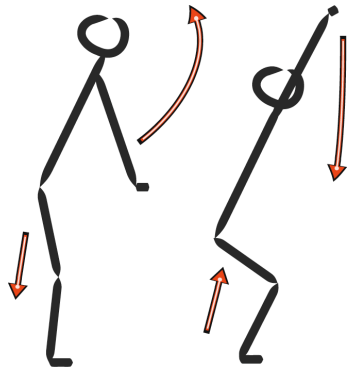


Zeit	Lernziele	methodisch gegliederter Inhalt Übungsbeschreibungen	Organisation Lernhilfen	did.-method. Kommentar Fehlerkorrektur
2 Min.	Begrüßung	<p>„Wir stehen kurz vor unserem ersten wichtigen Wettkampf – der DMM Jungen Qualifikation im GC Lichtenau. Ihr wisst ja, dass das für Timo und Sascha das letzte Jahr in unserem Team ist und damit die letzte Chance sich für die bayerischen Meisterschaften und vielleicht sogar für die deutschen Meisterschaften zu qualifizieren. Leider konnten wir uns im letzten Jahr nicht qualifizieren. Einer der Gründe dafür war, aus meiner Sicht, dass wir zu viele taktische und spielstrategische Fehler auf dem Platz gemacht haben, die vor allem daraus resultierten, dass nicht alle die Proberunde mitspielen konnten. Aber selbst die, die den Platz kannten konnten Ihre Leistungen, die sie normalerweise zu Hause bringen, nicht zeigen. Ich möchte deswegen dieses Jahr einen Tag früher mit dem gesamten Team anreisen, so dass alle Spieler – auch die Ersatzspieler – eine komplette Proberunde spielen können.“</p> <p>„Um die Proberunde richtig nutzen zu können, werden wir heute ein Training mit diesem Schwerpunkt durchführen. Das ist auch der Grund. warum wir heute nicht bei uns zu Hause trainieren, sondern hier im Nachbarclub sind. Denn unseren Platz kennt Ihr ja bereits so gut, dass wir dort diesen Bereich nicht richtig trainieren können. Es geht mir dabei darum, dass jeder von Euch weiß, worauf es bei einer Proberunde ankommt und was man besser nicht machen sollte. Wir werden deswegen gleich exemplarisch drei Löcher spielen. Dabei tun wir so, als wären wir auf der Proberunde.“</p>	Treffpunkt auf der Driving Range des Nachbarclubs	<p>Da wir heute im Nachbarclub trainieren, müssen wir die ganze Zeit darauf achten, den normalen Spielbetrieb nicht zu stören.</p> <p>Das Greenfee muss bereits vor dem Start im Sekretariat bezahlt sein und ein Übungsbereich auf der Range abgesteckt worden sein.</p> <p>Vor dem Training mit dem Head-Pro Kontakt aufnehmen, sich vorstellen und ggf. weitere Hinweise entgegennehmen bzw. noch einmal den Inhalt des heutigen Trainings mit ihm durchsprechen.</p>
1 Min.	Begründung einer Erwärmung und eines Einschlagens – auch – vor einer Proberunde	„Bevor wir allerdings auf den Platz gehen, machen wir uns warm und schlagen uns kurz ein. Denn auch, wenn es sich ‚nur‘ um eine Proberunde handelt, möchte ich, dass wir zu 100% leistungsbereit sind und gleichzeitig unnötige Verletzungen vorbeugen können. Einen Spielerausfall können wir uns unter keinen Umständen erlauben.“		

Aufwärmen
Verbesserung der
Beweglichkeit

Ausgangsstellung:

- ➔ Hüftbreiter Stand
- ➔ Knie leicht gebeugt
- ➔ Wirbelsäule aufrichten
- ➔ Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne neigen
- ➔ den Schläger wie ein Tablett von unten fassen



Streckung der
Wirbelsäule

Übung 1:

Jetzt die Arme anheben, den Oberkörper nach vorne neigen und dabei tief setzen, d.h. die Knie beugen (tiefe Skifahrerhocke).

Nach der Überprüfung ob die Endstellung richtig ausgeführt wurde, werden **5 Wiederholungen** gemacht. Dabei wird der Wechsel zwischen Ausgangsstellung und Endstellung als fließender Wechsel durchgeführt.

In der Ausgangsstellung sowie in der Endstellung wird eine Pause von 2-3 Sekunden eingelegt.

Übung 1.1.:

Die Übung wie bei 1 durchführen. Jetzt aber in der Endstellung verweilen und 3mal tief in den Bauch ein- und ausatmen. Dabei soll sich der Bauch sichtbar nach vorne wölben.

Solange die Übung wiederholen bis sich der Bauch entspannt hat.

Beim Einnehmen der Ausgangsstellung darauf achten, dass die Wirbelsäule gerade ist. Als Kontrolle kann dienen, eine Hand auf das Brustbein, die andere auf den Bauch zu legen. Wenn man die Wirbelsäule jetzt streckt, sollte die obere Hand nach oben wandern, während die andere Hand fast unverändert bleibt. Das Kinn wandert dabei in Richtung Brustbein, so dass der Hals hinten ganz lang und vorne kurz wird.

Die Knie sollen sich dabei nicht nach vorne über die Füße schieben.

Man sollte das Gefühl haben, dass sich ein Knoten im Bauch löst.

nach 5 Wiederholungen sollte sich dieses Gefühl einstellen.

2 Min.

Seitneigen der
Wirbelsäule

Ausgangsstellung:

- ➔ das rechte Bein gekreuzt über das linke stellen
- ➔ Wirbelsäule aufrichten
- ➔ Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne neigen
- ➔ den Schläger wie ein Tablett von unten fassen und über den Kopf heben

Dabei darf der Schultergürtel nicht nach hinten wandern bzw. das Becken nicht nach vorne, sonst entsteht eine Hohlkreuzhaltung, die Schmerzen im Rücken verursachen kann.

Aufwärmen
Verbesserung der
Beweglichkeit

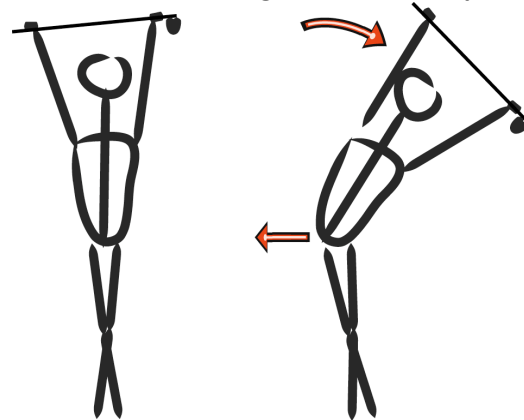
Übung 2:

Aus der Ausgangsstellung heraus wird das Becken nach rechts geschoben und der Oberkörper nach links geneigt. Kurz verweilen und überprüfen, ob der Oberkörper noch leicht vorgeneigt ist. Wenn an der rechten Körperseite eine deutliche Streckung gespürt wird, geht es zurück in die Ausgangsstellung.

Die Bewegung zurück zur Mitte wird vom Becken eingeleitet, d.h. das Becken wird zuerst in die Mitte geschoben, der Oberkörper wird hinterhergezogen.

Die Übung in fließenden Bewegungen durchführen, **mit 2-3 Sekunden Pause in der End- und Ausgangsstellung**. Auch diese Übung **5x wiederholen**.

Das ganze mit andersherum gekreuzten Beinen wiederholen. D.h. noch mal **10 Wiederholungen mit den entsprechenden Pausen**.



2 Min.

Gewichtsverlagerung
vor und zurück

Ausgangsstellung:

- ➔ Schrittstellung, beide Füße zeigen nach vorne
- ➔ Wirbelsäule aufrichten
- ➔ Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne neigen
- ➔ das Körpergewicht auf das vordere Bein verlagern
- ➔ Die Ferse des hintern Beines auf dem Boden stehen lassen
- ➔ Den Schläger wie ein Tablett von unten fassen
- ➔ Die Arme und den Kopf anheben

Aufwärmen
Verbesserung der
Beweglichkeit

Übung 3

Aus der Ausgangsstellung heraus das Körpergewicht auf das hintere Bein verlagern. Dabei etwas nach hinten absetzen (Knie beugen). Die Arme senken und den Oberkörper mit gestrecktem Rücken (der Bauch wird ganz lang) nach vorne neigen.

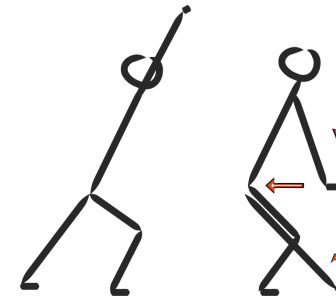
Den Oberkörper so weit nach vorne neigen, bis man ein Ziehen in der Muskulatur auf der Rückseite des gestreckten Beins spürt.

Dann wird wieder die Ausgangsstellung eingenommen. Das Gewicht wird dann soweit nach vorne verlagert bis ein Ziehen in der Muskulatur des Unterschenkels des hinteren Beins gespürt wird. Die Hüfte desselben Beins wird dabei gestreckt, so dass auch hier eine Dehnung entsteht.

Diese Übungen wieder mit fließenden Bewegungen durchführen. **5 Wiederholungen und jeweils 2-3 Sekunden Pause in den beiden Stellungen.**

Anschließend die Beinstellung ändern (das hintere nach vorne und das vordere nach hinten) und die **Übung wieder 5x wiederholen mit den entsprechenden Pausen.**

Oberkörper bleibt vorgeneigt, so dass sich der Schultergürtel deutlich vor dem Becken befindet.



2 Min.

Drehung der
Wirbelsäule

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Knie leicht gebeugt
- Beine so anspannen, als würde man auf einem Pferd sitzen und müsste sich mit den Beinen festhalten, d.h. die Beininnenseiten anspannen ohne das eine Bewegung der Beine stattfindet
- Wirbelsäule aufrichten
- Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne neigen
- den Schläger wie ein Tablett von unten fassen
- Die Arme auf Brusthöhe anheben

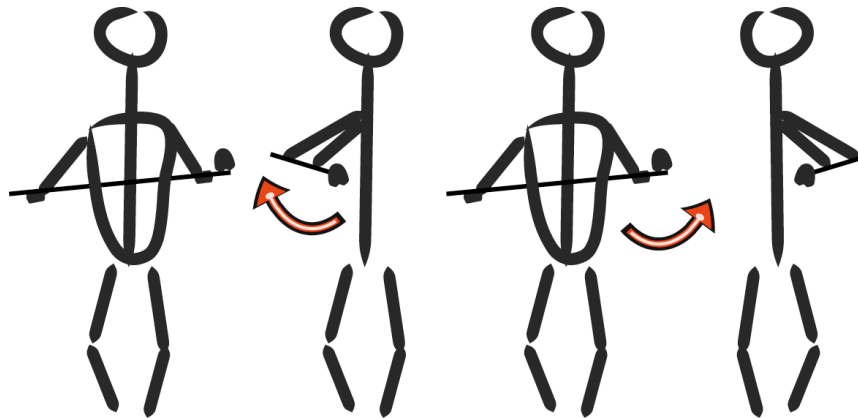
Aufwärmen
Verbesserung der
Wirbelsäulen-
beweglichkeit

Übung 4

Aus der Ausgangsstellung heraus wird der Oberkörper nach rechts, zurück zur Mitte und nach links gedreht. Das Becken und die Beine drehen dabei nicht mit. Nur der Oberkörper wird gegen die fixierten Beine gedreht. Die Mitte des Schlägers bleibt dabei immer auf einer Linie mit dem Brustbein.

Der Umfang der Körperdrehung beträgt zu beiden Seiten nur jeweils 45°.

5 Wiederholungen, 2-3 Sekunden Pause



Zur Kontrolle immer darauf achten, dass die Gürtelschnalle und die Knie immer nach vorne zeigen.

Eine größere Rotation soll nicht probiert werden.

1 Min.

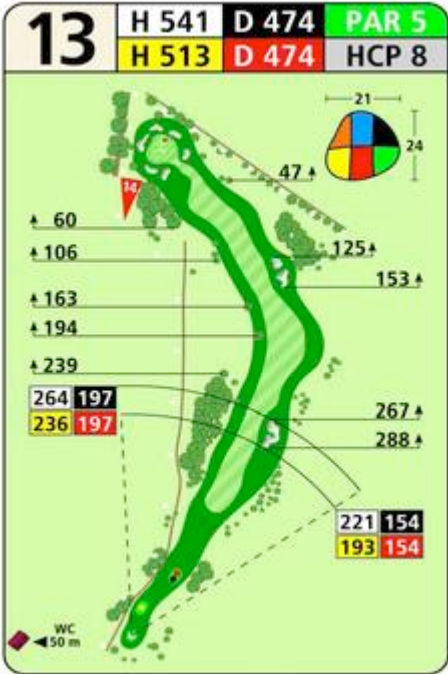
<p>1 Min.</p>	<p>Drehung der Wirbelsäule und der Beingelenke</p>	<p>Ausgangsstellung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Hüftbreiter Stand ➤ Knie leicht gebeugt ➤ Wirbelsäule aufrichten ➤ Oberkörper mit geradem Rücken deutlich mehr nach vorne neigen als bei den vorherigen Übungen ➤ den Schläger wie ein Tablett von unten fassen <p>Durch die stärkere Vorneigung wird erreicht, dass bei der nun folgenden Übung nicht mehr auf der horizontalen Ebene gedreht wird, sondern auf den drei Ebenen des Golfschwunges.</p> <p>Für die Wirbelsäule bedeutet das, dass sie gleichzeitig eine Drehung (horizontale Ebene) eine Streckung (sagittale Ebene) und eine Seitneigung (vertikale Ebene) durchführen muss. Diese Bewegungen wurden bisher in den Übungen 1 (Strecken der Wirbelsäule), 2 (Seitneigung der Wirbelsäule) und 4 (Drehung der Wirbelsäule) einzeln trainiert. Die Kombination der drei Übungen gibt das Bewegungsmuster des Golfschwunges.</p>	<p>,deutlich mehr nach vorne neigen als bei den vorherigen Übungen' = wie das Set up bei einem Wedgeschlag</p>
	<p>Aufwärmen Verbesserung der Beweglichkeit</p>	<p>Übung 5</p> <p>Den Oberkörper gegen die fixierten Beine drehen. Der Schläger wandert dabei durch die Oberkörperdrehung nach hinten oben. Das Körpergewicht verlagert sich ganz leicht auf das rechte Bein (wie bei einer Ausholbewegung).</p> <p>Die Spannung, die sich während der Ausholbewegung im Körper aufgebaut hat, wird im Durchschwung entladen.</p> <p>5 Wiederholungen, 2-3 Sekunden Pause in der Ausgangsstellung</p> <p>Diese Übung stellt den Übergang vom Aufwärm- zum Techniktraining dar.</p>	<div data-bbox="1422 861 1747 1133" data-label="Image"> </div> <p>Man muss spüren, dass sich in den Beinen und im Oberkörper ein Spannung aufbaut wie bei einer Feder.</p> <p>Wenn keine Spannung entsteht auf die korrekte Ausführung achten.</p> <p>Auf korrekte Energieübertragung von unten nach oben (Körperwelle) achten.</p>

8 Min.	golfspezifische Erwärmung	Die Spieler sollen sich nun einschlagen.	Bälle	Schlägerwahl und Vorgehensweise wird nicht vorgegeben, da das korrekte Einschlagen als bekannt voraussetzt werden kann.
	Einschlagen	Die besten Ziele auf der Range werden ausgemessen und die Ergebnisse bekannt gegeben, um eine bessere Einschätzung der eigenen Längen zu erhalten.	entsprechende Ziele auf der Driving Range vorher mit Laser ausmessen	
	Kennenlernen der Schlagweiten	Dabei kann gleichzeitig auch der Umgang mit dem Laser geübt werden.		Sollten doch unsinnige Vorgehensweisen gewählt werden, auf korrektes Einschlagen (von klein nach groß, von einfach zu komplex) hinweisen.
	Den Umgang mit dem Laser üben			

<p>50 Min.</p>	<p>Ist-Stand feststellen</p> <p>Die Spieler sollen nun die Löcher 10, 11 und 12 spielen. Dabei sollen Sie sich so verhalten wie bei einer Proberunde. Die Spieler dürfen die Scorekarte und den Laser benutzen.</p> <p>„ Spielt 3 Löcher sowie Ihr eine Proberunde spielen würdet. Ihr könnt die Laser zur Bestimmung der Yardage benutzen. Im Anschluss werden wir uns zu einem Feedbackgespräch treffen. Versucht Eure Notizen in Form eines Birdiebooks zu machen.“</p> <p>während des Spiels achtet der Trainer auf folgendes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> hat der Spieler einen Score aufgeschrieben bzw. gezählt? <input type="checkbox"/> haben die Spieler die gemessenen Entfernungen notiert? <input type="checkbox"/> haben die Spieler Handlungsalternativen ausprobiert? <input type="checkbox"/> wie sind die Spieler mit schlechten Schlägen umgegangen? <input type="checkbox"/> kann der Spieler die Gefahren einer Spielbahn richtig einschätzen? <input type="checkbox"/> haben die Spieler verschiedene Fahnenpositionen in Betracht gezogen? Wo könnte die Fahne in der Turnierrunde stehen? <p>Um die Aufmerksamkeit der Spieler zu testen, wird auf jedem Grün eine Fahnenpositionen mit Farbe auf das Grün gesprüht.</p>	<p>Scorekarten Laser Ersatzbatterien Blöcke für Birdiebook</p> <p>Beobachtungsbogen</p> <p>Punkte auf das Grün sprühen an dem die Fahne in der Turnierrunde spielt.</p>	<p>Nicht vorher fragen, was bei einer Proberunde wichtig ist, damit jeder tatsächlich das zeigt, was er wirklich tun würde. Wobei man es ganz rückwirkungsfrei nicht hinbekommt, wenn die Spieler zusammen in einem Flight spielen. Ein getrenntes Spielen ist allerdings noch weniger günstig, weil sonst keine Trainerbeobachtung möglich ist.</p> <p>Das Birdiebook wird nicht genutzt, weil es a) für den zu spielenden Platz keines gibt und b) in der Regel nicht ausreichend Informationen enthält.</p> <p>Auf Einhaltung der Spielgeschwindigkeit achten.</p> <p>Da bei den meisten Turnieren bereits am Vortag die Fahnenpositionen des ersten Wettkampftages aufgesprüht werden, ist es hilfreich bereits bei der Proberunde darauf zu achten.</p>
----------------	--	---	---

<p>Auswertung</p> <p>3 Min.</p>	<p>Wenn alle Spieler das Loch 12 beendet haben. Kommen wir neben dem Grün in Richtung des 13. Tees zu einer Besprechung zusammen.</p> <p>Trainer wertet aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> kann der Spieler ein Birdiebook der ersten 3 Löcher erstellen? <input type="checkbox"/> kann der Spieler die Lage der Hindernisse fehlerfrei einzeichnen? <input type="checkbox"/> sind die eingetragenen Vermessungen korrekt bzw. relevant. <p>Aufgabe während der Trainer auswertet:</p> <p>„Um Festzustellen, ob Ihr tatsächlich schon die richtige Aufmerksamkeit für eine Proberunde gehabt habt, bitte ich Euch nun bei das Grün 10 und die seine Slopes einzuzeichnen!“</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> kann der Spieler die Neigung korrekt zeichnen? <input type="checkbox"/> kann der Spieler sich an die Form und die Ausmaße des Grüns erinnern? 	<p>Vergleich der Birdiebooks mit dem tatsächlichen Birdiebook.</p>	<p>Spieler haben nun weiter 2-3 Minuten, um Ihre Aufzeichnungen zu vervollständigen und ggf. die von anderen gemessenen Länge in Ihr Birdiebook einzutragen.</p>
<p>Prognose</p>	<p>Folgende Probleme sind zu erwarten:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Spieler zählen, Loch wird gespielt wie ‚normal‘ 2) Yardage wird nirgends notiert bzw. Birdiebook schlecht erstellt, bzw. es werden nur die Schläge eingemessen, aber keine markanten (sichtbare) Punkte. 3) Platzkenntnis nicht gut ausgeprägt – geringe Aufmerksamkeit, 4) Bezug zur bevorstehenden Turnierrunde fehlt 5) Verschiedene Fahnenpositionen wurden nicht in Betracht gezogen. 6) unterschiedliche Spielwege nicht probiert 7) richtiges Einschätzen von Gefahren 8) Ball wird immer gespielt wie er liegt 		

<p>Feedback auf die gezeigten Leistungen und Verbesserungsvorschläge</p>	<ol style="list-style-type: none">1) Dem Spieler erklären, dass der Sinn einer Proberunde nicht darin besteht, die Spielleistung in Form eines Scores festzustellen, sondern den Platz kennen- und spielen zu lernen. Eine gezählte Proberunde hat auch einen psychologischen Effekt, der sich ungünstig auswirken kann (Leistungsdruck durch Vergleichen, „böse Gedanken“ durch gemachte schlechte Erfahrungen, die durch den Score manifestiert sind)2) Hinweis auf richtige Notizen. Das Kennen der Länge ist das A und O eines Golfers. Gewissenhafterer Umgang mit den Notizen. Auf mögliche Meßfehler hinweisen. Hinweise auf markante Punkte zum Einmessen.3) Aufmerksamkeitssteigerung durch gezieltes Beobachten der Umgebung. Auf weniger Ablenkung achten. Wann achte ich auf was (Zeitmanagement bei Beobachten)4) Ernsthaftigkeit und Fokussierung ansprechen. ‚Es ist das wichtigste Turnier des Jahres und wir müssen alles daran setzen ideal vorbereitet zu sein.‘5) Hinweis auf aufgesprühte Farbpunkte am Grün. Auswirkungen auf die Schlägerwahl.6) ‚Viele Wege führen nach Rom‘ – Hinweis auf individuelle Stärken und Schwächen. Zwei Bälle spielen, wenn zwei Spielwege möglich.7) Einteilung des Platzes in Yes- und No-Zonen im Biridebook8) Grundsätzlich von dort aus weiterspielen, von wo aus der Schlag erwartungsgemäß auch im Turnier gespielt wird (z.B. nicht aus dem tiefen Rough, sondern von der Spielbahn)	<p>Allgemeiner Hinweis: Sollte ein Spieler deutlich schlechtere Leistungen als die anderen gebracht haben, lieber ein Vier-Augen-Gespräch führen, um die Position des Spielers in der Gruppe nicht zu untergraben.</p> <p>Hier vor allem darauf achten, dass die Situationen nicht bewertet sondern beobachtet werden.</p>
<p>12 Mi.</p>		

<p>1 Min.</p>	<p>Abschlußbesprechung „Ihr habt super trainiert und hoffentlich viel mitgenommen. Nächste Woche werden wir uns noch mal gezielt mit dem zu spielenden Platz beschäftigen und ein paar Spezialschläge üben, die Ihr dort wahrscheinlich drauf haben müsst. Bis dahin könnt Ihr Euer Training größtenteils auf den Platz verlegen und braucht nicht mehr so viele Bälle schlagen“</p>	
<p>15 Min.</p>	<p>Austeilen der Merkliste ,What to do on a Proberunde'</p> <p>Ausklang Anwenden des Erlernen</p> <p>Um wieder zum Clubhaus/Parkplatz zurückzukommen. Wird die Spielbahn 13 zurück gespielt. Dabei spielen sollen die Spieler die eben besprochenen Inhalte versuchen zu berücksichtigen. Der Trainer kann jetzt ganz konkret Hilfestellungen geben. Die Spieler sollen am Abschlag eine kurze Zeichnung der Spielbahn machen und dabei vor allem die Lage der Hindernisse kennzeichnen (Abschlagstafel zu Hilfe nehmen).</p> 	<p>Hand out</p> <p>Auf Einhaltung der Spielgeschwindigkeit achten.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ist ein Grünangriff möglich? ➤ Wo ist die Ablegezone? ➤ Entfernungen richtig einmessen. <p>Auf ein richtiges Abschlußspiel wird heute verzichtet, da die TE zeitlich sonst nicht umsetzbar ist. Trainer gibt den Jungs einen Hinweis darauf, dass wir nach der DMM Quali das berühmte „Bundesliga-Tipp-Kick-Turnier“ machen und alle ihre Bundesliga Trikots mitnehmen sollen.</p>