



Professional Golfers Association of Germany e.V. – Pre Course-Abschlussprüfung

Sportwissenschaft, C-Trainer (Breitensport)

Fragenkatalog

Die Prüfung besteht aus ca. 30 Fragen aus den vier Themenbereichen Allgemeine Grundlagen und Sportorganisation, biologisch-medizinische Grundlagen, pädagogisch-psychologische Grundlagen, Bewegungslehre, Trainingslehre, sowie Golf- und Sportpraxis.

Es werden Fragen aus allen Bereichen gestellt, die Verteilung auf die Bereiche ist variabel.

Sämtliche Prüfungsfragen orientieren sich vollständig an diesem Fragenkatalog. Häufig werden die Fragen jedoch nicht wörtlich, sondern lediglich inhaltlich übernommen. Beispielsweise könnte einmal die Frage zur Antwort werden und umgekehrt, oder es werden aus offenen Fragen Multiple Choice-Aufgaben.

Auch ist bisweilen eine Beschränkung der geforderten Antwortmöglichkeiten auf eine bestimmte Teilanzahl zu erwarten.

Fachbereich 1 - Allgemeine Grundlagen / Sportorganisation

- | | | |
|----|--|--|
| 1 | Wie heißt die große Kinderturnierserie des Deutschen Golf Verbandes, an der bereits Kinder „mit etwas Spielerfahrung“ teilnehmen dürfen? | DGV-Mini Cup |
| 2 | Bis zu welchem maximalen Teilnahmearalter darf am DGV-Mini Cup teilgenommen werden? | 10 Jahre |
| 3 | Wie wird der DGV-Mini Cup ausgetragen? | drei separate Zählspiel-Einzel
über je 9 Löcher mit max. 200m Länge |
| 4 | Wie wird der DGV-Mini Cup gewertet? | Zählspiel Brutto, mehr als 8 Schläge
an einem Loch werden als 9 gewertet |
| 5 | Aus welchen drei Teilen besteht die „DGV-Platzreife-Prüfung“? | Theorie (30 Regel- und Etikettefragen)
Platzbegehung zum Einüben der Etikette und des
Verhaltens auf dem Golfplatz
Spiel auf dem Platz (9-Loch mit 12 Stable-
fordpunkten bei Wertung der besten 6
von 9 Löchern und Handicap 54) |
| 6 | Aus welchen drei Aufgabenbereichen setzen sich alle „Kindergolfabzeichen“ zusammen? | Technik, Fitness, Regeln |
| 7 | In welchen drei Schwierigkeitsstufen gibt es die Kindergolfabzeichen? | Bronze, Silber, Gold |
| 8 | Neben der Lehrerfortbildung gestaltet der DGV ein großes Schulgolf-Förderprojekt.
Wie heißt es? | Abschlag Schule |
| 9 | Bei welchem sportartübergreifenden Schulwettbewerb nehmen seit 2007 auch Golf-Schulteams statt? | Jugend trainiert für Olympia |
| 10 | Welche Eigenschaften müssen speziell bei Kindergolfschlägern individuell zu den Nutzern passen? | Länge, Gewicht, Schaffflexibilität,
Griffdicke |
| 11 | Welche DGV-Initiative bildet das neue Club-Förderprogramm für die Jugendarbeit in den Clubs? | „Qualitätsmanagement
Nachwuchsförderung“ |

- 12 Welche Handlungsfelder/Aufgabenbereiche sind einem C-Trainer Breitensport zugeordnet?
- Grundlagentraining mit Kindern und Jugendgruppen
Grundlagentraining mit Schülergruppen
Talentsichtung und -förderung
Vorbereitung und Betreuung auf Wettkämpfen
Breitensportorientierte Betreuung von Erwachsenen-/ Seniorengruppen
- 13 Welche Voraussetzungen müssen für die Vorgabenwirksamkeit von Ergebnissen gegeben sein?
- Vorgabenwirksame Bedingungen auf dem Platz (gültige Spielform, korrekte Abschläge)
Gültiges Course Rating für den Platz
Spiel über 18- oder 9-Löcher
Ergebnis in Stableford Nettopunkte umgewandelt
Spiel nach den Golfregeln
Namentlich bekannte Spielleitung
- 14 Welche Bedingungen gelten für Extra Day Scores?
- 9 oder 18-Löcher mit gültigem Course Rating
Heimatplatz des Spielers
Vorgabenwirksame Bedingungen
Nur Spieler der Vorgabenklassen 2 bis 6 (4,5 bis 54)
Zugelassener Zähler bis max. Hcp 36

Fachbereich 2 - Biologisch-Medizinische Grundlagen

- | | | |
|----|---|--|
| 1 | Welche Bauelemente des Körpers gehören zum passiven Bewegungsapparat? | Knochen, Bänder, Gelenke |
| 2 | Welche Knochenarten werden unterschieden? | Lange, kurze und platte Knochen |
| 3 | Nennen Sie je ein Beispiel für die verschiedenen Knochenarten! | Lange: Oberschenkel
Kurze: Wirbel
Platte: Schulterblatt |
| 4 | Welche Gelenkarten gibt es? | Kugel-, Scharnier-, Sattelgelenk |
| 5 | Nennen Sie je ein Beispiel für die verschiedenen Gelenkarten! | Kugelgelenk: Schulter
Scharniergelenk: Ellbogen
Sattelgelenk: Daumengrundgelenk |
| 6 | Welche Bauelemente des Körpers gehören zum aktiven Bewegungsapparat? | Muskeln, Sehnen, Faszien |
| 7 | Welche drei Arten von Muskulatur gibt es im menschlichen Körper? | Glatte und quergestreifte Muskulatur
Herzmuskulatur |
| 8 | In welche Unterarten wird die quergestreifte Skelettmuskulatur eingeteilt? | Fast Twitch (FTG und FTO-Fasern)
Slow Twitch (ST-Fasern) |
| 9 | Welche Muskelfasertypen sind beim Golfschwung dominant?

Welche drei Eigenschaften zeichnen diese Fasern aus? | FTG

Schnelle Kontraktion, kurze Kontraktion
Schnelle Ermüdung |
| 10 | Welche Aufgabe haben Sehnen? | Kraftübertragung |
| 11 | Aus welchen fünf Teilen besteht die Wirbelsäule und aus wie vielen Wirbeln bestehen jeweils die oberen drei Teile? | Halswirbelsäule (7 Wirbel)
Brustwirbelsäule (12 Wirbel)
Lendenwirbelsäule (5 Wirbel)
Kreuzbein, Steißbein |
| 12 | Welche wesentlichen Bestandteile gehören zum menschlichen Herzen? | 2 Herzkammern, 2 Vorhöfe |

- | | | |
|----|---|---|
| 13 | Wie oft schlägt das menschliche Herz im Ruhezustand durchschnittlich pro Minute? | 60-80 mal |
| 14 | Wie verändert sich die Ruhfrequenz durch intensives Ausdauertraining? | Nimmt um ca. 20-30 Schläge pro Minute ab |
| 15 | Wie lange dauert es, bis das gesamte Blut einmal durch den Körper gepumpt ist? | ca. 1 Minute |
| 16 | Wie viel Blut hat ein erwachsener Mensch in etwa? | 5-6 Liter |
| 17 | Wie verändert sich die Blutmenge durch intensives Ausdauertraining? | Steigt um 1-2 Liter |
| 18 | Aus welchen vier Bestandteilen besteht das menschliche Blut? | Rote Blutkörperchen
Weiße Blutkörperchen
Blutplättchen
Plasma |
| 19 | Ordnen Sie die Funktionen Sauerstofftransport, Immunabwehr und Blutgerinnung den Bestandteilen des Blutes zu, die jeweils für sie zuständig sind! | Rote Blutkörperchen: Sauerstofftransport
Weiße Blutkörperchen: Immunabwehr
Blutplättchen: Blutgerinnung |
| 20 | Welche Bestandteile gehören zu den oberen Atemwegen? | Nasenhöhle, Mundhöhle, Rachen |
| 21 | Welche Bestandteile gehören zu den unteren Atemwegen? | Luftröhre, Bronchien |
| 22 | Welche Auswirkungen hat Ausdauertraining auf die Atemwege? | Lungenvolumen nimmt zu
Atemmuskulatur wird gestärkt
Gasaustausch wird erhöht |
| 23 | Welcher Stoff spielt die zentrale Rolle bei der Energiegewinnung? | ATP |
| 24 | Woraus bildet der Körper ATP? | Zucker, Fette, Sauerstoff |
| 25 | Nennen Sie die drei Hauptnährstoffgruppen! | Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße |
| 26 | Nennen Sie die wichtigsten biologischen Elektrolyte! | Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium |

- 27 Nennen Sie typische golfspezifische Sportverletzungen!
- Prellungen und Stauchungen der Handgelenke und Finger
Muskelzerrungen (Rücken und Schulter)
Prellungen, Platzwunden, Frakturen durch fliegende Golfbälle
Bänderverletzungen (Knie, Sprunggelenk)
Ermüdungsbrüche (Rippen)
- 28 Nennen Sie typische golfspezifische Sportschäden!
- Rückenbeschwerden
Golferschulter
Golferellbogen
- 29 Welche Maßnahmen zur Verletzungsprophylaxe sind zu beachten?
- Korrekte Schlagtechnik
Ausgewogenes, abwechslungsreiches Training
Vermeidung zu langer Trainingseinheiten
Aufbautraining der Schwung- und Haltemuskulatur
Aufwärm- und Dehnübungen
- 30 Was bewirkt ein funktionelles Aufwärmprogramm?
- Anregung des Herz-Kreislaufsystems
Anregung des Stoffwechsels
Einstellung des neuronalen Steuersystems
Schaffung optimaler psychischer Voraussetzungen
- 31 Aus welchen Teilen besteht ein funktionelles Aufwärmprogramm?
- Übungen zur HKS-Anregung
Übungen zur Mobilisation und zum Gleichgewichtsempfinden
Golfspezifische Bewegungsübungen
Einschlagen
- 32 Wie heißt das Hormon, das eine Muskelfaserverdickung bewirkt und auch im unerlaubten Doping eine Rolle spielt?
- Testosteron

Fachbereich 3 - Pädagogisch-psychologische Grundlagen

- | | | |
|---|---|--|
| 1 | Wie lautet der Fachbegriff für die Kunst, oder die Lehre, „das Was“ des Unterrichtens? | Didaktik |
| 2 | Welche vier Stufen durchläuft jemand, der eine motorische Fähigkeit erlernt? | Unbewusste Inkompetenz
Bewusste Inkompetenz
Bewusste Kompetenz
Unbewusste Kompetenz |
| 3 | Nennen Sie die drei klassischen Führungsstile!

Autoritär: Lehrer bestimmt was gemacht wird, Gehorsam ist gefordert
Demokratisch: Schülermeinung wird einbezogen
Laissez Faire: Lehrer hat nur Vorschlagsrecht, Schüler bestimmen was sie machen wollen | Autoritär, demokratisch, Laissez Faire |
| 4 | Wie heißt ein weiterer für den Golfunterricht attraktiver Führungsstil, bei dem jeder seine Entscheidung für sich trifft, defensive Grenzen geachtet werden und auf Belohnung und Strafe gleichsam verzichtet wird? | Gewaltfreier Führungsstil |
| 5 | Wie heißt das Vorgehen im Gruppenunterricht, bei dem man auf möglichst direktem Weg zum Erlernen der motorischen Fähigkeit gelangt (Anweisung – Demonstration – Aufgabe) | Deduktiv |
| 6 | Wie heißt das Vorgehen im Gruppenunterricht, bei dem man auf die Selbständigkeit der Schüler setzt und offene Lernwege beschreitet (Erproben – Erfahrungen – Demonstration – Brauchbare Lösungen herausstellen) | Induktiv |
| 7 | Wie sieht eine grundsätzliche, mögliche Unterrichtsstundenstruktur im Einzelunterricht aus? | Anamnese, Inspektion, Diagnose, Erklärungen und Prognosen, Therapie, Trainingshinweise |
| 8 | Wie heißt das Fachwort, für die „Kunst des planmäßigen Vorgehens“, die Art und Weise der Vermittlung, „das Wie“ des Unterrichtens? | Methodik |
| 9 | Welche zwei visuellen Hilfsmittel schulen die Bewegungsvorstellung beim Golfschwung? | Vormachen (Demo), Vorzeigen (Bilder, Video) |

- | | | |
|----|--|--|
| 10 | An welchen Faktoren müssen die Ziele, Inhalte, Methoden und Maßnahmen adressatenorientierten Unterrichts ausgerichtet werden? | Alter, körperlicher und geistiger Entwicklungsstand, Leistungs- und Ausbildungsstand, Räumlichkeiten, personelle Bedingungen, Geschlecht und Anzahl der Teilnehmer |
| 11 | Welche besonderen Schwierigkeiten ergeben sich bei verbaler Bewegungskorrektur für Kinder im Vorschulalter? | Geringe Abstraktionsfähigkeit, beschränkte Auffassungs- und Umsetzungsmöglichkeit der sprachlichen Informationen |
| 12 | Wenn ein Kind dem Durchschnitt in seiner körperlichen und/oder geistigen Entwicklung voraus sind, nennt man diesen Entwicklungszustand | akzeleriert |
| 13 | Wenn ein Kind dem Durchschnitt in seiner körperlichen und/oder geistigen Entwicklung hinterherhinkt, nennt man diesen Entwicklungszustand | retardiert |
| 14 | Nennen Sie die drei klassischen „methodischen Grundsätze“ | Vom Bekannten zum Unbekannten
Vom Leichten zum Schweren
Vom Einfachen zum Komplexen |
| 15 | Welche Vorzüge werden dem Kindergruppentraining gegenüber dem Einzeltraining zugeschrieben? | Förderung kooperativen Verhaltens, Toleranz
Hilfsbereitschaft, Selbständigkeit
Höhere Lern- und Leistungsbereitschaft aufgrund des Gruppendrucks und der Konkurrenzsituation |
| 16 | Welche sozialen Lernziele lassen sich besonders gut im Kindergruppentraining vermitteln? | Teamgeist, Fairness, Gruppenintegration, Toleranz, Hilfsbereitschaft |
| 17 | Welche drei grundsätzlichen motorischen Lernziele stehen beim Golftraining im Vordergrund? | Kondition, Koordination, Technik |
| 18 | Die Gesamtheit der Beweggründe, die zur Handlungsbereitschaft führen, nennt man ... | Motivation |
| 19 | Das Bestreben etwas um seiner selbst willen zu tun, einfach weil es Spaß macht, oder eine Herausforderung darstellt, bezeichnet man als ... | Intrinsische Motivation |
| 20 | Steht bei einer Handlung der Wunsch im Vordergrund bestimmte Leistungen zu erbringen, weil man sich davon einen Vorteil bzw. eine Belohnung oder die Vermeidung von Nachteilen bzw. Bestrafung verspricht, spricht man von ... | Extrinsischer Motivation |
| 21 | Welches klassische Motiv liegt bei einer Person an, die etwas gut, besser oder am besten tun will? | Leistungsmotiv |

- | | | |
|----|---|--|
| 22 | Das planmäßige, auf die eigene Leistung und Leistungsentwicklung sowie die äußeren Umstände abgestimmte Verhalten innerhalb einer Golfrunde nennt man ... | Taktik |
| 23 | Das über eine einzelne Turnierrunde hinausgehende, auf die eigene Leistung und Leistungsentwicklung abgestimmte Verhaltenskonzept nennt man ... | Strategie |
| 24 | Bei welcher Methodik ist die Variation der Bewegungen im weiteren Umkreis von Bewegungsidealen grundlegend („Fehler“, die im traditionellen Training zu vermeiden sind, werden bewusst in den Trainingsprozess integriert)? | Differenzielles Lernen |
| 25 | Welche beiden Grundannahmen des differenziellen Lernansatzes lassen diesen gerade im Golfsport besonders sinnvoll erscheinen? | Bewegungen unterliegen ständigen Schwankungen und können nicht wiederholt werden. Bewegungen sind in hohem Maße individuell. |

Fachbereich 4 – Bewegungslehre

- | | | |
|---|---|---|
| 1 | Wie lautet der Fachbegriff für das Nerv-Muskel-Zusammenspiel eines einzelnen Muskels innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufs? | Intramuskuläre Koordination |
| 2 | Wie nennt man das Zusammenwirken verschiedener Muskeln bei einem gezielten Bewegungsablauf? | Intermuskuläre Koordination |
| 3 | Welche beiden Unterarten bilden gemeinsam die grundlegenden sportmotorischen Fähigkeiten?

Konditionelle Fähigkeiten: vorwiegend morphologisch und energetisch bestimmt
Koordinative Fähigkeiten: vorwiegend von neuronalen Steuerungsprozessen des Gehirns abhängig | Konditionelle und koordinative Fähigkeiten |
| 4 | Nennen Sie die sieben grundlegenden koordinativen Fähigkeiten (nach Meinel & Schnabel)! | Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit
Reaktionsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit,
Orientierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit,
Umstellungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit |
| 5 | Welches sind die vier klassischen konditionellen Fähigkeiten? | Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit |
| 6 | Bei der Wahrnehmung, Informationsaufnahme und –verarbeitung spielen verschiedene Sinnesorgane und Hirnspeichersysteme zusammen. Welche fünf Analysatoren stehen dabei im Mittelpunkt? | Optischer Analysator (Auge)
Akustischer Analysator (Ohr)
Statico-dynamischer Analysator (Mittelohr)
Taktile Analysator (Hautnerven)
Kinästhetischer Analysator (Muskel-, Sehnen-
und Gelenkrezeptoren) |
| 7 | Nennen Sie die vier grundlegenden, qualitativen Bewegungsmerkmale! | Bewegungsrhythmus
Bewegungsfluss (-kopplung)
Bewegungsgenauigkeit
Bewegungsumfang |
| 8 | Jede Bewegung kann grundsätzlich in drei Phasen eingeteilt werden – welche? | Einleitungsphase, Hauptphase, Endphase |

- | | | |
|----|--|--|
| 9 | Welche Bewegungsabschnitte des Golfschwunges gehören zu welcher Bewegungsphase? | Einleitung: Ausholbewegung (von der Ansprechposition bis zum oberen Totpunkt)
Hautphase: Abschwung (vom oberen Totpunkt Bis zum Impact)
Endphase: Durchschwung (vom Impact bis ins Finish) |
| 10 | Wie nennt man Bewegungen mit einmaliger klarer Dreiphasenstruktur? | Azyklisch |
| 11 | Wie nennt man Bewegungen deren Grundzyklus sich ständig wiederholt und dabei zwischen Endphase des vorhergehenden Zyklus und folgendem Vorbereitungszyklus eine Phasenverschmelzung stattfindet? | Zyklisch |
| 12 | Nennen Sie eine Sportart in der zyklische Bewegungsabläufe im Mittelpunkt stehen! | Laufen, Schwimmen, Radfahren, Rudern |
| 13 | Bezüglich der räumlichen Charakteristik einer Bewegung werden Fortschreitende von Drehbewegungen unterschieden. Wie lauten die Fachbegriffe dieser beiden Bewegungsarten? | Fortschreitend: Translation
Drehend: Rotation |
| 14 | Die Lehre von der belebten Natur und den Gesetzmäßigkeiten im Ablauf des Lebens von Mensch, Tier und Pflanze, ist die ... | Biologie |
| 15 | Die Lehre vom Gleichgewicht und von der Bewegung der Körper unter dem Einfluss von Kräften, ist die ... | Mechanik |
| 16 | In welche zwei Bereiche wird die Mechanik unterteilt? | Kinematik, Dynamik |
| 17 | In welche beiden Bereiche wird die Dynamik eingeteilt? | Statik, Kinetik |
| | Kinetik: Die Bewegung von unter Einwirkung von Kräften beschleunigten Körpern
Statik beschäftigt sich mit Kräften in unbewegten Systemen | |
| 18 | Neben Länge und Zeit bildet welche Größe die dritte Grundgröße der Mechanik? | Die Masse |

- | | | |
|----|---|--|
| 19 | Nennen Sie die sechs Grundprinzipien der Biomechanik! | Prinzip der Gegenwirkung
Prinzip der Anfangskraft
Prinzip des optimalen Beschleunigungswegs
Prinzip der optimalen Tendenz im Beschleunigungsverlauf
Prinzip der zeitlichen Koordination der Teilimpulse
Prinzip der Impulserhaltung |
| 20 | Worauf bezieht sich das „kalendarische“ Alter? | Das tatsächliche Alter eines Menschen laut seinem Geburtsdatum |
| 21 | Worauf bezieht sich das „biologische“ Alter? | Auf die momentane körperliche und/oder geistige Wachstumsentwicklung |
| 22 | Nach welcher Art der Alterseinteilung findet effektives Golftraining günstiger Weise statt? | Einteilung nach biologischem Alter |
| 23 | Wie lange können Informationen im Kurzzeitgedächtnis gespeichert werden? | 15-30 Sekunden |
| 24 | Nennen Sie die Fachbegriffe für die unterschiedlichen Arten der Muskelkontraktion! | Isotonisch, Isometrisch, Auxotonisch
Isokinetisch, Konzentrisch, Exzentrisch |
| | isotonisch = gleichgespannt, Muskelverkürzung ohne Kraftänderung
isometrisch = gleichen Maßes, Krafterhöhung bei gleicher Muskellänge
auxotonisch = verschiedengespannt, Kraft- und Längenänderung (häufigster Kontraktionstyp)
isokinetisch = gleich schnell, Überwindung des Widerstandes mit gleichbleibender Geschwindigkeit
konzentrisch = positiv-dynamisch, überwindend
exzentrisch = negativ-dynamisch, nachgebend | |
| 25 | Die Eigenschaft von Körpern nie von selbst ihren Ruhezustand aufzugeben, oder die Größe und Richtung ihres Geschwindigkeitsvektors zu ändern, bezeichnet man als ... | Trägheit |

Fachbereich 5 – Trainingslehre

- | | |
|--|--|
| <p>1 Nennen Sie die quantitativen Belastungskomponenten im sportlichen Training!</p> <p>Belastungsintensität: Stärke, mit der eine Übung ausgeführt wird
 Belastungsdauer: Zeit eines Einzelreizes bzw. einer Serie
 Belastungsdichte: Zeitspanne zwischen Einzelreizen
 Belastungsumfang: Gesamtmenge an Belastungsreizen
 Trainingshäufigkeit: Anzahl der Trainingseinheiten pro Tag/Woche/Monat</p> | <p>Belastungsintensität, Belastungsdauer, Belastungsdichte, Belastungsumfang, Trainingshäufigkeit</p> |
| <p>2 Nennen Sie die qualitativen Belastungskomponenten im sportlichen Training</p> | <p>Trainingsinhalte, Reihenfolge der Trainingsinhalte, Durchführung und Schwierigkeitsgrad</p> |
| <p>3 Wie lautet der Fachbegriff für „die Festlegung einer kontinuierlichen Folge von Zeitabschnitten einer Jahresplanung sportlichen Trainings“?</p> | <p>Periodisierung</p> |
| <p>4 Welche drei Perioden werden nach ihren jeweiligen Inhalten in der Jahresplanung unterschieden?</p> | <p>Vorbereitungs-, Wettspiel- und Übergangsperioden</p> |
| <p>5 Wie lautet der Fachbegriff für „die Einteilung eines definierten Trainingsprozesses in verschiedenen Abschnitte“?</p> | <p>Zyklisierung</p> |
| <p>6 Welche beiden Arten von Zyklen werden in der abschnittweisen Trainingsplanung unterschieden?</p> <p>Makrozyklen: Zeitabschnitte von 1-3 Monaten
 Mikrozyklen: Zeitabschnitte von 7-10 Tagen</p> | <p>Makrozyklen, Mikrozyklen</p> |
| <p>7 Was ist die „kleinste planerische Einheit“ eines Trainingsplanes?</p> | <p>Trainingseinheit</p> |
| <p>8 In welche drei Phasen wird in der Regel jede Trainingseinheit eingeteilt?</p> | <p>Aufwärmphase, Hauptphase, Cool-Down</p> |
| <p>9 Nennen Sie die grundlegenden Planungsabschnitte im langfristigen Trainingsprozess!</p> | <p>Grundlagentraining, Aufbautraining, (Hoch-) Leistungstraining</p> |
| <p>10 Nennen Sie die Trainingsprinzipien, die bezüglich einer Auslösung der Anpassung bedeutsam sind!</p> | <p>Prinzip des wirksamen Belastungsreizes
 Prinzip der progressiven Belastungssteigerung
 Prinzip der Variation der Trainingsbelastung</p> |

- | | | |
|----|---|---|
| 11 | Nennen Sie die Trainingsprinzipien, die zur Sicherung der Anpassung führen! | Prinzip der optimalen Gestaltung von Belastung und Erholung
Prinzip der Wiederholung und Dauerhaftigkeit
Prinzip der Periodisierung und Zyklisierung |
| 12 | Nennen Sie die Trainingsprinzipien, die zur spezifischen Steuerung der Anpassung zu nutzen sind! | Prinzip der Individualität und Altersgemäßheit (Entwicklungsgemäßheit)
Prinzip der zunehmenden Spezialisierung
Prinzip der regulierenden Wechselwirkung einzelner Trainingselemente |
| 13 | Welche konditionellen Grundtrainingsmethoden bestimmen das Ausdauertraining? | Dauermethoden, Intervallmethoden, Wiederholungsmethode, Kontroll- bzw. Wettkampfmethoden |
| 14 | Welche Grundmethode des Konditionstrainings für die Ausdauer ist für den Golfsport relevant? | Extensive Dauermethode |
| 15 | Wie lauten die „Eckdaten der Belastung“ bei der Dauermethode im Konditionstraining? | Intensität 40-60%
Dauer: lang, Umfang: groß
Dichte: ohne Pause |
| 16 | Welcher Stoff ist als Hauptenergiequelle in Zellen für Muskelkontraktionen unabdingbar? | ATP |
| 17 | Welche beiden Stoffe spielen die Hauptrolle bei der Gewinnung von ATP in der aeroben Glykolyse? | Sauerstoff und Zucker |
| 18 | Welche beiden Stoffe spielen die Hauptrolle bei der Gewinnung von ATP in der aeroben Lipolyse? | Sauerstoff und Fett |
| 19 | Nennen Sie die Erscheinungsformen der motorischen Kraft! | Maximalkraft, Schnellkraft
Kraftausdauer, Reaktivkraft |
| 20 | Um die Möglichkeit nachhaltiger Schädigung auszuschließen wird im Kindes- und Jugendalter auf das Training einer der Krafterrscheinungsformen verzichtet – welche? | Maximalkraft |
| 21 | Die Fähigkeit Kraftleistung über eine bestimmte Zeit für einen zyklischen oder azyklischen Bewegungsablauf mit hoher Ermüdungswiderstandsfähigkeit zu erbringen nennt man ... | Kraftausdauer |
| 22 | Wie nennt man die Fähigkeit äußere Widerstände mit hoher Kontraktionsgeschwindigkeit zu überwinden? | Schnellkraft |

- 23 Nennen Sie die drei Unterarten der Schnelligkeitsfähigkeit!
Reaktionsschnelligkeit, zyklische und azyklische
Bewegungsschnelligkeit
Beschleunigungsfähigkeit
- 24 Wie lautet das Fachwort für „psycho-physische Ermüdungswiderstandsfähigkeit“?
Ausdauer
- 25 Besonders im koordinativ anspruchsvollen Bereich sportlichen Trainings werden unterschiedliche Arten von Druckbedingungen eingesetzt. Nennen Sie diese!
Präzisionsdruck (Ziel und Ablauf)
Geschwindigkeitsdruck
Bewegungskomplexitätsdruck
Situationsdruck (variabel und komplex)
Belastungsdruck (physisch und psychisch)
- 26 Was ist das methodische Grundprinzip für das Koordinationstraining?
Variation
- 27 Welche fünf Arten des Übens werden beim Techniktraining angewandt?
Variables, stereotypes, verteiltes, massiertes, bilaterales Üben
- 28 Was ist das Ziel von Training nach dem Prinzip der Superkompensation?
Durch richtige Abstimmung von Trainingsbelastung und Regeneration wird die Leistungsfähigkeit gesteigert.

Fachbereich 6 - Golf- und Sportpraxis

- | | | |
|----|---|---|
| 1 | Welche technischen und vom Ergebnis her zu beobachtenden Unterschiede bestehen zwischen den beiden grundlegenden Annäherungstechniken Pitch und Chip? | Pitch – hoher Annäherungsschlag, der beim Landen schnell stoppt. Ausführung als 2-Hebel-Schlag!
Chip – flacher Annäherungsschlag, der loftgemäß nach der Landung ausrollt. 1-Hebel-Schlag! |
| 2 | Welche Möglichkeiten zur Dosierung des Pitcheschlages gibt es grundsätzlich? | Bewegungsumfang, Bewegungsintensität, Loft |
| 3 | Welche Ballflugkurven werden in den Ballfluggesetzen unterschieden? | Gerader Schlag, Draw, Fade, Slice, Hook, Pull-Slice, Push-Slice, Pull-Hook, Push-Hook, Push, Pull |
| 4 | Wohin wird der Ball tendenziell starten, wenn man unter dem Ball steht? | Nach links |
| 5 | Nennen Sie die entscheidenden Einflussgrößen für Erfolg oder Misserfolg beim Putten! | Lesen, Zielen, Dosieren, Schwungbahn, Schlägerblattstellung, Mittigkeit des Treffens |
| 6 | Welche bauliche Eigenschaft hebt das Sandwedge von allen anderen Schlägern ab? | Bounce |
| 7 | Nennen Sie die Treffmomentfaktoren voller Golfschläge! | Schlägerkopfgeschwindigkeit, dynamischer Lie, dynamischer Loft, Mittigkeit des Treffens horizontal und vertikal, Schlägerblattstellung, Eintreffwinkel, Schwungrichtung |
| 8 | Wie heißt der Bereich der Schlagfläche mit optimaler Geschwindigkeitsübertragung? | Sweet-Spot |
| 9 | Wie heißt das wichtigste Golfturnier, das seit 1860 alljährlich in Europa ausgetragen wird? | The Open (British Open) |
| 10 | Wie heißt das jährlich im Augusta National GC ausgetragene Major-Herren-Turnier? | US Masters |
| 11 | Wie heißt der aktuelle Deutsche Mannschaftsmeister bei den Damen? | (aktuell recherchieren) |
| 12 | Wie heißt der aktuelle Deutsche Mannschaftsmeister bei den Herren? | (aktuell recherchieren) |
| 13 | Welche beiden Teams treten alle zwei Jahre beim Ryder-Cup gegeneinander an? | USA – Europa |
| 14 | In welchen Altersklassen führt der Deutsche Golfverband Deutsche Einzelmeisterschaften durch? | AK 14, 16, 18, AK offen, AK 35, AK 50, AK 65 |