



# C-TRAINERAUSBILDUNG

## Lehrproben

Erarbeiten Sie zu folgenden Themen jeweils eine 60-minütige Trainingseinheit (Einleitung, Hauptteil, Ausklang) für das Gruppentraining mit Kindern im Golf unter Beachtung der Rahmenbedingungen:

Zielgruppe: mindestens vier 8- bis 12-jährige Kinder,  
Grundlagentraining

Trainingsgelände: Putting-Grün, Chipping-Grün, Pitching-Grün, Bunker, Driving-Range, Golfplatz

## PUTTEN

### 1. Erlernen der Grobform der Putt-Technik.

Führen Sie Ihre Kindergruppe (Anfänger, erstes Mal auf dem Golfplatz) anhand einer Spiel- und/oder Übungsreihe in die Fertigkeit des Puttens ein.

### 2. Vermittlung der Feinform des Puttens (Richtungs- und Längenkontrolle).

Festigen Sie in Ihrer Kindergruppe anhand von Spiel- und/oder Übungsformen die Putt-Technik unter besonderer Berücksichtigung der Richtungs- und Längenkontrolle. Die Kinder befanden sich schon häufiger auf dem Golfplatz und sollen jetzt Trainingsformen kennenlernen, mit denen sie die Richtungsgenauigkeit und die Fähigkeit, Putts zu dosieren, verbessern können.

## CHIPPEN

### 3. Erlernen der Grobform des Chippens.

Führen Sie Ihre Kindergruppe anhand einer Spiel- und/oder Übungsreihe in die Fertigkeit des Chippens ein. Die Kinder haben bereits einige Male geputtet und sollen jetzt erstmalig Chipschläge ausführen.

### 4. Vermittlung der Feinform des Chippens (Flug-Roll-Verhältnis).

Festigen Sie in Ihrer Kindergruppe anhand von Spiel- und/oder Übungsformen die Technik des Chippens insbesondere unter dem Aspekt des Flug-Roll-Verhältnisses. Die Kinder haben bereits einige Male gechipt. Sie sollen nun mittels geeigneter Maßnahmen erlernen, in unterschiedlichen Situationen verschiedene Schläger einzusetzen.

## PITCHEN

### 5. Erlernen der Grobform des Pitchens.

Führen Sie Ihre Kindergruppe anhand einer Spiel- und/oder Übungsreihe in die Fertigkeit des Pitchens ein. Die Kinder haben schon oft gechipt und sollen nun erstmalig Pitchschläge ausführen.

### 6. Vermittlung der Feinform des Pitchens (Distanzkontrolle).

Festigen Sie in Ihrer Kindergruppe anhand von Spiel- und/oder Übungsformen die Technik des Pitchens unter besonderer Berücksichtigung der Distanzkontrolle. Die Kinder haben bereits einige Male gepitcht. Sie sollen nun Möglichkeiten kennenlernen, die Länge ihrer Pitchschläge variieren zu können.

## GRUNDSCHWUNG

### 7. Erlernen der Grobform der Grundschwungtechnik.

Führen Sie Ihre Kindergruppe anhand einer Spiel- und/oder Übungsreihe unter Einsatz von Eisenschlägen in

die Fertigkeit des Grundschwungs ein. Die Grobform der Pitchtechnik kann dabei vorausgesetzt werden.

## **BUNKERSCHLAG**

### **8. Erlernen der Grobform des Dämpfungsbunkerschlags.**

Führen Sie Ihre Kindergruppe anhand einer Spiel- und/oder Übungsreihe in die Fertigkeit des Dämpfungsbunkerschlags ein. Die Kinder haben bereits einige Male gepitcht und sollen nun erstmalig Schläge aus dem Sand ausführen.

## **HOLZSCHLAG**

### **9. Erlernen der Grobform des Holzschlags.**

Führen Sie Ihre Kindergruppe anhand einer Spiel- und/oder Übungsreihe in die Fertigkeit des Holzschlags ein. Die Kinder haben schon häufig Eisenschläge mit der Grundschwungtechnik durchgeführt. Sie sollen nun erstmalig angeleitet Schläge mit dem Holz ausführen.

## **TROUBLE SHOTS**

### **10. Erlernen von Schlägen aus schwierigen Balllagen.**

Führen Sie Ihre Kindergruppe anhand von Spiel- und/oder Übungsformen in die Fertigkeit von Trouble Shots ein. Die Kinder beherrschen bereits alle Schlagtechniken zumindest in der Grobform (Putt, Chip, Pitch, Bunkerschlag, Grundschwung). Sie sollen jetzt mittels geeigneter Maßnahmen den Umgang mit schwierigen Spielsituationen einschätzen und lösen lernen.

## **IST-STAND-ERHEBUNG**

### **11. Durchführung eines Putt-Tests**

Führen Sie mit Ihrer Kindergruppe eine Trainingseinheit zur Ist-Stand-Erhebung zur Putt-Technik durch. Die Kinder beherrschen bereits die Putt-Technik in der Feinform. Sie sollen jetzt mittels geeigneter Maßnahmen beim Lösen verschiedener Situationen auf dem Grün getestet werden.

### **12. Durchführung eines Kurz-Spiel-Test**

Führen Sie mit Ihrer Kindergruppe eine Trainingseinheit zur Ist-Stand-Erhebung im „kurzen Spiel“ durch. Die Kinder beherrschen bereits alle Schlagtechniken in der Feinform. Sie sollen jetzt mittels geeigneter Maßnahmen beim Lösen verschiedener Situationen um das Grün herum getestet werden.

## **KOMBINIERTER INHALT**

### **13. Kennenlernen der Schlagtechniken im Rahmen eines Schnupperkurses**

Führen Sie mit einer Kindergruppe einen Schnupperkurs zum Kennenlernen des Golfsports durch. Die Kinder befinden sich zum ersten Mal auf einer Golfanlage. Mittels geeigneter Maßnahmen soll die Begeisterung für die Sportart geweckt werden.

## **SPIEL AUF DEM GOLFPLATZ**

#### **14. Kennenlernen des Platzspiels sowie kindgerechter Etikette und Regelkunde**

Führen Sie mit Ihrer Kindergruppe eine Trainingseinheit zum Kennenlernen des Spiels auf dem Platz durch. Die Kinder beherrschen bereits alle Schlagtechniken zumindest in der Grobform (Putt, Chip, Pitch, Bunkerschlag, Grundschwung). Sie sollen jetzt mittels geeigneter Maßnahmen erstmals auf dem Platz spielen und dabei a) mit dem Aspekt „zügiges Spiel“ und b) mit für das Platzspiel elementaren Golfregeln und Verhaltensweisen vertraut gemacht werden.

#### **15. Erlernen eines Wettspielablaufs**

Führen Sie mit Ihrer Kindergruppe eine Trainingseinheit als Vorbereitung auf ein Wettspiel durch. Die Kinder beherrschen bereits alle Schlagtechniken zumindest in der Grobform (Putt, Chip, Pitch, Bunkerschlag, Grundschwung) und befanden sich schon häufiger auf dem Golfplatz. Sie sollen jetzt mit den grundsätzlichen Abläufen bei einem Wettspiel vertraut gemacht werden.

## **KONDITION / KOORDINATION**

#### **16. Verbesserung der golfspezifischen konditionellen Fähigkeiten.**

Führen Sie mit Ihrer Kindergruppe Spiel- und/oder Übungsformen zur Verbesserung der golfspezifischen konditionellen Fähigkeiten durch. Berücksichtigen Sie bei der Durchführung der Trainingseinheit auch den Aspekt einer sinnvollen kindgemäßen Funktionsgymnastik (aktive Aufwärmgymnastik).

#### **17. Verbesserung der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten.**

Führen Sie mit Ihrer Kindergruppe Spiel- und/oder Übungsformen zur Schulung bzw. Verbesserung der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten durch.

#### **18. Verbesserung der golfspezifischen koordinativen Fähigkeiten.**

Führen Sie mit Ihrer Kindergruppe Spiel- und/oder Übungsformen zur Schulung bzw. Verbesserung der golfspezifischen koordinativen Fähigkeiten durch.