



Deutscher
Golf Verband



K. Roth · W. Birkle · M. Müller-Dargusch · D. Müller-Lingelbach

DGV-Ballschule Golf

Ein Leitfaden für erfolgreiches Kindertraining

Herausgeber:

Deutscher Golf Verband e.V.
 Kreuzberger Ring 64
 65205 Wiesbaden
 Tel. 0611/99020 – 0
 Fax 0611/99020 – 40
 info@dgv.golf.de; www.golf.de/dgv

Verlag:

Köllen Druck+Verlag GmbH
 Ernst-Robert-Curtius-Straße 14
 53117 Bonn
 Tel. 0228/98984 – 80
 Fax 0228/98982 – 99
 golf@koellen.de; www.koellen.de;
 www.koellen-golf.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Deutscher Golf Verband e.V.

Autoren:

Prof. Dr. Klaus Roth (Kapitel 1 – 4)
 Marc Müller-Dargusch (Kapitel 5)
 Wolfgang Birkle (Kapitel 6)
 Dominik Müller-Lingelbach (Kapitel 7)

Gesamtherstellung Grafik und Satz, Druck:

Köllen Druck+Verlag GmbH, Bonn

Herausgegeben:

November 2017

Bildnachweise finden Sie auf Seite 174.

Copyright © 2017

Deutscher Golf Verband e.V.

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des DGV unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

ISBN 978-3-88579-563-6

Einführung	07
Kapitel 1:	
Ballschule Grundphilosophie	11
Struktur und Abfolge der Ballschulstufen	12
Ballschul-Leitlinien (Stufen 1 bis 3)	13
Kapitel 2:	
Ballschule (Stufen 1 bis 3)	
Ziele, Inhalte & Methoden	19
Ziele der Ballschulprogramme	20
Das ABC der Mini-Ballschule	20
Das ABC der sportspielübergreifenden Ballschule	22
Das ABC der sportspielgerichteten Ballschulen	23
<i>Rückschlagsspiele: Einzel & Mannschaft</i>	24
<i>Zielschussspiele: Torschuss & Wurf</i>	25
Inhalte & Methoden der Ballschulprogramme	28
Zusammenfassung	30
Kapitel 3:	
Ballschule Golf (Stufe 4)	
Ziele, Inhalte & Methoden	33
Einführung: Ballschule & Golf?	34
Einordnung der Ballschule Golf	37
Ballschul-Leitlinien (Stufe 4)	38
Ziele: das ABC für Golfanfänger	39

A: Golfspezifisch gewichtete koordinative Basiskompetenzen	44
B: Sportspielgerichtete technische Basiskompetenzen	44
C: Golfspezifische technische Basiskompetenzen	46
Inhalte & Methoden	48
Zusammenfassung	49
 Kapitel 4: Einführung in den Praxisteil	 51
Aufbau und Register	52
Golfequipment und Spielmaterialien/Sportgeräte	59
Darstellungsform	61
 Kapitel 5: Säule A: Golfspezifisch gewichtete koordinative Basiskompetenzen	 66
 Kapitel 6: Säule B: Sportspielgerichtete technische Basiskompetenzen	 101
 Kapitel 7: Säule C: Golfspezifische technische Basiskompetenzen	 137
 Literatur	 172
 Bildnachweise	 174

Einführung

„Kinder sind durch und durch „Bewegungswesen“ (Kretschmer, 2003, S. 45). „Bewegung gilt als unverzichtbar für ihre Entwicklung. Sie ist Ausdruck von Vitalität, kindlicher Neugier und Lebensfreude“ (Club of Cologne, 2003, S. 7).

Die Ballschule hat sich seit der Gründung im Jahr 1998 in ihrer methodischen Umsetzung und sportwissenschaftlichen Fundierung ständig weiterentwickelt. Das betrifft auch die Ausdifferenzierung ihrer Programmangebote. Aus der Ballschule ist quasi ein „Kindersportangebot für Alle“ geworden. Die Bandbreite reicht von der Ausbildung kleiner talentierter Ballkünstler bis hin zur Frühförderung von Heranwachsenden mit erkennbaren Defiziten in der motorischen Entwicklung.

Das „Gesamtpaket“ der Ballschule wendet sich an Kinder im Alter von 18 Monaten bis zum Ende des Grundschulalters. In der Kindheit werden entscheidende Weichen dafür gestellt, inwieweit die Heranwachsenden ihre Anlagen nutzen, ob und wie sie mit Neugier und Bewegungsdrang ihre Umwelt erobern und ihr Leben meistern. Die Kinder gestalten dabei von Anfang an ihre eigenen Lernprozesse aktiv mit. Dafür steht die Ballschule, die unter dem Namen *Ballschule Heidelberg* in vielen Grundschulen und Vereinen und seit 2011 auch in Baby-/Kleinkindergruppen und Kindergärten durchgeführt wird. Sie trägt das Gütesiegel der Plattform für Ernährung und Bewegung (peb) und wurde im Jahr 2009 als ausgewählter Ort im Innovationswettbewerb „Deutschland – Land der Ideen“ ausgezeichnet.

Mit der beträchtlichen Altersspanne der Ballsschulkinder geht einher, dass die Spiel- und Übungsaufgaben und die mit ihnen zu vermittelnden Kompetenzen den verschiedenen Entwicklungs- und Niveaustufen anzupassen sind. Babys und Kleinkinder sind anders als Grundsschulkinder. Deshalb müssen die Ballsschulprogramme auch anders sein. Wenn man die Übergänge in die verschiedenen Sportspiele am Ende der Ballsschulzeit miteinschließt, ergeben sich insgesamt vier Stufen von den allerersten Anfängen bis hin zum gut „vorgebildeten“, ambitionierten Tennis-, Fußball-, Basketball-, Handball-, Volleyball- oder eben auch *Golfkind*.

Mit dem vorliegenden Band übernimmt die Sportart Golf so etwas wie eine Vorreiterfunktion. Die *Ballschule Golf* beinhaltet das erste Programm mit dem die sportspielübergreifenden und sportspielgerichteten Ausbildungen der Stufen 1 bis 3 sportartsspezifisch (Stufe 4) fortgeschrieben werden. Sie fühlt sich – wie alle Ballsschulkonzepte – den vier zentralen, unverzicht-



„Das Kind ist Baumeister seiner selbst“
(Maria Montessori, 1870-1952)

Vier Stufen vom Anfänger zum Spezialisten

Vier Prinzipien =
Grundphilosophie
der Ballschule

baren Gütesiegeln für Kindersportangebote verpflichtet: den Prinzipien der *Vielseitigkeit*, der *Entwicklungsgemäßheit*, der *Freudbetontheit* und des *spielerisch-impliziten Lernens*.

Einem Missverständnis muss von Anfang an vorgebeugt werden. Für die Allgemeinmotorik und die Entwicklung der Gesamtpersönlichkeit wäre es zwar wünschenswert, dass möglichst viele Golfkinder alle Ballschulstufen durchlaufen und dass die Vereine zukünftig vermehrt Programme dieser Art anbieten. Aber neben diesem Weg der Nachwuchsförderung erscheinen mindestens zwei weitere *Ballschul-Einstiege* in die Golfkarriere sinnvoll:

Drei
Ausbildungswege
„führen nach Rom“

- eine Kombination der allgemeinen mit der golfspezifischen Ballschule oder
- ein direkter Beginn mit der Ballschule Golf

Im *Kapitel 1* wird ein Kurzüberblick über die verschiedenen Ballschulstufen vermittelt. Daran anschließend werden die vier genannten Leitlinien für Kindersportprogramme mit der Beantwortung der drei großen *W-Fragen* in Verbindung gebracht:

- Wozu brauchen wir die Ballschule? (Ziele)
- Was wird in der Ballschule gemacht? (Inhalte)
- Wie wird in der Ballschule gespielt und geübt? (Methoden)

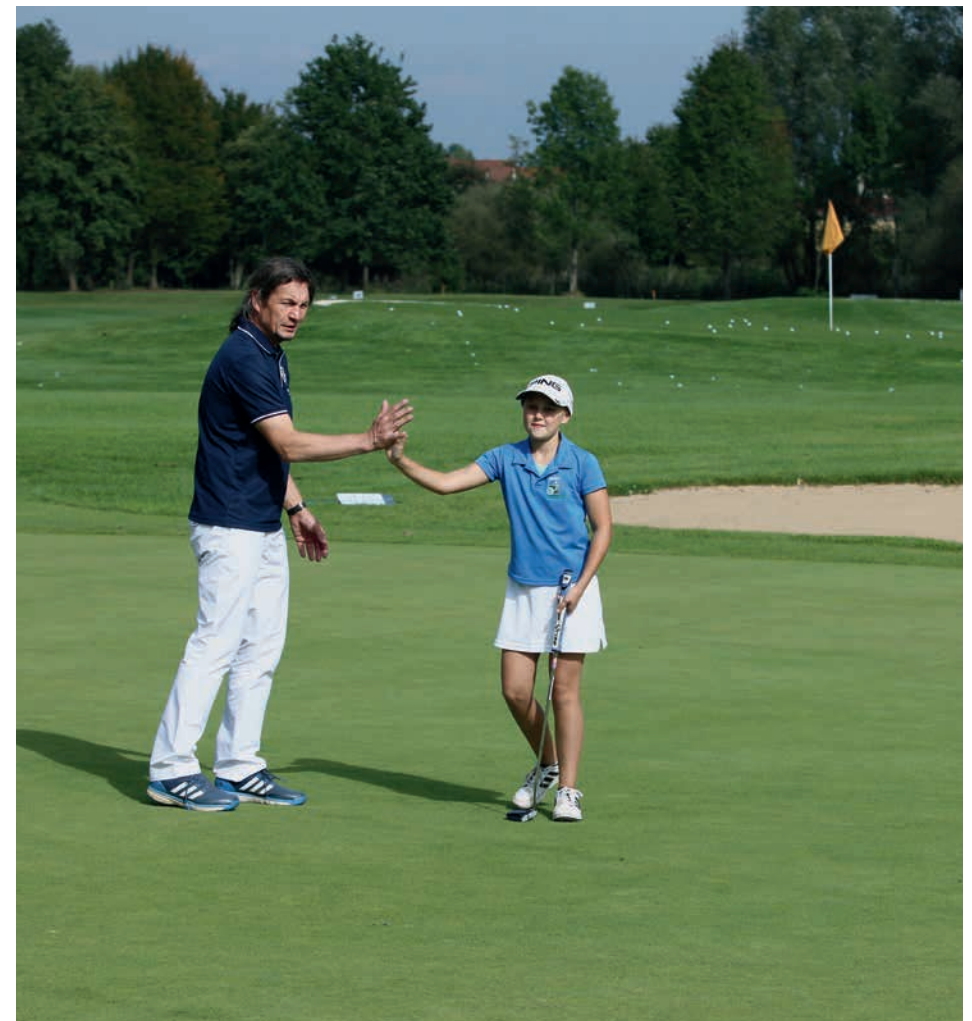
Das *Kapitel 2* ist einer Vorstellung der Ziele, Inhalte und Methoden der *Mini-Ballschule*, der *sportspielübergreifenden* und der *sportspielgerichteten Ballschulen* gewidmet. Aus der Anwendung der vier Prinzipien ergeben sich hier charakteristische Gemeinsamkeiten und Unterschiede.

Ballschule + Golf =
Ballschule Golf

Mit diesem Grundwissen kann im *Kapitel 3* die Konzeption der neuen *Ballschule Golf* in den Blick genommen werden. Es wird erkennbar, dass sie ihrem Namen entsprechend als so etwas wie ein Bindeglied zwischen der Ballschule und den traditionellen, bewährten Konzepten des Golf-Anfängertrainings anzusehen ist. Man könnte es auch so formulieren: die Ballschule Golf ist die letzte Stufe der „Ballschultreppe“ und die erste Vorstufe der „Leistungstreppe zum Erfolg in der Sportart Golf“. Die Kennzeichnungen der Leitlinien, Ziele, Inhalte und Methoden der Ballschule Golf bilden die konkrete Basis für die Spiel- und Übungsformen des ABCs für Golfanfänger. Ganz generell lässt sich sagen, dass im Bereich A zum Teil noch sportspielübergreifend, in B sportspielgerichtet und in C golfspezifisch unterrichtet wird.

Die *Kapitel 4* bis *7* beinhalten die Praxisteile dieses Buches. Nach einführenden Erläuterungen, z. B. zur einheitlichen Darstellungsform der Spiele und Übungen für die Ballschule Golf (*Kapitel 4*), wird den drei Säulen A, B und C jeweils ein eigener Hauptabschnitt gewidmet. Das *Kapitel 5* beinhaltet eine Beispielsammlung für die Schulung golfbezogen gewichteter, aber von der Idee her *allgemeiner* koordinativer Fähigkeiten. Das *Kapitel 6* umfasst Spiele und Übungen für *sportspielgerichtete*, technikorientierte Kompetenzen und das *Kapitel 7* zielt auf eine erste Ausbildung von Schlagtechniken aus der Sportart Golf.

Kapitel 4 bis 7:
Praxis der
Ballschule Golf



Struktur und Abfolge der Ballschulstufen

Der Start in das Ballspiel-Leben beginnt mit Kindern, die gerade das Laufen erlernt haben. An die *Baby-Ballschule* schließt sich die *Mini-Ballschule* für Kindergartenkinder im Alter zwischen 3 und 6 Jahren an. Diese wird sowohl in Kitas als auch in Sportvereinen durchgeführt.

Die allgemeine *sportspielübergreifende Ballschule* für Grundschulkinder eignet sich dann vor allem für die Klassen 1 und 2. Auch im Verein hat sich dieses Angebot für 6- bis 8-jährige Kinder bewährt. Die Ballschule der zweiten Stufe hat aktuell den mit Abstand größten Verbreitungsgrad. Alleine in Deutschland kooperieren insgesamt mehr als 500 Sportvereine und Schulen mit der Ballschule.



Auf der dritten Stufe folgen die ersten Teilspezialisierungen für Kinder der Klassen 3/4 und dementsprechend für 8- bis 11-jährige Vereinskinder. In der *sportspielgerichteten Ballschule* wird dabei – einer einheitlichen Auffassung in der Sportpielliteratur folgend – von zwei großen Gruppierungen ausgegangen, die als Rückschlagspiele und Zielschussspiele bezeichnet werden. Innerhalb der beiden Kategorien werden die *Rückschlagspiele-Einzel* (RE) und die *Rückschlagspiele-Mannschaft* (RM) sowie die *Torschussspiele* (TS) und die *Wurfspiele* (VS) voneinander abgegrenzt.

Die vierte und letzte Stufe zielt auf das Erlernen einzelner Sportspiele. Es geht um einen „sanften“ Übergang zu einer disziplinspezifischen Grundausbildung. Genau an dieser Stelle ordnet sich die *Ballschule Golf* ein. Die Altersangabe „8 bis 11“-Jahre ist dabei nur als eine grobe Orientierungsgröße anzusehen. Selbstverständlich können – gegebenenfalls mit kleineren Modifikationen der Spiel- und Übungsformen – auch jüngere oder ältere Kinder/Jugendliche von einer Teilnahme profitieren.

Stufe 4

Wichtig: Die Ballschule Golf ist ein neues Konzept, das in erster Linie für Vereine gedacht ist. Sie stellt ein wertvolles Angebot für kindliche Golfeinsteiger dar – vor allem auch für Kinder, die über das Programm „Abschlag Schule“ Interesse und Lust gefunden haben, in die Sportart Golf „hinein zu schnuppern“!

Ballschul-Leitlinien (Stufen 1 bis 3)

Die Ballschulprogramme sind nicht am „Reißbrett“ oder „grünen Tisch“ entstanden. Sie wurden über viele Jahre in Vereinen, Kindergärten, Grundschulen und Sportvereinen erprobt. Das Konzept hat sich bewährt, auch wenn – wie immer und überall – die Übungsleiter genauso wichtig sind wie die Lehrpläne.



Tab. 7: Koordinative Basiskompetenzen (Roth, 2015; Müller, 2015)

Säule A

Koordinative Basisanforderungen	Definition: Basiskompetenzen
PRÄZISIONSDRUCK – ERGEBNIS (ZIEL)	Koordinative Basiskompetenz, die die Fähigkeit beschreibt, Ziele (Löcher, Tore, Körbe usw.) mit hoher Präzision zu treffen
PRÄZISIONSDRUCK – AUSFÜHRUNG (ABLAUF)	Koordinative Basiskompetenz, die die Fähigkeit beschreibt, Bewegungsabläufe mit hoher Präzision auszuführen
PRÄZISIONSDRUCK – KOMPLEXITÄT (SUZZESSIV)	Koordinative Basiskompetenz, die die Fähigkeit beschreibt, viele hintereinander geschaltete (sukzessive) Bewegungsteile präzise aneinander zu koppeln
PRÄZISIONSDRUCK – ORGANISATION (SIMULTAN)	Koordinative Basiskompetenz, die die Fähigkeit beschreibt, viele gleichzeitig (simultan) auszuführende Bewegungsteile präzise miteinander zu verkoppeln
PRÄZISIONSDRUCK – SITUATION (VARIABILITÄT)	Koordinative Basiskompetenz, die die Fähigkeit beschreibt, Bewegungen unter wechselnden Situations-/Umgebungsbedingungen mit hoher Präzision auszuführen (zu variieren)
GESCHWINDIGKEITS-/ZEITDRUCK (ABLAUF)	Koordinative Basiskompetenz, die die Fähigkeit beschreibt, Bewegungsabläufe mit hoher Geschwindigkeit/in minimaler Zeitdauer auszuführen
BELASTUNGSDRUCK – PHYSISCH	Koordinative Basiskompetenz, die die Fähigkeit beschreibt, Bewegungsabläufe unter physisch-konditionellen Beanspruchungsbedingungen mit hoher Präzision und/oder Geschwindigkeit auszuführen
BELASTUNGSDRUCK – PSYCHISCH	Koordinative Basiskompetenz, die die Fähigkeit beschreibt, Bewegungsabläufe unter psychischen Beanspruchungs-/Stressbedingungen mit hoher Präzision und/oder Geschwindigkeit auszuführen

Die Basiskompetenzen stehen hinsichtlich ihres Effekts auf die Ausführungsqualität von Golfschlägen nicht unverbunden nebeneinander. Sie interagieren und bedingen sich zum Teil gegenseitig. Das kann an zwei Beispielen verdeutlicht werden:

- PRÄZISIONSDRUCK – AUSFÜHRUNG (ABLAUF) und PRÄZISIONSDRUCK – ERGEBNIS (ZIEL): Die Schlagfläche des Golfschlägers besitzt mit etwa 85 % den größten Einfluss auf die Richtung des Ballflugs. Für die Schwungbahn verbleiben lediglich 15 % (Trackman News, 2009, S. 1). Wenn ein Golfspieler die Schlagfläche während der Hauptfunktionsphase (Treffen und Schlagen des Balles) präzise kontrollieren kann (Richtungsstellung, Höhe), erhöht sich die Zielgenauigkeit.
- PRÄZISIONSDRUCK – KOMPLEXITÄT (SUZZESSIV) und GESCHWINDIGKEITS-DRUCK: Die flüssige Kopplung aufeinander folgender Teilimpulse verbessert den Rhythmus, erhöht die Schlägerkopfgeschwindigkeit und damit auch die Zielgenauigkeit.

Mathematisch betrachtet: die koordinativen Kompetenzen wirken nicht additiv, sondern interagieren miteinander



Säule B: Sportspielgerichtete technische Basiskompetenzen

Mit der Säule B werden technische Basiskompetenzen in die Ballschule Golf einbezogen. Der Zusatz sportspielgerichtet (Stufe 3) bedeutet, dass es noch *nicht* um das Erlernen spezifischer Golftechniken geht. Der entscheidende Grundgedanke, der von Hossner (1995) in die bewegungswissenschaftliche Diskussion eingebracht wurde, ist vielmehr darin zu sehen, dass von einer „Box“ mit *sensomotorischen Puzzleteilen* ausgegangen wird, aus denen sich viele, vielleicht sogar mehr oder weniger alle (Golf-)Spieltechniken zusammenfügen lassen. Kortmann und Hossner (1995, S. 53) sprechen von einem Fertigkeitstank. Theoretisch betrachtet werden die Puzzleteile als *Module* der Motorik bezeichnet (Fodor, 1983).

Aus dem Blickwinkel der *Zielschusspiele ohne direkte Partnerunterstützung/Gegnerbehinderung* haben die befragten Experten die acht in Tabelle 8 dargestellten sportspielgerichteten technischen Basiskompetenzen für die Ballschule Golf ausgewählt. Bei den vier erstgenannten handelt es sich um akzentuiert *perzeptive* (*sensorische*; farblich unterlegt), bei den vier letztgenannten um akzentuiert *motorische* Kompetenzen.

Auch im Bereich B der Ballschule Golf gibt es Wechselwirkungen zwischen den Basiskompetenzen. Hierzu zwei Beispiele:

- **TREFFQUALITÄT HERSTELLEN und SCHLAGDISTANZEN ANSTEUERN:** Die „Mittigkeit des Treffens“ kennzeichnet den Punkt der optimalen Kraftübertragung vom Schlaggerät auf den Ball. Sie hängt offenkundig mit dem Niveau der Längenregulierung zusammen. Das Ansteuern von Schlagdistanzen wird beeinträchtigt, wenn der Ball nicht „mittig“ getroffen wird.
- **SITUATIONSWAHNNEHMUNG AUFNEHMEN und VERARBEITEN und SCHLAGTECHNIK ANPASSEN:** Der Sportler muss alle Informationen präzise aufnehmen und verarbeiten, die dafür relevant sind, mit welchem Schläger, mit welcher Flugbahn, mit welcher Intensität oder mit welchem Spin er den Ball spielt. Entscheidend sind beim Golfschlag u. a. die Lage des Balles, die Grashöhe, die Witterungseinflüsse, die Bodenbeschaffenheit in der Landezone sowie die Stimmungslage oder Angespanntheit vor dem Schlagprozess. Die Angemessenheit der Situationswahrnehmung bestimmt also, wie gut es gelingt, den optimalen Flug-/Rollweg des Balles festzulegen.

Tab. 8: Sportspielgerichtete technische Basiskompetenzen
(Roth, 2015; Müller, 2015)

Technische Basisanforderungen	Definition: Basiskompetenzen (sportspielgerichtet)
SITUATIONSWAHNNEHMUNG AUFNEHMEN UND VERARBEITEN (EXTERNALER FOKUS)	Technische Basiskompetenz, die das Vermögen beschreibt, relevante Informationen zu den situativen Bedingungen zu sammeln und in die Entscheidungsprozesse einfließen zu lassen
ABSTÄNDE EINSCHÄTZEN (EXTERNALER FOKUS)	Technische Basiskompetenz, die das Vermögen beschreibt, Distanzen und andere räumliche Parameter präzise einzuschätzen
BEWEGUNGSINFORMATIONEN AUFNEHMEN UND VERARBEITEN (INTERNALER FOKUS)	Technische Basiskompetenz, die das Vermögen beschreibt, die Aufmerksamkeit bewusst auf Knotenpunkte der eigenen Bewegungsausführung zu lenken
KÖRPERWINKEL EINSCHÄTZEN UND ANSTEUERN (INTERNALER FOKUS)	Technische Basiskompetenz, die das Vermögen beschreibt, verschiedene Körperstellungen/Amplituden präzise fühlen, halten und einstellen zu können
SCHLAGDISTANZEN ANSTEUERN	Technische Basiskompetenz, die das Vermögen beschreibt, Ballflug- und Ballrolllängen präzise festzulegen bzw. zu regulieren
SCHLAGWINKEL ANSTEUERN	Technische Basiskompetenz, die das Vermögen beschreibt, die Schwingbahn, Schlagrichtung und Flugbahn des Balles präzise festzulegen bzw. zu regulieren
TREFFQUALITÄT HERSTELLEN	Technische Basiskompetenz, die das Vermögen beschreibt, den Ball optimal (mittig) und präzise zu treffen
SCHLAGTECHNIK ANPASSEN	Technische Basiskompetenz, die das Vermögen beschreibt, die Schlagausführungen präzise an die situativen Bedingungen anzupassen

Säule B

„Heimspielgelände“
der Golftrainer

Säule C: Golfspezifische technische Basiskompetenzen

Das C im ABC unterscheidet sich grundlegend von den beiden anderen Bereichen und „buchstabiert“ sich geradezu von selbst. Die dritte Säule beinhaltet die wichtigsten *Schlagtechniken* des Golfspielens. In der Tabelle 9 finden sich knappe Definitionen der acht golfspezifischen Basistechniken. Sie werden in der Ballschule in enger Verbindung mit den sportspielgerichteten Anforderungen aus B eingeführt, erlernt und im weiteren Verlauf des Anfängertrainings gefestigt (überlernt), automatisiert und stabilisiert.

Tab. 9: Golfspezifische technische Basiskompetenzen
(Müller, 2015; Roth, 2015)

Technische Basisanforderungen	Definition: Basiskompetenzen (golfspezifisch)
PUTT	Der Putt ist ein Golfschlag, bei dem der Ball rollt und möglichst nahe an der Fahne oder im Loch zur Ruhe kommt
CHIP	Der Chip ist ein Golfschlag, bei dem der Ball nach der Landung ausrollt und möglichst nahe an der Fahne oder im Loch zur Ruhe kommt
PITCH/WEDGE	Der Pitch/Wedge-Schlag ist ein Golfschlag, bei dem der Ball nach der Landung schnell stoppt und möglichst nahe an der Fahne oder im Loch zur Ruhe kommt
BUNKER	Der Bunkerschlag ist ein Golfschlag, bei dem der Ball aus dem Sand gespielt wird
LOB	Der Lob ist ein Golfschlag bei dem der Ball mit einer sehr hohen und kurzen Flugbahn fliegt
EISEN/HYBRID	Der Eisen- oder Hybridschlag ist ein Golfschlag, bei dem der Ball mit den Eisen oder Hybriden gespielt wird
FAIRWAYHOLZ	Der Fairwayholzschlag ist ein Schlag, bei dem der Ball mit Fairwayhölzern gespielt wird, zumeist vom Boden oder vom Tee
DRIVE	Der Drive ist ein Golfschlag, bei dem der Ball mit dem Driver vom Tee gespielt wird

Säule C

Die Ballschule ist (spätestens) jetzt im Kern der klassischen Nachwuchsförderung der Sportart Golf angekommen. Sie wird – wie bereits beschrieben – zum „Türöffner“ für den Weg zur Leistungstreppe in Abbildung 1.

Die 8 x 8 x 8-Ziele der Ballschule Golf sind damit vollständig benannt. Aus dem A, B, C wird das Anfänger-ABC des Golfspielens.

Tab. 10: Das ABC der Ballschule Golf

Koordinative Basisanforderungen	Technische Basisanforderungen (sportspielgerichtet)	Technische Basisanforderungen (golfspezifisch)
PRÄZISIONSDRUCK – ERGEBNIS (ZIEL)	SITUATIONSMFORMATIONEN AUFNEHMEN UND VERARBEITEN	PUTT
PRÄZISIONSDRUCK – AUSFÜHRUNG (ABLAUF)	ABSTÄNDE EINSCHÄTZEN	CHIP
PRÄZISIONSDRUCK – KOMPLEXITÄT (SUZZESSIV)	BEWEGUNGS- INFORMATIONEN AUFNEHMEN UND VERARBEITEN	PITCH/WEDGE
PRÄZISIONSDRUCK – ORGANISATION (SIMULTAN)	KÖRPERWINKEL EINSCHÄTZEN UND ANSTEUERN	BUNKER
PRÄZISIONSDRUCK – SITUATION (VARIABILITÄT)	SCHLAGDISTANZEN ANSTEUERN	LOB
GESCHWINDIGKEITS-/ ZEITDRUCK (ABLAUF)	SCHLAGWINKEL ANSTEUERN	EISEN/HYBRID
BELASTUNGSDRUCK – PHYSISCH	TREFFQUALITÄT HERSTELLEN	FAIRWAYHOLZ
BELASTUNGSDRUCK – PSYCHISCH	SCHLAGTECHNIK ANPASSEN	DRIVE

Die Säulen
A, B, C

Das Runde ins Runde

Golfequipment Eisen, Wedges, Golfbälle	Spielmaterialein / Sportgeräte 	Komplexitätsstufe II-III Variationen II,III
PRÄZISIONSDRUCK – ERGEBNIS	CHIP	ABSTÄNDE EINSCHÄTZEN
		SCHLAGDISTANZEN/ -WINKEL ANSTEUERN



SPIELIDEE

Auf dem Boden liegen – in einem Abstand von jeweils 5 m – verschieden farbige Gymnastikreifen. Die Kinder versuchen, Golfbälle auf Kommando in die vorgegebenen Reifen zu werfen. Danach sollen die Bälle mit einem Golfschläger in die Reifen gechippt werden.

HINWEISE

- Größe der Ziele sowie die Abstände zu den Zielen dem Leistungsstand anpassen
- Umsetzung mit anderen Materialien, z. B. mit Softbällen, Zielkreisen aus Fäden, SNAG-Golfschlägern & SNAG-Bällen, Tennisschlägern & Tennisbällen

VARIATIONEN

- Vorgabe rhythmischer Abstände, z. B. Ziel 1, 2, 3, 4 oder unrythmisch, z. B. Ziel 3, 2, 4, 1 (II)
- Wechsel der Golfschläger (Loft) (II)
- Mit Soft- oder Tennisbällen (II)
- Weiter entfernte Ziele mit größerem Radius (II)
- Werfen mit geschlossenen Augen und Einschätzung der Kinder, ob der Wurf zu lang, zu kurz oder richtig war (III)
- Punktevergabe: 1. Reifen = ein Punkt, 2. Reifen = zwei Punkte usw. (II)
- Als Einzel- oder Mannschaftswettkampf (II)

Mitten ins Weiße

Golfequipment Golfschläger, SNAG-Golfschläger, Golfbälle, SNAG-Bälle	Spielmaterialein / Sportgeräte   	Komplexitätsstufe III Variationen III
PRÄZISIONSDRUCK – ERGEBNIS	EISEN/HYBRID/ FAIRWAYHOLZ/DRIVE	KÖRPERWINKEL EINSCHÄTZEN UND ANSTEUERN
		SCHLAGWINKEL ANSTEUERN



SPIELIDEE

Die Kinder versuchen, mit SNAG-Golfschlägern und SNAG-Bällen auf Zielscheiben in vorgegebenen Distanzen und/oder Höhen zu schlagen. Es wird mit Punktevergabe gespielt. Bei älteren Kindern können Golfschläger und Golfbälle verwendet werden, die durch einen engen Zielkorridor (Hürdenstangen/Aquasticks) zu spielen sind.

HINWEISE

- Größe der Ziele sowie die Abstände zum Ziel dem Leistungsstand anpassen
- Als Wettkampf gegen sich selbst, gegen andere oder als Team-Wertung möglich

VARIATIONEN

- Bei Umsetzung mit Golfschlägern und -bällen: Wechsel der Golfschläger (Loft) (III)
- Bei Umsetzung mit Golfschlägern und -bällen: Vorgabe von Minimum-Flughöhen durch die Veränderung der Platzierung der Querstange (III)

Der rollende Golfspieler

Golfequipment Eisen 7, Tees, Golfbälle	Spielmaterialien / Sportgeräte 	Komplexitätsstufe II Variationen III
SCHLAGWINKEL ANSTEUERN	SCHLAGDISTANZEN ANSTEUERN	ABSTÄNDE EINSCHÄTZEN
		PRÄZISIONSDRUCK – ORGANISATION



SPIELIDEE

Das Kind steht mit dem Schläger auf einem Pedalo – 3 m vor dem aufgeteeten Ball. Es fährt rechtwinklig zur Ziellinie zum Ball und versucht, mit dem Eisen 7 den 10 m entfernten Korridor (0 bis 50 m) zu treffen. Der Schlagversuch ist gültig, wenn das Kind auf dem Pedalo stehen bleibt und der Ball in einer Flugkurve (10 m) den Zielkorridor erreicht. Für den getroffenen Zielbereich „Nearest to the Line“ (+ / – 2 m) gibt es zehn Punkte, im 4 m-Streifenkorridor sechs Punkte, im 8 m-SK vier Punkte und im 12 m-SK zwei Punkte. Jedes Kind hat fünf Versuche.

HINWEISE

- Auf die richtige Ausrichtung des Pedalos zur Ziellinie achten
- Bei Problemen unterstützt der Mitspieler/Trainer durch Hilfestellungen und Vorübungen
- Das Kind muss die Teilaufgaben „Gleichgewicht halten“, „auf dem Pedalo fahren“ und „Finden des richtigen Abstands“ koordinieren, bevor es den Ball schlägt
- Kann auch Indoor durchgeführt werden

VARIATIONEN

- Das Kind spielt mit dem Pedalo Sport (Erschwernis) den Ball in Richtung Ziel (III)
- Das Kind spielt ohne Tee vom Boden (III)
- Das Kind führt den Schlag vom Pedalo mit geschlossenen Augen aus (III)
- Das Kind schlägt abwechselnd mit der rechten und linken Körperseite vom Pedalo in Richtung Ziel (III)

Gegengleich-Golf

Golfequipment Eisen 9, Eisen 9 LH, Golfbälle, Tees	Spielmaterialien / Sportgeräte	Komplexitätsstufe III Variationen I, III
SCHLAGWINKEL ANSTEUERN	PRÄZISIONSDRUCK – ERGEBNIS	TREFFQUALITÄT HERSTELLEN



SPIELIDEE

Ein Kind (Rechtshänder) versucht, mit einem Linkshandschläger den Ball in Richtung Ziel zu schlagen. Jedes Kind hat zehn Versuche. Wer schafft die meisten Bälle zum Fliegen und in die gewünschte Richtung zu bringen?

HINWEISE

- Die Kinder müssen unbedingt mit dem Linkshandgriff spielen (rechte Hand oben, linke unten!)
- Trainerhinweise zur Aufgabenlösung, z. B. mit kleineren Schwüngen (Chip-Bewegung) anfangen
- Zur Veranschaulichung: Demonstration der beiden Schlagarten

VARIATIONEN

- Rechtshandschläger so aufstellen (Schlägerspitze), dass eine kleine Schlagfläche eines Eisen 9 entsteht und dann spielen (III)
- Mit Linkshandschläger aufgeteet die Bälle schlagen (Erleichterung) (I)
- Spielform: Zwei Kinder spielen gegeneinander. Abwechselnd wird mit dem Linkshandschläger und dem verdrehten Rechtshandschläger beidseitig geschlagen. Insgesamt gibt es zehn Versuche. Wer schafft die meisten Punkte? (III)

Werfen vs. Chippen

Golfequipment Golf Tasche mit allen Schlägern, Golfbälle	Spielmaterialien / Sportgeräte		Komplexitätsstufe II Variationen II,III
CHIP	PRÄZISIONSDRUCK – KOMPLEXITÄT	PRÄZISIONSDRUCK – ERGEBNIS	



SPIELIDEE

Das Kind spielt neun unterschiedliche Situationen am Übungsgrün mit jeweils zwei Bällen. Der Abstand zum Loch variiert zwischen 5 und 25 m. Das Kind stellt sich ohne Schläger in seine Chip Ansprechposition. Aus dieser Position wirft es den ersten Ball an die Fahne. Danach chippt es den zweiten Ball an die Fahne und versucht, diesen näher an das Loch zu platzieren als den geworfenen Ball. Für jeden näher gechippten Ball erhält das Kind einen Punkt.

HINWEISE

- Das Kind wählt selbstständig den Schläger passend zur Situation
- Auf eine vollständige Routine achten
- Der gechippte Ball soll möglichst wenig fliegen und viel rollen

VARIATIONEN

- Für die variierenden Entfernungen immer den gleichen Schläger verwenden (III)
- Bei jedem Chip die Flughöhe variieren (III)
- Zwei Kinder spielen gegeneinander. Wer holt mehr Punkte? (II)
- Den Ball dropfen (III)
- Schwere Spielsituationen auswählen (Rough, Hanglagen, Kahlstellen usw.) (III)

Felderjagd

Golfequipment Schlägerhaube, Golfbälle, Tees	Spielmaterialien / Sportgeräte 		Komplexitätsstufe III Variationen III
CHIP	SITUATIONSWISSEN AUFNEHMEN UND VERARBEITEN	GESCHWINDIGKEITS-/ ZEITDRUCK – ABLAUF	



SPIELIDEE

Das Kind sucht sich auf seinem Übungsgrün eine Fläche mit wenig Gefälle. Es baut sich – 6 m entfernt vom Grünrand – seine Korridore auf. Jeder Korridor hat eine Größe von 1 m Breite und 1 m Länge. Das Kind geht vom Grün herunter und legt seine Bälle 6 m vom Grünrand entfernt auf den Boden. Es markiert seinen Startpunkt mit einem Handtuch oder einer Schlägerhaube. Ziel ist es, dass der Ball im Korridor liegen bleibt. Das Kind startet die Übung mit dem hinteren Korridor und arbeitet sich bis zum ersten Korridor vor. Für jedes getroffene Feld erhält es einen Punkt. Das Kind spielt insgesamt drei Runden – Wie viele Punkte erreicht es?

HINWEISE

- Das Kind wählt den Schläger passend zur Situation
- Den Ball dropfen
- Auf eine vollständige Routine achten

VARIATIONEN

- Nach jedem Schlag einen anderen Golfschläger wählen (III)
- Zwei Kinder spielen gegeneinander. Wer erreicht mehr Punkte? (III)
- Die Entfernung des Startpunktes verändern (III)
- Die Felder aus schweren Balllagen treffen (III)
- Die erste Runde mit geschlossenen Augen spielen, die zweite mit einer Hand und die dritte auf einem Bein (III)



v.l.n.r. W. Birkle, D. Müller-Lingelbach, K. Roth, M. Müller-Dargusch

Die Autoren:

Klaus Roth ist Professor für Bewegungs- und Trainingswissenschaft an der Universität Heidelberg. Seine wissenschaftlichen Arbeitsschwerpunkte beziehen sich auf die Bereiche motorisches Lernen, Training mit Kindern und Jugendlichen sowie die Talentforschung im Sport. Er hat im Jahr 1998 die Ballschule Heidelberg begründet, die sich zu einem der weltweit größten sportwissenschaftlichen Transferprojekte entwickelt hat.

Wolfgang Birkle (Mitglied Lehrteam DGV) ist PGA Golf Professional und ehemaliger Landestrainer des Bayerischen Golfverbandes sowie Diplomtrainer des DOSB. Er hat einen Masterabschluss (DSHS Köln) und ist Doktorand im Bereich Sportpädagogik an der Universität Duisburg-Essen. Sein theoretisches und praktisches Interesse richtet sich seit zwei Jahrzehnten auf das sensomotorisch-kordinative Training bei Nachwuchs-Golfspielern.

Marc Müller-Dargusch ist Master-Professional der PGA of Germany, Mitglied im Lehrteam des DGV, A-Lizenztrainer des DGV/DOSB und Inhaber des DOSB-Ausbilderzertifikats. Des Weiteren ist er als Referent bei sportmedizinischen Fortbildungen tätig. Außerdem ist er Autor des Buches „Koordinationstraining im Golf“ (Sportverlag Strauß, 2012).

Dominik Müller-Lingelbach ist Fully Qualified PGA Golf Professional, Diplomtrainer des DOSB, A-Trainer des DGV/DOSB und Mitglied des PGA Lehr- und Prüferteams. Während seiner Tätigkeit als Landestrainer im Hamburger Golfverband und als Headcoach im GC St. Leon Rot haben die von ihm betreuten Golfer zahlreiche Erfolge errungen. Als Ausbildungskoordinator in St. Leon Rot hat er viele Auszubildende auf dem Weg zum PGA Golf Professional begleitet. Im Rahmen seiner Diplomarbeit befasste er sich mit den Grundlagen der Ballschule Golf.

Wir bewegen Golf!

