

Lehren und Lernen gehören zusammen. Dabei geht es nicht um ein mechanisches Vorgehen oder eine „enge“ Automatisierung, sondern um die Entwicklung einer situations- und aufgabenorientierten Lösungskompetenz in differenzierten Lagen. Diese Sammlung vertieft die Schlagworte aus Abbildung 5.7 der Rahmentrainingskonzeption: Zu jedem Tipp gibt es eine kurze Erläuterung und einen Impuls für die Praxis.

DIE DREI GRUNDSÄULEN

TRAINIERE DIE SPIELKOMPETENZ!

Trainingsabläufe basieren auf der Analyse von Leistungen und Teilleistungen auf dem Platz/im Wettspiel und orientieren sich an den tatsächlichen Anforderungen (Ziele, Bewegungskoordination, komplexe Handlungsabläufe) des Spiels.

LERNE VOM LERNEN!

Bewegungen werden nicht für sich gelernt, sondern knüpfen sich immer an spezifische Situationskonstellationen, die von jedem Spieler ständig unterschiedlich wahrgenommen, eingeordnet und beurteilt werden. Somit ist der „Lernrahmen“ für Bewegungen möglichst oft und nah an der realen Spielsituation zu gestalten.

STELLE AUFGABEN!

Aufgabenstellungen sind das primäre methodische Mittel im Golf. Sie beinhalten sowohl situations- als auch bewegungsbezogene Anforderungen und lehren unterbewusst Handlungszusammenhänge. Sie sind der reinen Bewegungskorrektur zunächst vorzuziehen, bedürfen aber in Neu-/Umlernphasen immer Vereinfachungsstrategien. Dazu: Nicht Worte lehren Bewegungen, sondern Erfahrungen in Situationen!

ACHT HANDLUNGSFELDER

1 SELBSTKOMPETENZ DES SPIELERS ANSPRECHEN 7 Impulse

2 SPIELKOMPETENZ 5 Impulse

3 FEEDBACK UND KORREKTUR 12 Impulse

4 ANSPRACHE UND ATMOSPHÄRE 7 Impulse

5 INHALTE ANORDNEN 10 Impulse

6 VIELFALT UND VARIATION 4 Impulse

7 LERNVERLÄUFE UND REIHENFOLGEN 5 Impulse

8 WIRKUNGSGRAD DES TRAINERS 3 Impulse

KEINE REZEPTE, SONDERN IMPULSE

Die Tipps sind nicht als fertige „Rezepte“ zu verstehen, sondern als Anregungen für die eigene Weiterentwicklung. Bleiben Sie neugierig, hinterfragen Sie, suchen Sie nach neuen Erkenntnissen und entwickeln Sie sich als Trainer kontinuierlich weiter. (RTK 5.2)

1 SELBSTKOMPETENZ DES SPIELERS ANSPRECHEN

Ziel des langfristigen Leistungsaufbaus ist die Selbststeuerung (RTK 5.1.7). Jede Trainingseinheit kann dazu beitragen – wenn Spieler/-innen nicht nur ausführen, sondern mitdenken, mitentscheiden und Verantwortung übernehmen.

1 Fördere die Selbstkorrekturkompetenzen!

Auf dem Platz steht kein Trainer daneben. Wer seine Schläge selbst analysieren und nachjustieren kann, bleibt auch im Wettkampf handlungsfähig. Selbstkorrektur entsteht nicht von allein – sie wird schrittweise aufgebaut: erst gemeinsam analysieren, dann gezielt nachfragen, schließlich die Einschätzung ganz dem Spieler überlassen.

PRAXIS-IMPULS Nach einem Schlag zuerst fragen „Was hast du gesehen und gespürt?“ – und erst danach die eigene Beobachtung ergänzen.

2 Bewegungsverbesserungen gehören in einen Handlungsrahmen!

Eine Technikänderung ohne Aufgabe bleibt abstrakt. Sie wird erst verstanden und behalten, wenn klar ist, welches Problem auf dem Platz sie löst. Technik ist Mittel zur Situationslösung, kein Selbstzweck (RTK 5.1.4).

PRAXIS-IMPULS Jede Technikarbeit mit einer Spielaufgabe verknüpfen: „Wir verändern das, damit der Ball aus dem Semirough flacher startet.“

3 Ohne Denken?!

Nicht jede Bewegung muss bewusst gesteuert werden. Gerade in der Ausführung stört zu viel Nachdenken über Körperteile oft den Bewegungsfluss. Das Fragezeichen erinnert daran: Bewusstes Lernen und unbewusstes Ausführen haben beide ihren Platz – die Kunst liegt im Wechsel.

PRAXIS-IMPULS Phasen einplanen, in denen nur noch Ziel und Ballflug zählen – ohne technische Gedanken.

4 Bestimme nicht, frage!

Fragen aktivieren, Anweisungen machen passiv. Wer selbst eine Antwort findet, verankert sie tiefer und übernimmt Verantwortung für den eigenen Lernweg. Gute Trainer fördern Entwicklung mehr durch Fragen als durch Anweisungen (RTK 5.2).

PRAXIS-IMPULS Statt „Mach den Rückschwung kürzer“: „Was könntest du verändern, damit der Ball kürzer fliegt?“

5 Trainiere Mentaltraining!

Mentale Fertigkeiten wie Routinen, Aufmerksamkeitslenkung oder Emotionsregulation sind trainierbar – und müssen genauso geübt werden wie ein Pitch. Wer sie nur im Wettkampfanwendet, hat sie nicht verfügbar, wenn es darauf ankommt.

PRAXIS-IMPULS Pre-Shot-Routine regelmäßig in Trainingsformen mit Druck einbauen, z. B. „ein Ball, eine Chance“.

6 Zweiergruppen bilden!

Wer beobachtet und Rückmeldung gibt, lernt selbst mit: Das Beobachten schärft die eigene Bewegungsvorstellung. Partnerarbeit entlastet zugleich den Trainer und fördert soziale Kompetenz.

PRAXIS-IMPULS Partner mit klarem Beobachtungsauftrag ausstatten: „Achte nur auf die Startrichtung und gib nach fünf Bällen Rückmeldung.“

7 Gib Hausaufgaben!

Die meiste Zeit trainieren Spieler/-innen ohne Trainer. Konkrete Aufgaben bis zur nächsten Einheit verbinden die Trainingstermine und fördern die Eigenverantwortung.

PRAXIS-IMPULS Eine klare, überprüfbare Aufgabe mitgeben – und in der nächsten Einheit gemeinsam auswerten.

2 SPIELKOMPETENZ

Golf ist ein Sport. Training richtet sich deshalb an den tatsächlichen Anforderungen des Spiels aus (anforderungsorientierter Ansatz, RTK 4.1) – nicht an einer isolierten Idealbewegung.

8 Trainingsziele sind Handlungsziele!

Ein Trainingsziel beschreibt, was ein Spieler auf dem Platz können soll – nicht nur, wie eine Bewegung aussehen soll. Handlungsziele machen den Nutzen sichtbar und lassen sich im Spiel überprüfen.

PRAXIS-IMPULS Ziele so formulieren: „Aus 60 m acht von zehn Bällen innerhalb von 5 m zur Fahne“ – statt „Wedge-Technik verbessern“.

9 Finde die Lehr-Lernbalance zwischen Bewegung und Situation!

Zu viel isolierte Technik lässt den Transfer auf den Platz verkümmern, zu viel reines Spiel lässt technische Grundlagen offen. Die richtige Mischung hängt von Entwicklungsstufe, Lernphase und aktuellem Ziel ab (Trainingsarten VT bis WT, RTK 5.3).

PRAXIS-IMPULS Beim Planen prüfen: Wie viel der Einheit ist bewegungs-, wie viel situationsbezogen – und passt das zum Ziel?

10 Integriere das Situativ-taktische von Beginn an!

Schon Kinder sollten lernen, Situationen zu lesen und Entscheidungen zu treffen. Wer taktisches Denken erst spät einführt, muss es später mühsam nachholen. Situationsklassen und -faktoren (RTK 4.2.1) bieten dafür von Anfang an einen Rahmen.

PRAXIS-IMPULS Auch einfache Übungen mit einer Entscheidung verbinden: „Wähle selbst Schläger und Landepunkt.“

11 Trainiere Abläufe, nicht Positionen!

Golfbewegungen sind dynamische Abläufe. Wer nur Positionen einübt (z. B. „Schläger parallel am Ende des Rückschwungs“), zerlegt den Ablauf in Standbilder und verliert Rhythmus und Kopplung.

PRAXIS-IMPULS Positionen höchstens als Orientierung nutzen – geübt wird immer im Bewegungsfluss.

12 Trainiere Abläufe, nicht Ergebnisse!

Das Ergebnis eines Schlags ist nicht immer ein verlässlicher Spiegel der Qualität. Ein guter Ablauf kann zu einem schlechten Ergebnis führen und umgekehrt. Wer nur auf Ergebnisse schaut, verliert den Blick für den Prozess, der langfristig Leistung erzeugt.

PRAXIS-IMPULS Bei der Auswertung auch fragen: Hat der Ablauf gestimmt – unabhängig davon, wo der Ball gelandet ist?

3 FEEDBACK UND KORREKTUR

Rückmeldung ist eines der wirksamsten Werkzeuge des Trainers – und eines der am häufigsten falsch dosierten. Entscheidend sind Auswahl, Zeitpunkt und Sprache.

13 Ordne nach funktionellen Einflussgrößen!

Nicht alles, was auffällt, ist gleich wichtig. Zuerst wird korrigiert, was den größten Einfluss auf die Funktion hat – im vollen Schwung meist die Bedingungen im Treffmoment. Kosmetische Abweichungen ohne Wirkung auf den Ballflug können warten.

PRAXIS-IMPULS Vor jeder Korrektur fragen: Welche eine Veränderung hätte die größte Wirkung auf die Aufgabe?

14 Unterscheide zwischen kurzlebigen sporadischen „Fehlern“ und systematischen „Fehlern“!

Bewegungen sind nie exakt wiederholbar (RTK 5.1.3). Einzelne Ausreißer gehören dazu und brauchen meist keine Korrektur. Handlungsbedarf besteht erst, wenn ein Muster wiederholt und unter verschiedenen Bedingungen auftritt.

PRAXIS-IMPULS Erst beobachten, dann eingreifen: Tritt die Abweichung über mehrere Schläge und Aufgaben hinweg auf?

15 Lehre vor allem Funktionen, nicht nur die Form!

Es gibt nicht die eine richtige Bewegung (RTK 5.1.4). Wer versteht, welche Funktion ein Bewegungsmerkmal hat, kann es an neue Situationen anpassen. Wer nur eine Form kopiert, steht bei veränderten Bedingungen ohne Lösung da.

PRAXIS-IMPULS Immer das „Wozu“ mitliefern: „Die Hände führen, damit der Ball flacher startet.“

16 Sprich von Bewegungsverbesserung, nicht von Fehlerkorrektur!

Sprache prägt Haltung. „Fehler“ klingt nach Versagen, „Verbesserung“ nach Entwicklung. Im Sinne des differenziellen Lernens sind Abweichungen ein notwendiger Teil des Lernprozesses (RTK 5.1.3).

PRAXIS-IMPULS Rückmeldungen positiv und zielorientiert formulieren: „Als Nächstes verbessern wir ...“

17 Weniger ist mehr!

Zu viele Informationen auf einmal überfordern und blockieren. Eine klare Botschaft pro Schlag oder Übung ist wirksamer als fünf gleichzeitige Hinweise (vgl. RTK 5.1.7: „reduzierte, aber optimierte Informationsmenge“).

PRAXIS-IMPULS Pro Übungsphase höchstens einen Korrekturschwerpunkt setzen.

18 Bestimme sorgfältig die Zeitpunkte für Lernkorrekturen!

Rückmeldung nach jedem Schlag macht abhängig und verhindert eigene Auseinandersetzung. Manchmal ist es sinnvoll, erst einige Versuche abzuwarten, manchmal eine Korrektur ganz auf später zu verschieben – etwa kurz vor einem Wettkampf.

PRAXIS-IMPULS Spieler/-innen zuerst selbst einschätzen lassen und Rückmeldung bewusst dosieren, z. B. nach jedem dritten oder fünften Ball.

19 Nutze die Vielfalt von Rückmeldungen, aber nicht wahllos!

Verbale Hinweise, Bilder, Video, Messdaten, Spürinformation, Ballflug – jede Rückmeldeform hat ihre Stärke. Wahllos kombiniert, verwirren sie. Die Auswahl richtet sich nach Lerntyp, Lernphase und Ziel.

PRAXIS-IMPULS Vor der Einheit festlegen, welche Rückmeldeform heute im Mittelpunkt steht.

20 Trainiere Gleichgewicht!

Das dynamische Gleichgewicht ist eine Grundlage jeder Golfbewegung (RTK 4.2.3). Viele scheinbar technische Probleme haben ihre Ursache in einem instabilen Stand oder einer unkontrollierten Gewichtsverlagerung.

PRAXIS-IMPULS Bei Korrekturbedarf zuerst Balance und Finish prüfen – oft löst sich das Problem schon dort.

21 Nicht immer reflektieren!

Reflexion ist wichtig, aber nicht nach jedem Schlag. Ständiges Analysieren kann den Bewegungsfluss stören und führt zu Übersteuerung. Es braucht auch Phasen, in denen einfach gespielt wird.

PRAXIS-IMPULS Reflexionsphasen bewusst setzen, z. B. am Ende eines Übungsblocks – nicht nach jedem Ball.

22 Ursache und Wirkung – keine Einbahnstraße!

Im Golfschwingen hängen Bewegungsmerkmale zusammen. Was als Ursache erscheint, kann selbst die Folge einer anderen Abweichung sein – etwa eine Kompensation, die sich aus einem früheren Ballflug entwickelt hat. Wer nur das Symptom korrigiert, erzeugt oft ein neues.

PRAXIS-IMPULS Bei hartnäckigen Mustern die Kette zurückverfolgen: Was ist Ursache, was Anpassung?

23 Konzentration auf den Schlägerkopf!

Studien zum Aufmerksamkeitsfokus zeigen: Ein Fokus auf die Wirkung der Bewegung außerhalb des Körpers – Schlägerkopf, Ballflug, Ziel – unterstützt Lernen und Leistung meist besser als ein Fokus auf einzelne Körperteile (Wulf, 2013).

PRAXIS-IMPULS Hinweise nach außen richten: „Lass den Schlägerkopf den Boden nach dem Ball berühren“ statt „Drück die Hände nach vorn“.

24 Vorsicht Kamera!

Video ist ein starkes Werkzeug, kann aber überfordern oder verunsichern. Nicht jede Abweichung im Bild ist relevant, und manche Spieler/-innen reagieren auf ständiges Filmen mit Übersteuerung oder Anspannung.

PRAXIS-IMPULS Video gezielt und sparsam einsetzen – mit klarer Frage, was angeschaut wird, und in ruhigem Rahmen besprechen.

4 ANSPRACHE UND ATMOSPHERE

Lernen braucht Emotion. Effektivität und Nachhaltigkeit von Lern- und Trainingserfolgen hängen stark von der Lern- und Trainingsatmosphäre ab (RTK 5.1.1, „Emotionalisieren“).

25 Weise und wirke positiv!

Eine positive Grundhaltung des Trainers überträgt sich. Sie bedeutet nicht, Probleme zu verschweigen, sondern Zuversicht zu vermitteln, dass sie lösbar sind.

PRAXIS-IMPULS Jede Einheit mit einer positiven Beobachtung beginnen und beenden.

26 Gestalte eine förderliche Lernatmosphäre!

Motivation entsteht vor allem in sozial unterstützenden, emotional bedeutsamen und sinnstiftenden Lernumgebungen (vgl. Deci & Ryan, 2000; RTK 5.2). Dazu gehören Vertrauen, klare Strukturen und Raum für Fehler.

PRAXIS-IMPULS Bewusst Situationen schaffen, in denen Ausprobieren erlaubt und erwünscht ist.

27 Erhalte die Lernatmosphäre!

Eine gute Atmosphäre ist schnell zerstört – durch Zeitdruck, Ungeduld oder eine unbedachte Bemerkung. Sie zu erhalten, ist eine dauerhafte Traineraufgabe, besonders in Phasen mit Rückschlägen.

PRAXIS-IMPULS In schwierigen Momenten Tempo herausnehmen, Aufgabe vereinfachen und ein Erfolgserlebnis ermöglichen.

28 Formuliere realistisch-optimistische Ziele und Teilziele!

Ziele sollten herausfordern, aber erreichbar sein. Zu hohe Ziele frustrieren, zu niedrige langweilen. Teilziele machen Fortschritte sichtbar und stärken die Selbstwirksamkeit (RTK 5.1.7).

PRAXIS-IMPULS Große Ziele in Etappen zerlegen und erreichte Teilziele ausdrücklich würdigen.

29 Beschreibe, erkläre und beurteile in Bildern!

Bilder und Metaphern sind oft verständlicher als technische Beschreibungen. Sie erzeugen eine Bewegungsvorstellung, ohne den Blick auf einzelne Körperteile zu lenken.

PRAXIS-IMPULS Eigene, zum Spieler passende Bilder finden – und fragen, welches Bild beim Spieler selbst entsteht.

30 Film ab!

Video, Vorbilder und Demonstrationen können die Bewegungsvorstellung wirksam unterstützen und motivieren – wenn sie zum Ziel passen und behutsam eingesetzt werden (vgl. „Vorsicht Kamera!“).

PRAXIS-IMPULS Gelungene Schläge filmen und als positives Referenzbild nutzen.

31 Individuelle Ansprache: Stelle dich auf jeden Spieler individuell ein! Du entwickelst Menschen und baust keine Maschinen!

Jeder Mensch lernt anders, reagiert anders auf Druck und braucht eine andere Ansprache. Gute Trainer entwickeln Menschen – nicht nur Leistungen (RTK 5.2). Das schließt Alter, Persönlichkeit, Lebenssituation und Tagesform ein.

PRAXIS-IMPULS Beobachten, welche Art der Ansprache beim einzelnen Spieler wirkt – und sie bewusst anpassen.

5 INHALTE ANORDNEN

Die Reihenfolge der Inhalte entscheidet mit darüber, ob Lernen gelingt. Leitlinie ist die Anforderungsregelung über Druckbedingungen: vereinfachen zum Erwerben, erschweren zum Optimieren (RTK 4.3).

32 Lehre vom Bekannten zum Unbekannten!

Neues Wissen und neue Bewegungen docken an Bekanntes an. Wer an vorhandene Erfahrungen anknüpft, erleichtert den Einstieg und erhöht das Zutrauen.

PRAXIS-IMPULS Neue Inhalte über eine bereits beherrschte Bewegung oder Situation einführen.

33 Von Einfach- zu Mehrfachanforderungen!

Zuerst steht eine Anforderung im Mittelpunkt, dann kommen weitere hinzu – etwa erst die Startrichtung, dann zusätzlich die Länge, dann Zeitdruck. So bleibt die Aufgabe lösbar und wird schrittweise spielnäher.

PRAXIS-IMPULS Druckbedingungen einzeln zuschalten, nicht alle auf einmal.

34 Vorsicht beim „vom Einfachen zum Schwierigen“!

Einfacher ist nicht immer leichter. Wird eine Bewegung zu stark zerlegt oder aus ihrem Zusammenhang gerissen, gehen wichtige Informationen verloren – etwa Rhythmus oder Kopplung. Vereinfachen darf den Kern der Aufgabe nicht zerstören.

PRAXIS-IMPULS Beim Vereinfachen prüfen: Bleibt der Bezug zur Gesamtbewegung und zur Spielsituation erhalten?

35 Warm up!

Ein gezieltes Aufwärmen bereitet Körper und Kopf auf die Belastung vor, beugt Verletzungen vor und steigert die Qualität der ersten Übungen.

PRAXIS-IMPULS Aufwärmen fest einplanen und schrittweise vom Allgemeinen zum Golfspezifischen führen.

36 Setze die Trainingsreize richtig!

Wirksam sind Reize, die leicht überschwellig sind – fordernd, aber nicht überfordernd (RTK 4.3). Unterschwellige Reize bewirken wenig, zu starke Reize führen zu Frust oder Überlastung.

PRAXIS-IMPULS Schwierigkeit laufend nachjustieren: Erfolgsquote weder dauerhaft sehr hoch noch dauerhaft sehr niedrig.

37 Vorsicht bei Nachbelastungen!

Wer nach einer anstrengenden Runde oder Einheit noch lange zusätzlich übt, lernt unter Ermüdung – und festigt dabei womöglich unerwünschte Muster. Mehr ist nicht automatisch besser.

PRAXIS-IMPULS Nach intensiven Belastungen lieber kurz und gezielt nacharbeiten oder regenerieren.

38 Lieber häufiger, aber weniger!

Mehrere kürzere Einheiten sind für das motorische Lernen meist wirksamer als wenige sehr lange. Konzentration und Qualität bleiben höher.

PRAXIS-IMPULS Übungsinhalte auf mehrere Tage verteilen statt an einem Tag „abzuarbeiten“.

39 Technik vor dem Wettspiel?!

Unmittelbar vor einem Wettkampf sind größere technische Veränderungen riskant. Jetzt geht es um Vertrauen und Abrufen dessen, was vorhanden ist.

PRAXIS-IMPULS In der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung auf Stabilisieren setzen, nicht auf Umbauen.

**40****Es gibt immer etwas zu optimieren!**

Auch auf höchstem Niveau bleibt Entwicklungsraum. Diese Haltung schützt vor Stillstand – und sollte zugleich mit Anerkennung des Erreichten verbunden sein.

PRAXIS-IMPULS Nach jedem Erfolg gemeinsam den nächsten, konkreten Entwicklungsschritt benennen.

41**Erwerben durch Vereinfachungen, Optimieren durch Erschwerung!**

In der Neu- oder Umlernphase helfen Vereinfachungen, eine Bewegung überhaupt zu erwerben. Ist sie verfügbar, wird sie durch gezielte Erschwerung stabilisiert und druckfest gemacht (Anforderungsregler, RTK 4.3).

PRAXIS-IMPULS Die Lernphase bestimmen – und danach entscheiden, ob Druckbedingungen herunter- oder hochgefahren werden.

6 VIelfalt und Variation

Bewegungen sind nie exakt gleich (Bernstein, 1967). Variation ist deshalb kein Störfaktor, sondern ein Lernprinzip – differenziell, vielseitig und kreativ, aber immer im funktionalen Rahmen (RTK 5.1.3).

42 Wiederholen ohne zu wiederholen!

Eine Aufgabe wird viele Male gelöst, aber nie auf exakt die gleiche Weise. Genau diese kleinen Unterschiede fördern Anpassungsfähigkeit und stabile, variabel verfügbare Lösungen.

PRAXIS-IMPULS Dasselbe Ziel mit wechselnden Lagen, Distanzen oder Schlägern ansteuern lassen.

43 Kontrast tut gut!

Wer bewusst Gegensätze erlebt – sehr hoch und sehr flach, sehr lang und sehr kurz –, schärft seine Wahrnehmung und findet die Mitte leichter.

PRAXIS-IMPULS Kontrastaufgaben einbauen: „Spiele den Ball bewusst zu hoch, dann bewusst zu flach, dann dazwischen.“

44 Variiere! ... aber nicht wahllos!

Variation braucht ein Ziel. Zu viel ungeordnete Abwechslung kann gerade in frühen Lernphasen überfordern. Variation und Struktur gehören zusammen.

PRAXIS-IMPULS Variationen um das aktuelle Lernziel herum planen – nicht zufällig.

45 Driving Range für wen, wann, und wie?

Die Driving Range eignet sich gut für funktionelles Techniktraining und das Aufwärmen. Für die Übertragung auf den Platz reicht sie allein nicht. Wer dort Ball für Ball ohne Ziel schlägt, trainiert vor allem das Bälleschlagen (RTK 5.1.6).

PRAXIS-IMPULS Auch auf der Range jeden Schlag mit Ziel und Intention versehen – und regelmäßig auf den Platz wechseln.

7 LERNVERLÄUFE UND REIHENFOLGEN

Lernen braucht Steuerung und Geduld. Eine klar gegliederte Einheit hilft, Lernziele konzentriert zu bearbeiten und nachhaltig zu festigen.

46 **Steuere das Training!**

Training ist ein geplanter Prozess, kein Zufallsprodukt. Der Trainer setzt Schwerpunkte, wählt Trainingsarten und Belastung und überprüft, ob die Ziele erreicht werden – zunehmend gemeinsam mit dem Spieler.

PRAXIS-IMPULS Vor jeder Einheit Ziel, Trainingsart und Druckbedingung festlegen, danach kurz auswerten.

47 **Schaffe Leistungsvoraussetzungen!**

Technik und Spiel bauen auf körperlichen, koordinativen und mentalen Voraussetzungen auf (Voraussetzungstraining, RTK 5.3.1). Fehlen sie, stößt auch die beste Techniklehre an Grenzen.

PRAXIS-IMPULS Athletische und koordinative Grundlagen regelmäßig in das Golftraining integrieren.

48 **Habe Geduld, denn Lernen verläuft nicht linear!**

Lernen kennt Sprünge, Plateaus und scheinbare Rückschritte. Gerade beim Umlernen wird es oft erst schlechter, bevor es besser wird. Geduld und Vertrauen sind hier Trainerkompetenzen.

PRAXIS-IMPULS Phasen ohne sichtbaren Fortschritt offen ansprechen und einordnen.

49 **Teile die Trainingseinheit in lernzielorientierte Abschnitte ein!**

Eine Einheit mit klaren Abschnitten und je eigenem Ziel ist wirkungsvoller als ein ungegliedertes Üben. Jeder Abschnitt hat eine Funktion im Gesamtablauf.

PRAXIS-IMPULS Einheiten nach dem folgenden Aufbau planen und die Abschnitte für Spieler/-innen sichtbar machen.

50 **Aufbau eines bewegungsorientierten Trainings**

Einleitender Teil – psycho-physische Aktivierung

Hauptteil 2 – konzentrierte Behandlung der wesentlichen Technik-/Taktikbausteine (Engrammbildung)

Hauptteil 3 – neurophysiologische Festigung (Engrammverstärkung) der Inhalte aus Hauptteil 1 und 2

Hauptteil 1 – hinführende Übungen (Abholen und Hinführen!)

Aktive Pause – Wegführen!

Abschluss

PRAXIS-IMPULS Hauptteil 3 nicht auslassen – gerade die Festigung nach der aktiven Pause verankert das Gelernte.

8 WIRKUNGSGRAD DES TRAINERS

Trainer haben großen Einfluss – aber nicht allein. Eine realistische Sicht auf die eigene Wirkung schützt vor Überforderung und stärkt die Eigenverantwortung der Spieler/-innen.

51 **Überschätze deine Einflussmöglichkeiten und deinen Wirkungsgrad als Trainer nicht!**

Entwicklung entsteht im Zusammenspiel vieler Faktoren: Spieler, Umfeld, Training, Wettkampf, Reifung. Der Trainer gestaltet Bedingungen, das Lernen selbst leistet der Spieler.

PRAXIS-IMPULS Den eigenen Anteil klar sehen – und den Spielern ihren Anteil zutrauen.

52 **Es gibt keine Patentlösungen!**

Was bei einem Spieler wirkt, kann beim nächsten scheitern. Tipps und Methoden sind Impulse, keine Rezepte (RTK 5.2).

PRAXIS-IMPULS Neugierig bleiben, ausprobieren, beobachten – und das eigene Vorgehen immer wieder hinterfragen.

53 **Umlernen dauert länger!**

Ein gefestigtes Bewegungsmuster zu verändern ist aufwendiger, als etwas neu zu lernen. Das alte Muster setzt sich besonders unter Druck gern wieder durch.

PRAXIS-IMPULS Für Umlernprozesse ausreichend Zeit einplanen und sie möglichst nicht in die Wettkampfphase legen.

Gute Trainer entwickeln Menschen – nicht nur Leistungen. Sie begeistern für Sport und Entwicklung, führen mit Klarheit, fordern mit Empathie und fördern durch Vertrauen, Struktur und Leidenschaft.

DGV-RAHMENTRAININGSKONZEPTION, KAPITEL 5.2

LITERATUR

1. Bernstein, N. A. (1967). *The Co-ordination and Regulation of Movements*. Oxford: Pergamon Press.
2. Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The „what“ and „why“ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
3. Wulf, G. (2013). Attentional focus and motor learning: A review of 15 years. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 77–104.
4. Wulf, G. & Lewthwaite, R. (2016). Optimizing performance through intrinsic motivation and attention for learning: The OPTIMAL theory of motor learning. *Psychonomic Bulletin & Review*, 23, 1382–1414.
5. Deutscher Golf Verband (Hrsg.) (2026). *DGV-Rahmentrainingskonzeption*, 2. Auflage. Bonn: Köllen.