

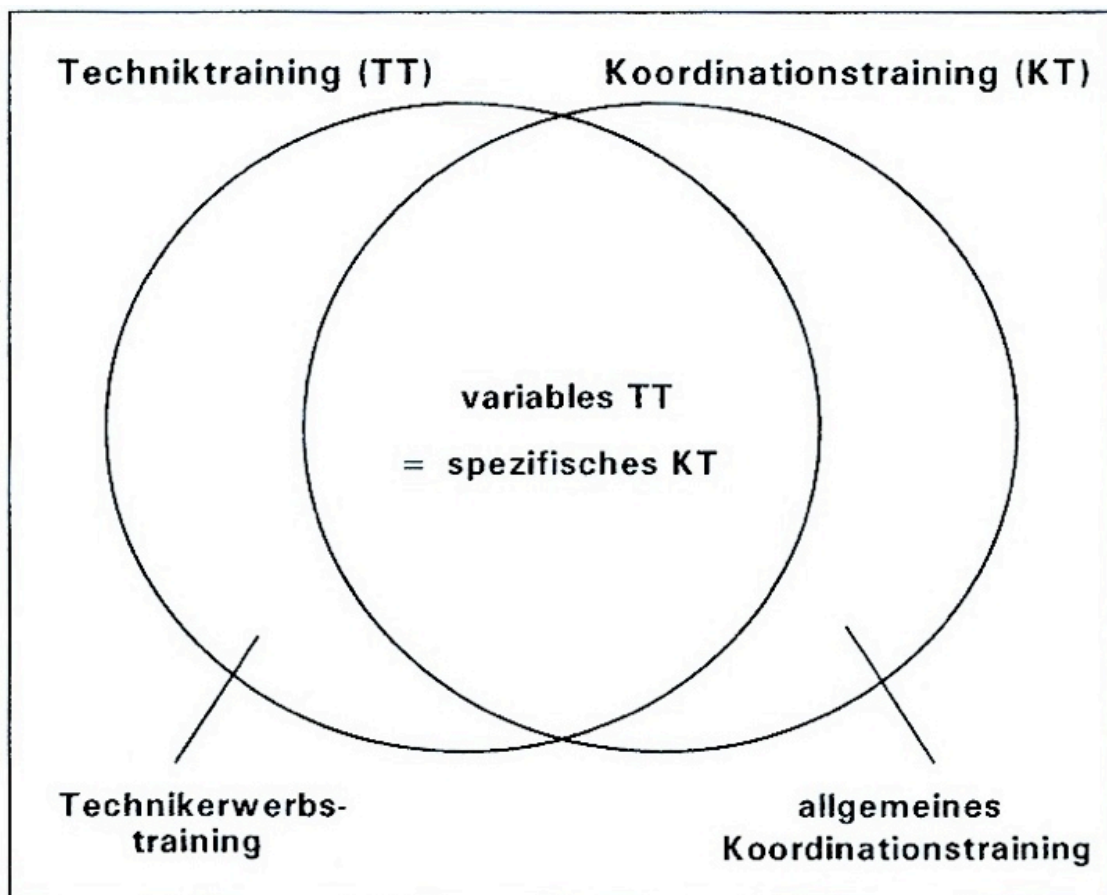
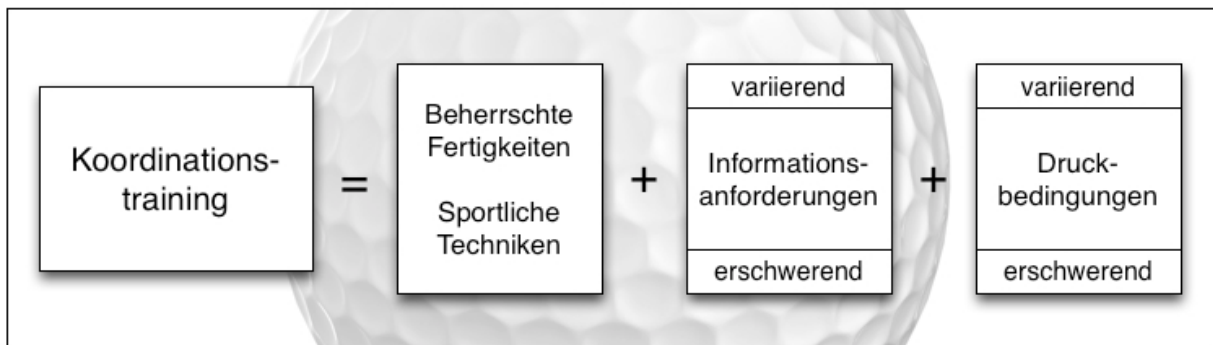
Thema: Koordinationstraining im Golf – ein Update

★ **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



Die Überschneidung von Technik- und Koordinationstraining nach NEUMAIER, 1999, S. 180

Allgemeines Koordinationstraining:

- ★ Vielseitige sportart- bzw. disziplinspezifische Aufgaben mit zeitweiliger Schwerpunktsetzung
- ★ Schafft günstige Leistungsvoraussetzungen
- ★ Verhindert einseitige Ausbildung bzw. Desensibilisierung gegenüber ungewohnten Anforderungen

Zielgruppe Leistungs- und Hochleistungsgolfer:

- ★ Spezialisierung
- ★ Erhöhen der Trainingsumfänge

Sportartspezifisches Koordinationstraining:

- ★ Augenmerk auf die typischen Leistungsanforderungen
- ★ Enge Orientierung an die jeweilige Zieltechnik

Methodik:

- ★ Prinzip der Auslösung von Anpassungsprozessen
- ★ Prinzip des trainingswirksamen Reizes
- ★ Fertigkeitenorientiert
- ★ Situationsnah
- ★ Erschwerung & Variation
- ★ Wahrnehmungstraining

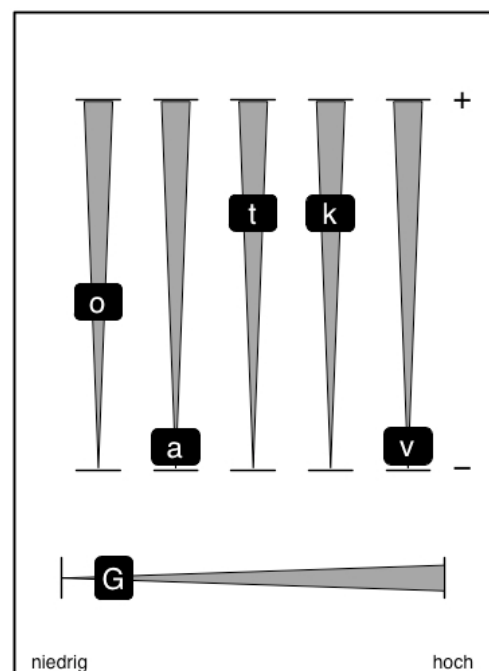
KOORDINATIONS-ANFORDERUNGS-REGLER

für die *Informationsanforderungen*

... zur Beschreibung der Bedeutung des Einflusses bei der jeweiligen Zieltechnik

Informationsanforderungen:

- ★ Optische Anforderungen
- ★ Akustische Anforderungen
- ★ Taktile Anforderungen
- ★ Kinästhetische Anforderungen
- ★ Vestibuläre Anforderungen
- ➔ Komplexe Gleichgewichtsanforderungen



Koordinative Teilfähigkeiten:

- ★ *Kopplungsfähigkeit*
= ist die Fähigkeit, Teilbewegungen einzelner Körperteile für eine zielgerichtete Gesamtbewegung zu koordinieren.
- ★ *Orientierungsfähigkeit*
= ist die Fähigkeit zur Bestimmung und Veränderung der Lage sowie von Bewegungen des Körpers in Raum und Zeit bezogen auf ein definiertes Aktionsfeld und/oder ein sich bewegendes Objekt (z. B. Ball, Gegner, Partner).
- ★ *Differenzierungsfähigkeit*
= ist die Fähigkeit zum Erreichen einer hohen Genauigkeit und Ökonomie einzelner Teilkörperbewegungen und Bewegungsphasen.
- ★ *Anpassungsfähigkeit*
= Optimale Anpassung an situative Veränderungen
- ★ *Gleichgewichtsfähigkeit*
ist die Fähigkeit, ...
 - ▶ = den gesamten Körper im Gleichgewichtszustand zu halten.
→ Statisches Gleichgewicht
 - ▶ = während oder nach Körperverschiebungen den Gleichgewichtszustand beizubehalten oder wiederherzustellen.
→ Dynamisches Gleichgewicht
- ★ *Rhythmisierungsfähigkeit*
ist die Fähigkeit, ...
 - ▶ = einen von außen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen und motorisch zu reproduzieren oder ...
 - ▶ = einen in der eigenen Vorstellung existierenden Rhythmus zu verwirklichen.
- ★ *Umstellungsfähigkeit*
= ist die Fähigkeit, während des Handlungsvollzugs auf Grund wahrgenommener oder voraussehender Situationsveränderungen das Handlungsprogramm den neuen Gegebenheiten anzupassen oder die Handlung in anderer Weise fortzusetzen (z. B. Antizipation; Gegnerbewegungen).
- ★ *Reaktionsfähigkeit*
= ist die Fähigkeit zur schnellen Einleitung und Ausführung zweckmäßiger kurzzeitiger motorischer Aktionen auf ein Signal.

Zielsetzung der Präsentation „Koordinationstraining im Golf — ein Update“

- ★ Kritische Auswahl von Inhalten & Übungsformen
- ★ Relevanz
- ★ Höhere Effektivität
- ➔ Nutzen der wertvollen zur Verfügung stehenden Trainingszeit!

Beispiel aus der Präsentation: „Gleichgewicht“

Die golfspezifische Gleichgewichtsfähigkeit ist aus meiner Sicht von sehr hoher Bedeutung für die Leistung im Golfsport. Um ein Training effektiv zu gestalten, muss die Anforderung (bei einem langen Schlag) analysiert werden:

Gefordert ist das dynamische Gleichgewicht bezogen auf Rotation und laterale Bewegung bei gleichzeitig extrem hoher Anforderung an den Präzisionsdruck!

- ★ 1-Bein-Stand, 10 Sekunden halten, bilateral
> Grundübung für Kinder & Ungeübte — nicht golfspezifisch!
- ★ 1-Bein-Stand, 10 Sekunden halten mit „Kopf hoch“, bilateral
> Grundübung für Kinder & Ungeübte — nicht golfspezifisch!
- ★ 1-Bein-Stand, 10 Sekunden halten, bilateral mit entgegengesetztem Kreisen der Arme
> Etwas fortgeschrittene Übung — nicht golfspezifisch!
- ★ 1-Bein-Stand mit Körperverschiebungen nach rechts und links
> Laterale Bewegung („Gewichtsverschiebung“) — begrenzt golfspezifisch!
- ★ 1-Bein-Stand mit Körperverschiebungen nach rechts und links UND 90°-Körperdrehung
> Laterale & rotatorische Bewegung — relativ golfspezifisch, noch ohne Schläger!

Golfspezifisch, ABER ...

- ★ Ansprechposition mit Schläger, Stand der Füße auf zwei Balance-Pads, Aufgabe: Füße waagrecht halten
> Basisübung mit leichter Erhöhung der Ganzkörperspannung
- ★ Schwungausführung mit Schläger (ohne Ball), Stand der Füße auf zwei Balance-Pads, Aufgabe: Balance halten/„Nicht runterfallen!“
 - ▶ Lernziel: Verbessern der dynamischen golfspezifischen Gleichgewichtsfähigkeit
→ JA
 - ▶ Lernziel: Verbessern der Kopplung beim Abschwung bzw. der Vorwärtsbewegung
→ NEIN
- ★ Nur Ausholen mit Schläger, Stand der Füße auf zwei Balance-Pads, Aufgabe: Balance halten/„Nicht runterfallen!“
 - ▶ Lernziel: Verbessern des Aufbaus der Vorspannung beim Ausholen (Rotation des Oberkörpers gegen den Unterkörper
→ JA, super!

Beispiel aus der Präsentation: „Taktile Bereich: Griffdruck“

Übergeordnetes Lernziel:

- ★ Verbesserung der golfspezifischen Koordination unter besonderer Berücksichtigung der taktilen Informationsanforderungen

Lernziele:

- ★ Erfahren von Griffdruck-Variationen
- ★ Herausarbeiten des individuell erfolgreichsten Griffdrucks
> gesteigertes Selbstvertrauen
- ★ Desensibilisierung gegenüber ungewollten Druckänderungen

Aufgabenstellungen (in methodischer Reihenfolge):

- ★ Wie hoch ist der Griffdruck auf einer Skala 1-10?
→ bei Kader-/Gruppen-Training: Austausch der Erfahrungen
- ★ Schlage einige Bälle mit einem Griffdruck 8-9! (2-3!)
→ Austausch der Erfahrungen!
- ★ Wie hoch ist der Griffdruck der linken gegenüber der rechten Hand?
→ Austausch der Erfahrungen!
- ★ Schlage einige Bälle mit einem Griffdruck 6-8 in der linken Hand und 2-4 in der rechten! ... dann umgekehrt!
→ Austausch der Erfahrungen!
- ★ Verändert sich der Griffdruck im Laufe des Schwungs? Wie hoch ist er am höchsten Punkt? ... im Treffmoment?
→ Austausch der Erfahrungen!
- ★ Wie hoch ist der Griffdruck zwischen den jeweils letzten drei Fingern gegenüber Zeigefinger und Daumen?
→ Austausch der Erfahrungen!
- ★ Schlage einige Bälle mit einem Griffdruck 6-8 in den jeweils letzten drei Fingern und 2-4 in Zeigefinger und Daumen! ... dann umgekehrt!
→ Austausch der Erfahrungen!
- ★ Variationen durch Wechsel des Griffes des Schlägers
(Material, Oberflächenbeschaffenheit, Griffstärke)
- ★ Variationen der Haptik durch Wechsel des Handschuh(materials) und/oder Spiel ohne Handschuh
- ★ Variationen der Grifftechnik: Overlap, Interlock, 10-Finger oder Wechsel „stärkerer/ „schwächerer“ Griff

*Es gibt durchaus Leitbilder! ... Erfolg versprechende Empfehlungen für den Griffdruck!
Werdet dennoch nicht dogmatisch! Probiert aus ... lasst ausprobieren ... auf der Suche
nach dem individuell besten Griffdruck!*

Literaturhinweise/Links:

- ★ MÜLLER-DARGUSCH, M.: Koordinationstraining im Golfsport. 2012. Sportverlag Strauß, Köln.
 - ★ Thema „Griffdruck“:
 - Dave Tutelman: <https://www.tutelman.com/golf/swing/gripPressure.php>
 - ★ NEUMAIER, A., (2001): Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining. 2. korrigierte Auflage. Verlag Sport und Buch Strauß, Köln.
 - ★ BLUMHOFF, G./VERNEKOHL, H.-C., (2015): Differenzielles Lernen im Golf. Karl Krämer Verlag, Stuttgart + Zürich.
 - ★ NEUREUTHER, F. (2009): Mein Training mit Life Kinetik. Verlag nymphenburger.
 - ★ LUTZ, H. (2013): Besser Fußball spielen mit Life Kinetik. BLV Buchverlag, Schorndorf.
 - ★ HIRTZ, P./HOTZ, A./LUDWIG, G. (2000): Praxis Ideen 2, Bewegungskompetenzen - Gleichgewicht. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf.
 - ★ ROTH, K. (1998): Wie verbessert man koordinative Fähigkeiten?. In: BIELEFELDER SPORTPÄDAGOGEN (Hrsg.): Methoden im Sportunterricht. 3. Auflage, 85-102. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf
 - ★ LOBSINGER-BRUGGER, L./SCHMID, A./BUCHER, W. (1997): 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen. 8., unveränderte Auflage. Verlag Hofmann Schorndorf
-