



Trainingsziel: Verbesserung/Stabilisierung der Schlagtechnik beim Eisenschlag (Ballkontakt)

Aufgabe: Verbessern Sie bei Ihren Kindern mittels Spiel- und/oder Übungsformen die Schlagtechnik beim Eisenschlag unter besonderer Berücksichtigung des Ballkontakts. Beachten Sie hierbei den individuellen technischen Entwicklungsstand und finden Sie ggf. notwendige Differenzierungen. Berücksichtigen Sie zudem bei der Planung und Durchführung die vom Verband empfohlenen Corona-Sicherheitsmaßnahmen!

Dauer: 60 Minuten

Zielgruppe: 4-6 Kinder im Alter von 8-12 Jahren

Die Kinder sind bereits öfter auf der Golfanlage gewesen. Sie haben alle Grundschnitte kennengelernt, beherrschen aber nur zum Teil die Grobform.

Die Kinder besitzen eigene Golf-Materialien.

- Anmerkungen:
- ✓ Im Sinne der Corona-Schutzmaßnahmen sind insbesondere das Treffen bzw. der Beginn des Trainings sowie das Gestalten des Trainingsabschlusses bei der Organisation zu bedenken. Es bietet sich an, die Eltern schon vorab darüber zu informieren, an welchem Ort das Training stattfinden wird, um die Kinder ggf. dorthin zu geleiten. Dort übernimmt sie der Trainer und kann daraufhin die Abstandsregelungen erläutern und kontrollieren.
 - ✓ Ein Training im Bereich der Driving Range ist unter Einhaltung von größeren Abständen bei gleichzeitig höherer Teilnehmerzahl problematisch, da möglicherweise die Einschränkungen für die parallel übenden Erwachsenen zumindest eingeschränkt sind. Hierfür sind Lösungen zu erdenken (z. B. 1-2 Stationen mit Koordinations- oder Konditionsaufgaben, welche als Teil des Zirkels ohne Bälle schlagen absolviert werden müssen).
 - ✓ Optional: Methodisch bietet sich für ein Training im Sinne der Corona-Sicherheitsmaßnahmen das Zirkeltraining an. Hierbei legt der Trainer entsprechend der Anzahl der Teilnehmer verschiedene, voneinander entfernt liegende Abspielpositionen fest. An jeder Position trainiert nur ein Kind. Nach einer vom Trainer bestimmten Zeit wechseln alle Spieler*innen, so dass nach und nach alle Kinder jede Position absolviert haben.

Der Trainer kann an einer für ihn wichtigen Position bleiben — dies ist die sogenannte „Trainerstation“. Hierdurch kann über die Trainingszeit hinweg jedes Kind vom Trainer individuell beobachtet und ggf. korrigiert werden. Bei qualitativ guter Technik können die Anforderungen individuell erhöht werden (z. B. Erschwerungen, Zusatzaufgaben, Prognosetraining u. ä.).

Problematisch ist beim Zirkeltraining, dass methodisch-didaktisch aufeinander aufbauende Übungen (Übungsreihe) nicht zu gestalten sind, da ein Kind bei der einfachsten Station und das letzte Kind bei der schwierigsten beginnen würde.

Des Weiteren ist zu berücksichtigen, dass das Kind, welches als letztes zur Trainer-Station kommt, die Hinweise des Trainers an den ersten Stationen nicht nutzen können. Hierfür gilt es eine Lösung zu finden (z. B. 2 Durchgänge)



ZEIT	LERNZIELE	METH. GEGLIEDERTER INHALT ÜBUNGSBESCHREIBUNG	ORGANISATION / LERNHILFEN	DID.-METH. KOMMENTAR FEHLERKORREKTUR
2	Interesse wecken Motivieren des Themas	<ul style="list-style-type: none"> - Begrüßung - Allgemeinen Gesundheitszustand abfragen - Sicherheitsregeln bezüglich Corona erläutern - Vorstellen des Trainingsablaufes 	<ul style="list-style-type: none"> - Trainingsort reservieren und vorbereiten - Materialien vorbereiten - Kleine Gymnastikreifen (vorab desinfiziert) in 2-3 m Abstand platzieren - Desinfektionsmittel 	<p>Am Treffpunkt für jedes Kind einen desinfizierten Gymnastikreifen auf dem Boden bereitlegen > Während der Begrüßung müssen die Kinder in ihrem Reifen stehenbleiben. Hierdurch sind die Abstände klar definiert und einfach zu kontrollieren.</p>
5-6	HKS anregen Steigern der Ganzkörper- Spannung	<p>1. „Coach Milo“</p> <p>Entsprechend der Teilnehmerzahl werden in einem Abstand von jeweils ca. 3-4 m Start-Positionen auf einer Höhe markiert. Parallel hierzu werden je nach räumlicher Verfügbarkeit 10-20 m entfernt auf der Gegenseite entsprechende Ziel-Markierungen auf gleicher Höhe gesetzt. Start- und Zielmarkierungen haben für ein Kind dieselbe Farbe, jedes Kind dabei aber eine andere (siehe Zeichnung). Je ein Kind geht mit seinem Gymnastikreifen an eine dieser Positionen: Der Trainer gibt die Übungsform vor und demonstriert diese. Daraufhin führen die Kinder parallel bzw. in die gleiche Richtung die Übung aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leichtes Joggen vorwärts und rückwärts - Hopseläuf vorwärts und rückwärts - Seitliches Laufen (ohne/mit Überkreuzen) - Sprünge mit Landung im 1-Bein-Stand (bilateral) - „Bear-Walk“: Auf allen Vieren vorwärts laufen und wieder zurück - „Bear-Walk“ seitlich hin und zurück - Ausfallschritte (Lunges) mit Rotation des Oberkörpers 	<ul style="list-style-type: none"> - Farbige Markierungsteller 	<p>Trainer achtet auf Sicherheit Trainer demonstriert und korrigiert bei Bedarf die Durchführung Beim Laufen und Springen den (unterstützenden) Armeinsatz beachten und fordern!</p>





ZEIT	LERNZIELE	METH. GEGLIEDERTER INHALT ÜBUNGSBESCHREIBUNG	ORGANISATION / LERNHILFEN	DID.-METH. KOMMENTAR FEHLERKORREKTUR
3-4	Mobilisation des Schulter-Arm- Bereiches Verbessern der Kopplungsfähigkeit	<p>2. „Arm-Chaos“</p> <p>Die Kinder kommen zurück an die Stelle der Begrüßung und stellen sich jeweils wieder in einen Gymnastikreifen.</p> <p>a) Lockeres Kreisen des Armes (bilateral) b) Den Radius des Kreisens vergrößern (> gen Streckung nach vorne, unten, hinten und oben) c) Kreisen unter Anspannung des Armes (bilateral) d) Entgegengesetztes Kreisen der Arme</p>	- Kleine Gymnastikreifen	<p>Trainer stellt die Aufgabe und demonstriert</p> <p>Trainer gibt ggf. verbale und/oder visuelle Hilfestellungen</p>
3-5	Verbessern der dynamischen Gleichgewichts- Fähigkeit Verbesserung der Bewegungs- Reihenfolge des Abschwungs (Gewichts- Verlagerung)	<p>3. „Beine zuerst!“</p> <p>Die Teilnehmer befinden sich in gleicher Aufstellung wie bei 1. – jedes Kind an einem farbigen Markierungsteller. Die Ausführung der Übung geschieht für alle in die gleiche Richtung bzw. parallel zueinander.</p> <p>a) Stehen im 1-Bein-Stand rechts b) > Wechsel auf 1-Bein-Stand links und Balance halten c) Das Gleiche mit Rotation beim „Ausholen“ und „Durchschwingen“ d) Mit Armbewegung bzw. Simulation des Golfschwunges ohne Schläger e) <u>Steigerung ins Kopplungstraining:</u> Seitliches Abstoßen mit dem rechten Bein durch vorheriges leichtes Beugen im Knie (Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus) - bilateral f) Erreichen größerer Sprungweiten zur Seite</p>	- Farbige Markierungsteller	<p>Trainer achtet auf Sicherheit</p> <p>Trainer demonstriert den Bewegungsverlauf bzw. die Bewegungsaufgabe</p> <p>Kippen mit dem Oberkörper vermeiden</p>



ZEIT	LERNZIELE	METH. GEGLIEDERTER INHALT ÜBUNGSBESCHREIBUNG	ORGANISATION / LERNHILFEN	DID.-METH. KOMMENTAR FEHLERKORREKTUR
40	<p>Verbessern und Stabilisieren der Technik des Eisenschlages</p> <p>Insbesondere Verbesserung des Ballkontaktes durch Wissen um den vertikalen Eintreffwinkel und entsprechender Reihenfolge der Bewegung (Kopplung Unterkörper > Oberkörper > Arme; Gewichts-Verlagerung)</p>	<p>4. „BaBo“ (= „Ball > Boden“)</p> <p>Stationen in ca. 4-5 m Abstand zueinander auf der Driving Range mit je einer Pylone markiert.</p> <p><u>Methodik:</u></p> <p>a) Einschlagen mit Wedges (ca. 5 Min)</p> <p>b) Markieren des Abspielpunktes des Balles mit einem Tee, um im Anschluss erkennen zu können, ob zuerst Gras oder der Ball getroffen wurde (ca. 5 Min)</p> <p>c) Erfahrungsaustausch (ca. 1 Min)</p> <p>d) Trainer vermittelt durch Erklärung und Demonstration, dass zuerst der Ball und erst dann der Boden getroffen wird: BaBo (ca. 1-2 Min)</p> <p>> Einfluss der Gewichtsverlagerung bzw. Bewegungsreihenfolge (demonstrieren)</p> <p>e) Ball wird aufgeteet; Kinder gehen in die Ansprechposition und ziehen dann (als Rechtshänder) den linken Fuß unmittelbar an den rechten.</p> <p>> Nun sollen sie die Bewegung mit einem seitlichen „Ausfall-Schritt“ beginnen und dann mit den Armen bzw. dem Schläger den Ball schlagen (ca. 5-10 Min)</p> <p>f) Umsetzen der Bewegungsreihenfolge bzw. Gewichtsverlagerung aus normaler Ansprechposition (> Kontrolle des Ball-Kontaktes durch Tee (siehe oben))</p> <p>g) Zusätzliche individuelle Kontrolle und Korrektur durch den Trainer</p> <p>Massiertes stereotypes Üben.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zahlen-Pylonen - ggf. Stationskarten - Übungsbälle - SW/PW > E9 > E7 	<p>Golfbälle werden vom Trainer ausgegeben oder sind bereits vorbereitet an den Stationen (> keine Ausgabe der Ballkarte)</p> <p>Trainer achtet auf Sicherheit</p> <p><u>Bei d)</u> Einhalten der Sicherheitsabstände!</p> <p><u>Bei e)</u> Kontrolle und Korrektur der Bewegungsreihenfolge</p> <p><u>Bei g)</u> Kontrolle der individuellen Technikaufgaben aus letzten Trainingseinheiten</p> <p>Individuelle Aufgabenstellung mit Differenzierung</p>
5	<p>Motivieren zum eigenen Üben</p>	<p>Aufräumen des Materials, Zusammenfassung, Motivieren zum eigenen Üben und Ausblick auf nächste Trainingseinheit</p>		<p>Trainer erklärt</p> <p>Im Anschluss Desinfizieren der Materialien</p>