Der Bewegungsumfang und die Regulierung des Schwungtempos ist zu beachten.

Zeit

10 Minuten

Lernziel

- ✓ Erlernen der Putttechnik
- ✓ Erste Erfahrungen bezogen auf Distanzkontrolle



Beschreibung

Nach einem ersten Feedback weist der Trainer auf weitere ausgewählte Technikelemente hin:

- Körperhaltung: Der Kopf bzw. die Augen befinden sich über dem Ball.
- Ballposition: Beim Rechtshändler befindet sich der Ball links.
- Schlägerschaft: Der Schlägerschaft ist senkrecht, damit ein flacher Eintreffwinkel erzielt wird.

Der Trainer demonstriert, erklärt und setzt induktive Fragestellung ein. Außerdem motiviert und lobt er die Teilnehmerinnen.

Zeit

3 Minuten

Lernziel

- ✓ Erlernen der Putt-Technik bezogen auf die Körperhaltung und Ballposition



Beschreibung

Die Teilnehmerinnen putten wiederum an den Stationen und der Trainer korrigiert und unterstützt bei den neu erlernten Technikelementen (siehe Seite 41 und 45):

- Griff
- 1-Hebel-Bewegung
- Körperhaltung
- Ballposition

Anschließend fasst der Trainer die wichtigsten Punkte zusammen und gibt einen Ausblick auf das Spielen auf dem Kurzplatz. Der Trainer erläutert die weitere Organisation (Mittagessen) und die Teilnehmerinnen sammeln das Material ein (zzgl. 10 Minuten).

Zeit

10 Minuten

Lernziel

- ✓ Erlernen und Stabilisieren der Putttechnik

KURZPLATZ



Material

Schläger, Putter, ggf. Linkshandschläger, Bälle, Scorekarten, Bleistifte

Beschreibung

Der Trainer teilt die Teilnehmerinnen in Flights ein und stellt sicher, dass jeder Flight ausreichend Schläger und Bälle hat.

Jedes Team soll sich einen lustigen Teamnamen ausdenken. Bevor abgeschlagen wird, übt der Trainer mit den Teilnehmerinnen das „Fore“. Es kann nacheinander vom 1. Abschlag oder gleichzeitig von allen Abschlägen abgeschlagen werden. Die Golferinnen übernehmen die Schläge bis aufs Grün und die Putts werden von den Nichtgolferinnen gespielt. Währenddessen unterstützt der Trainer die Teilnehmerinnen auf dem Platz.

Zeit

80 Minuten

Lernziel

- ✓ Kennenlernen des Spielens auf dem Platz



Beschreibung

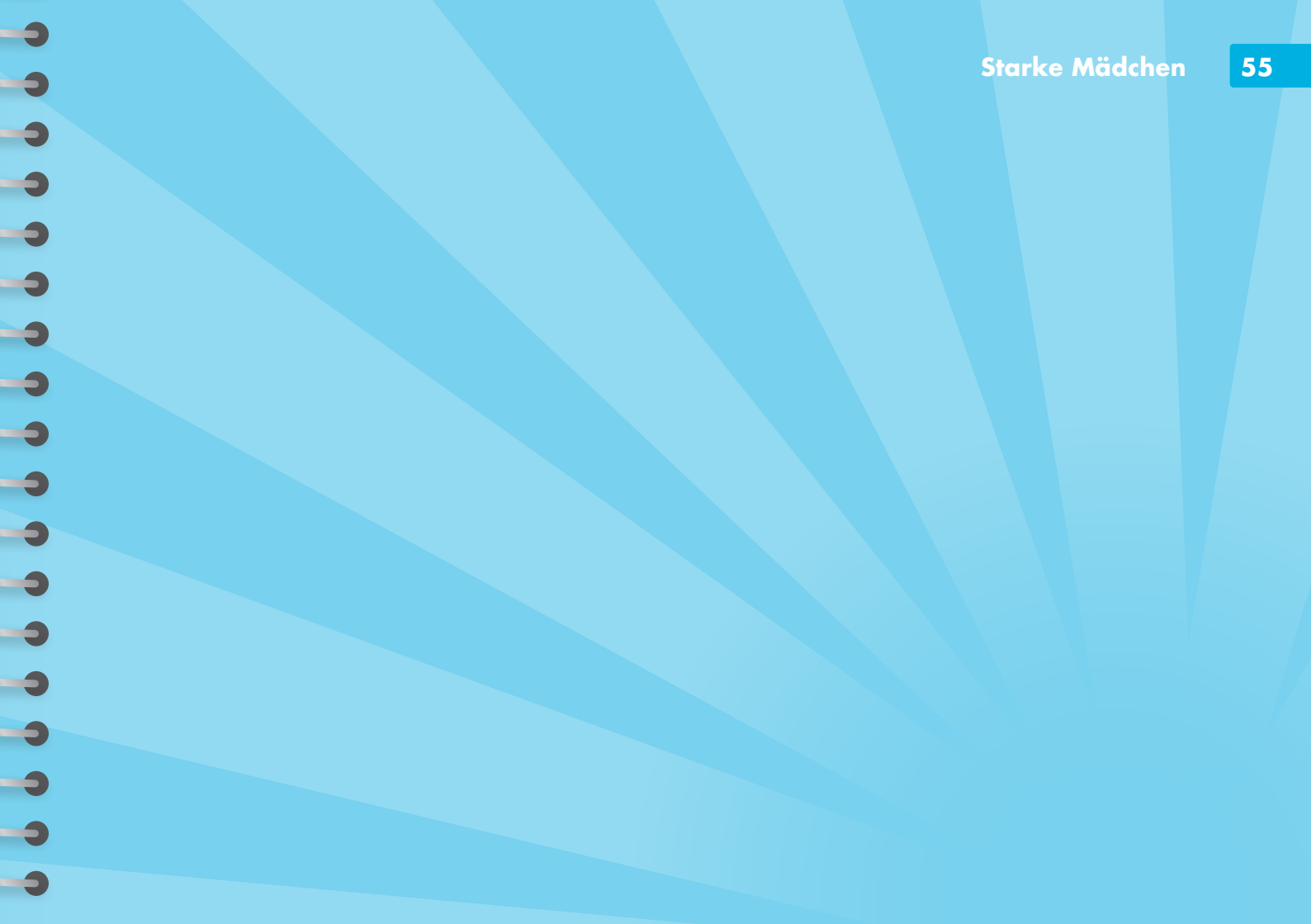
Der Trainer errechnet mit den Teilnehmerinnen die Scores. Nur die ersten Scores werden genannt, um die hinteren Plätze nicht zu demotivieren. Im Anschluss werden die Materialien eingesammelt.

Zeit

10 Minuten



STARKE MÄDCHEN





Material

Karten mit Buchstaben, Stifte, Zettel

Zeit

20 Minuten

Beschreibung

Als Vorbereitung notiert der Trainer 15 Wörter, die zum Thema Mädchengolf passen, z.B. Mut, Freundschaft, Golf, Team, Glück, Ball, Spaß usw. Die Wörter werden in die einzelnen Buchstaben zerschnitten.

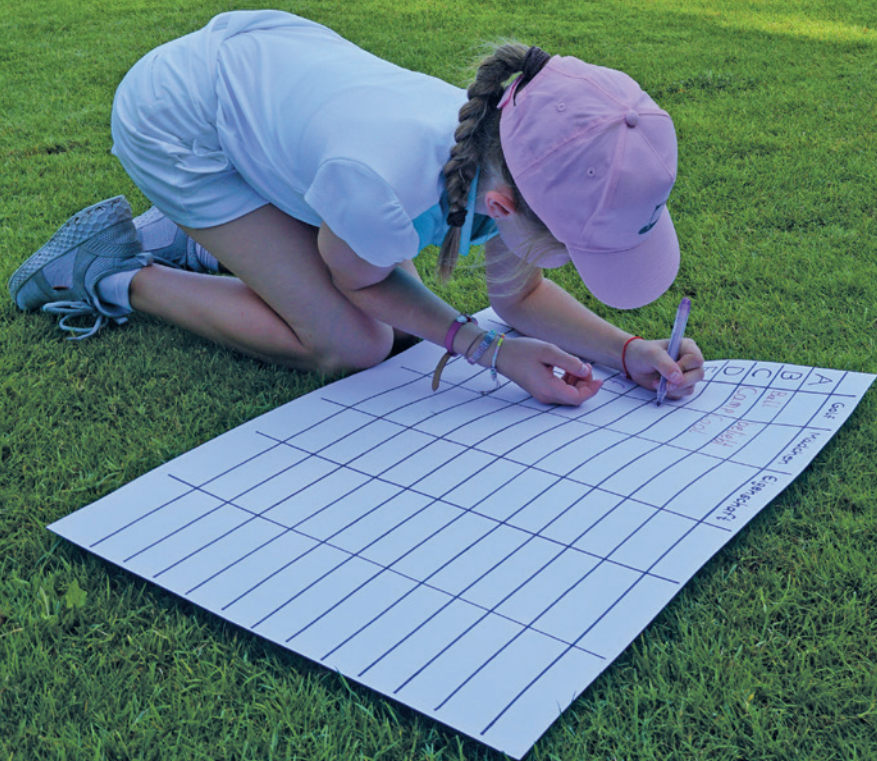
Die Teilnehmerinnen werden in Gruppen von ca. 5 Mädchen eingeteilt. In 20 bis 30 Meter Entfernung wird ein Hütchen aufgestellt, das als Wendepunkt der Staffel dient. Dort werden die Karten aufgestellt auf dem Rasen verteilt. Auf Kommando des Trainers sprintet jede erste Läuferin einer Gruppe in Richtung des Hütchens, nimmt eine Karte auf und rennt zurück.

Während die nächste Läuferin sprintet, dürfen die anderen Teamspielerinnen versuchen, die Karten zu einem Wort zu legen. Vorgabe ist, Wörter zu finden, die mit Golf oder Mädchen zu tun haben. Ist ein Wort gefunden, wird dieses liegen gelassen und mit den anderen Buchstaben weitergerätselt.

Sieger ist die Mannschaft, die in einer vorgegebenen Zeit am meisten Wörter gefunden hat.

Lernziel

- ✓ Abstimmung in der Gruppe
- ✓ Schnelligkeit
- ✓ Kreativität



Material

Je Gruppe ein Plakat, Stifte

Zeit

10 Minuten

Beschreibung

Als Vorbereitung gestaltet der Trainer das Plakat mit Spalten bzw. Zeilen und beschriftet diese. Die Spalten stellen die Kategorien dar, z.B. Stadt, Begriff aus dem Golf, positive Eigenschaft einer Person, Urlaubsziel usw. Die Zeilen werden mit Buchstaben des Alphabets beschriftet.

Die Teilnehmerinnen werden in Gruppen von ca. 5 Mädchen eingeteilt. In 20 bis 30 Meter Entfernung wird ein Hütchen aufgestellt, das als Wendepunkt der Staffel dient. Dort werden die Plakate jeder Gruppe platziert. Auf Kommando des Trainers sprintet jede erste Läuferin einer Gruppe in Richtung des Hütchens und darf einen Begriff an beliebiger Stelle notieren. Es erfolgt eine Staffelübergabe an die zweite Läuferin usw.

Sieger ist die Mannschaft, die in einer vorgegebenen Zeit am meisten Begriffe notiert hat.

Lernziel

- ✓ Abstimmung in der Gruppe
- ✓ Schnelligkeit
- ✓ Kreativität



Material

Mehrere Seile, die zu einem großen Kreis gelegt werden

Beschreibung

Alle Teilnehmerinnen stehen außerhalb des Kreises. Der Trainer gibt eine Aufgabe bzw. Anweisung (siehe Beispiele S. 62-65). Kann man diese mit ja antwortet, tritt man in den Kreis. Trifft die Aussage nicht zu, bleibt man außerhalb des Kreises stehen.

Der Trainer weist darauf hin, dass man sich nicht von den Reaktionen anderer beeinflussen lassen soll, sondern jede Teilnehmerin andere Erfahrung gemacht hat.

Im Anschluss findet eine Nachbesprechung statt. (zzgl. ca. 5 Minuten).

Zeit

10 Minuten

Lernziel

- ✓ Aufmerksam machen auf Gleichstellung der Geschlechter im Sport
- ✓ Sensibilisierung
- ✓ Diskussion anregen



Beispiele

Denkt bei diesen Aussagen bitte an eure Erfahrungen im freien aktiven Spiel, zum Beispiel auf dem Schulhof oder im Ferienlager.

1. Tritt in den Kreis, wenn die Mehrheit der Menschen, mit denen du meistens gespielt hast, Mädchen sind. Verlasse den Kreis, wenn die Mehrheit der Menschen, mit denen du gespielt hast, Jungen sind.
2. Tritt in den Kreis, wenn du in einem Spiel oder bei einer Aktivität schon jemals das einzige Mädchen warst. Verlasse den Kreis, wenn du in einem Spiel oder bei einer Aktivität noch nie das einzige Mädchen warst.

Bei den folgenden Aussagen denkt bitte an eure Erlebnisse in Jugendsportprogrammen.

3. Tritt in den Kreis, wenn du meistens in einem Team gespielt hast, in dem alle Mitglieder Mädchen sind. Verlasse den Kreis, wenn du meistens in gemischten Teams spielst.
4. Tritt in den Kreis, wenn du jemals das einzige Mädchen warst. Verlasse den Kreis, wenn du noch nie das einzige Mädchen in einem Team warst.
5. Tritt in den Kreis, wenn du meistens in einem Team gespielt hast, in dem der Trainer eine Frau war. Verlasse den Kreis, wenn du meistens in einem Team spielst, in dem der Trainer ein Mann ist.



Beispiele

Bei den folgenden Aussagen denkt bitte an eure Erlebnisse bei Wettkampfsportarten – auch in der Schule.

- 6.** Tritt in den Kreis, wenn der Trainer deines Wettkampfteams meistens eine Frau ist.
Verlasse den Kreis, wenn der Trainer meistens ein Mann ist.
- 7.** Tritt in den Kreis, wenn zumindest ein Trainer deines Wettkampfteams eine Frau ist.
Verlasse den Kreis, wenn die meiste Zeit kein Trainer eine Frau ist.
- 8.** Tritt in den Kreis, wenn du schon einmal geärgert wurdest, weil du ein Mädchen bist. Verlasse den Kreis, wenn du diese Erfahrung noch nicht gemacht hast.



Material

Dünnes Plakat (eine Seite mit Puzzleteilen bemalt), Schere, Bastelsachen (Kleber, buntes Papier, Glitzer, Stifte, Aufkleber, usw.)

Beschreibung

Die Teilnehmerinnen gestalten zusammen die leere Seite des Plakates. Hierfür können Worte aufgeschrieben und Bilder aufgeklebt werden – je bunter, desto besser. Wenn das Kunstwerk fertig ist, wird es umgedreht und in einzelne Puzzleteile zerschnitten.

Jedes Kind darf ein Puzzleteil mit nach Hause nehmen, um sich als Teil des Teams zu fühlen.

Bei mehr als 10 Mädchen empfiehlt es sich, die Gruppe in zwei zu teilen und zwei Plakate gestalten zu lassen.

Zeit

60 Minuten

Lernziel

- ✓ Teambuilding
- ✓ Kreativität
- ✓ Integration

ABSCHLUSS



Beschreibung

Die Hälfte der Teilnehmerinnen bildet einen inneren Kreis und schaut nach außen. Die andere Hälfte bildet einen äußeren Kreis und schaut nach innen. Zwei Mädchen stehen sich gegenüber.

Der Trainer stellt eine Frage und gibt Anweisung, wer antworten soll (innerer oder äußerer Kreis). Nach einer kurzen Bedenkpause antwortet die jeweilige Person ihrem Gegenüber ca. 30 Sekunden lang und der innere Kreis dreht sich um eine Person weiter.

Mögliche Fragen:

- Wie hat Dir der heutige Tag gefallen?
- Was war das schönste Erlebnis am heutigen Tag?
- Was wirst Du Deinen Eltern heute Abend von diesem Tag erzählen?
- usw.

Zeit

5–10 Minuten

Lernziel

- ✓ Feedback
- ✓ Austausch
- ✓ Reflexion des Erlebten
- ✓ Zuhören und frei sprechen

BINDUNG VON MÄDCHEN

Die nachfolgenden Inhalte im Bereich Bindung von Mädchen stammen aus: „WIE MAN MÄDCHEN FÜR SPORT BEGEISTERT UND SIE AM BALL BLEIBEN“ (übersetzt aus dem Englischen „HOW TO GET (AND KEEP) GIRLS PLAYING“)

International Rescue Committee, „Made to Play Coaching Girls Guide“ von Nike, Youth Sport Trust International und „We Coach“



1. Stelle sicher, dass das sportliche Umfeld und die Teamkultur auch für Mädchen funktioniert

Es gibt einige grundlegende Dinge, mit denen Trainer schon im Vorfeld ein auf Mädchen ausgerichtetes Umfeld schaffen können. Als Trainer sollte man sich Zeit nehmen, das Umfeld und die Teamkultur explizit zu untersuchen und mit den Dingen auszustatten, die erforderlich sind, um sie besser auf Mädchen abzustimmen. Es ist wichtig, dass sie die Bedürfnisse der Mädchen in ihrem Team verstehen und sich beim jeweiligen Clubvertreter für diese einsetzen.

- Schaffe einen sicheren, einladenden Raum und stelle geeignete Ausrüstung zur Verfügung.
 - Die Trainingsanlage ist einladend und angemessen beaufsichtigt.
 - Die Toiletten und Duschräume sind frei zugänglich und entsprechen den Bedürfnissen von Mädchen.
 - Das sportliche Umfeld strahlt eine Willkommenskultur aus.
 - Sicherheit und Wohlbefinden haben erste Priorität.
- Verwende inklusive Sprache (verzichte auf geschlechtsspezifische Äußerungen).
 - Geschlechterspezifische Äußerungen wie „wie ein kleines Mädchen“ sind zu unterlassen.
 - Bei Beispielen kann auf weibliche Sportlerinnen zurückgegriffen werden (z.B. Sandra Gal statt Martin Kaymer).
- Überlege, wie Du Mädchen einbeziehen kannst.

2. Baue eine Verbindung zu den Mädchen auf

Eine gesunde Beziehung zu einer Jugendwartin oder Trainerin kann einem Mädchen das Gefühl geben dazuzugehören und ihre positive Entwicklung fördern. Trainer sollten gute Entscheidungsfindung vorleben, Unterstützung bieten, wenn es mal schwierig wird und ihre eigenen Erfahrungen weitergeben, damit die Mädchen verstehen, dass das, was sie erleben, normal ist.

- Sorge dafür, dass gleichaltrige Mädchen in der Gruppe sind. Das kann den Mädchen helfen, sich in einem bislang eher wenig vertrauten Sportumfeld willkommen und sicher zu fühlen.
 - Mädchen sollen ihre Freundinnen mit ins Training bringen.
- Stelle eine Verbindung zu Eltern und anderen Erwachsenen im Leben der Mädchen her. Jedes Mal, wenn wir den Bezugspersonen zeigen können, wie wertvoll Sport für das Mädchen sein kann, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sie sein sportliches Engagement unterstützen werden.

3. Lass die Mädchen konkurrieren

Lange Zeit wurde der Wettbewerb selbst nicht als eine der Hauptmotivationen von Mädchen gesehen, Sport zu treiben. Der Mythos, dass Mädchen sich nur sportlich betätigen, um abzunehmen oder Kontakte zu knüpfen, existiert seit Jahrzehnten. Die Tatsache, dass für Mädchen beim Sport die Beziehungen im Vordergrund stehen, wird als Widerspruch zum Prinzip des Wettkampfes gesehen.

Beides schließt sich aber nicht gegenseitig aus. So hat sich gezeigt, dass Mädchen am meisten von Trainern motiviert werden, die beides können – sinnvolle Beziehungen aufbauen und sie herausfordern, sich zu steigern und zu konkurrieren.

- Biete den Mädchen die Möglichkeit alle Aspekte zu erleben.
- Trainer sollen Mädchen motivieren und Wettbewerb kann für Mädchen motivierend sein.
- Wettbewerbe können vielfältig sein und mehrere Siegerinnen hervor bringen.

4. Konzentriere Dich auf Fortschritte, nicht auf das Endergebnis

Der Prozess, seine eigene Leistungssteigerung zu verfolgen, ist unglaublich kraftvoll. Doch leider verpufft diese Energie, wenn sich Mädchen nicht bewusst sind, dass sie sich verbessert haben. Es ist die Aufgabe der Trainer, dafür zu sorgen, dass sie ihre Fortschritte sehen und durch diese sichtbaren Erfolge erkennen, wozu sie fähig sind.

Wenn sich Trainer auf den Fortschritt und nicht auf die Leistungsergebnisse konzentrieren, ändert sich die Definition von Erfolg. Mädchen werden nicht nur für gewonnene Spiele belohnt, sondern auch dafür, dass sie in wichtigen Sport- und Lebenskompetenzen Fortschritte machen und so immer besser werden.

- Lobe Mädchen für ihre Verbesserungen. Das stärkt das Selbstvertrauen der Mädchen und ermutigt sie, neue Dinge auszuprobieren und Risiken einzugehen.
- Zeige die Verbesserungen auf.

5. Mädchen sollen mutig sein, nicht perfekt

Für viele Mädchen besteht ein erheblicher Druck, sich selbst in einem positiven Licht darzustellen. Soziale Medien sind einer der Faktoren, die Mädchen denken lassen, dass sie immer perfekt sein müssen. Und in der Tat werden Mädchen meist dafür gelobt, dass sie etwas gut gemacht haben, während Jungen Lob erhalten, wenn sie Mut bewiesen haben. So sind Mädchen oft weniger geneigt, neue Dinge auszuprobieren als Jungen, vor allem wenn sie sich nicht sicher sind, ob sie Erfolg haben werden. Aber wenn sie nichts ausprobieren, können sie nicht entdecken, was ihnen Spaß macht und wo sie erfolgreich sein können. Wenn man nicht bereit ist, Risiken einzugehen und etwas auszuprobieren, lernt man nichts Neues.

- Schaffe eine Umgebung, die Mut belohnt statt Perfektion.
- Mache klar, dass das, was sie in das Team einbringen, geschätzt wird und dass ihr Beitrag von Bedeutung ist. Um Risiken einzugehen, müssen Mädchen sich sicher fühlen.
- Bestärke Mädchen, indem du ihnen Aufmerksamkeit zukommen lässt, wenn sie neue Dinge ausprobieren statt „nur“ gute Leistungen erbringen.
- Vermittle, dass es zu den wichtigsten Werten eines Teams gehört, sich zu bemühen, auch wenn man scheitert.
- Bestärke Mädchen, auch außerhalb des Sports mutig zu sein.

| Sicheres Umfeld und einladende Teamkultur | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> | Mädchen sind sicher, wenn sie zum Training oder zum Spiel kommen. Der Trainingsbereich birgt keine Gefahren, ist gut beleuchtet und angemessen überwacht. |
| <input type="checkbox"/> | Die Mädchentoiletten und -duschen sind leicht zugänglich und angemessen ausgestattet. Sanitäre Entsorgungsbehälter und Hygieneprodukte sind vorhanden. |
| <input type="checkbox"/> | Mädchen werden aktiv und bewusst willkommen geheißen und in Aktivitäten einbezogen. |
| <input type="checkbox"/> | Mädchen sehen Bilder von weiblichen Vorbildern oder anderen Mädchen, die in ihren Sportstätten aktiv sind. |
| <input type="checkbox"/> | Mädchen sehen erwachsene Frauen, die wie sie selbst aussehen, wenn sie Sport treiben. |
| <input type="checkbox"/> | Mädchen haben die Möglichkeit, in einem Raum aktiv zu sein, der nur für sie reserviert ist. |
| Geeignete Ausrüstung | |
| <input type="checkbox"/> | Mädchen haben Zugang zu Sportgeräten, die für sie geeignet sind: die richtige Größe, den Regeln ihres Sports entsprechend usw. |
| <input type="checkbox"/> | Mädchen haben Zugang zu persönlichen Gegenständen, wie z. B. Haargummis, Poloshirts oder Cappies, die ihnen die Teilnahme am Sport ermöglichen. Wenn sie diese Gegenstände nicht haben, versuchen Trainer und/oder Übungsleiter diese zu beschaffen. |

| Inklusive Sprache | |
|------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Mädchen (und Jungen) sollten stets geschlechtsneutral bezeichnet werden. Auf geschlechtsspezifische Äußerungen ist konsequent zu verzichten, vor allem, wenn diese wertenden Charakter haben („Zeig mal, dass du ein echter Kerl bist“, „Sei keine Heulsuse“, „Sei kein Mädchen“ etc.). |
| <input type="checkbox"/> | Trainer verweisen auf bekannte Sportlerinnen als Vorbilder, wenn sie Teams benennen oder Beispiele für Spitzenleistungen geben. |
| <input type="checkbox"/> | Trainer führen im Gespräch mit Mädchen regelmäßig wichtige Sport-Events für Frauen an, wie die Ladies Tour oder die FIFA Frauen-Fußballweltmeisterschaft. |
| Zeit zum Reflektieren | |
| <input type="checkbox"/> | Mädchen haben die Möglichkeit ihre Erfahrungen auf formelle und informelle Weise zu reflektieren. |
| <input type="checkbox"/> | Mädchen haben die Möglichkeit den Trainern Feedback zu ihren Erfahrungen zu geben. |
| <input type="checkbox"/> | Mädchen sehen, wie ihre Trainer über ihre eigenen Vorurteile gegenüber Mädchen im Sport nachdenken und aktiv daran arbeiten, diese zu ändern. |
| <input type="checkbox"/> | Mädchen sehen, dass ihre Trainer eingreifen, wenn sie Kommentare hören oder Dinge sehen, die Mädchen die Fähigkeit absprechen, ihren Sport zu betreiben. |

IMPRESSUM

Herausgeber

Deutscher Golf Verband e.V.
Kreuzberger Ring 64 65205 Wiesbaden
Tel.: (06 11) 9 90 20-0 · Fax: (06 11) 9 90 20-170
info@dgv.golf.de · www.golf.de/serviceportal



Copyright

Deutscher Golf Verband e.V.
Veröffentlichung der Beiträge ist – Quellenangabe vorausgesetzt – ausdrücklich erwünscht,
um Übersendung eines Beilegexemplars wird gebeten!
Fotoquellen: DGV, Stebl

Gestaltung und Druck

O.D.D GmbH & Co. KG Print + Medien, Bad Kreuznach
1. Auflage, Februar 2023

Deutscher Golf Verband e.V.

Kreuzberger Ring 64 · D-65205 Wiesbaden

Telefon: +49 (0) 6 11 / 9 90 200 · Telefax: +49 (0) 6 11 / 9 90 20 170

E-Mail: info@dgv.golf.de

www.golf.de/serviceportal

