


Zeit	Lernziel	Methodisch gegliederter Inhalt/ Übungsbeschreibung	Organisation/ Lernhilfen	Kommentar
1 Min.	Abholen der Kinder	Trainer begrüßt Kinder und fragt wie die Schule war.		- Trainer ist lustig und cool.
3 Min.	Verbesserung einiger koordinativer Fähigkeiten (gestaffelt nach Intensität): - Gleichgewichtsfähigkeit - Koordinationsfähigkeit - Orientierungsfähigkeit  <i>Reihenfolge besser: Leiterlauf Dinoeier, dann Balanceübungen</i>	Jedes Kind bekommt ein Balance-Board und nimmt sich einen Golfschläger. Kinder stehen in einer Reihe mit genügend Sicherheitsabstand zueinander. Trainer stellt sich gut sichtbar vor allen auf und macht die einzelnen Übungen vor: 1) Schläger vor Brust an <u>langen</u> Armen + Balance halten mit beiden Füßen 2) Schläger vor Brust an <u>langen</u> Armen + Balance halten nur mit linkem Fuß 3) Schläger vor Brust an <u>langen</u> Armen + Balance halten nur mit rechtem Fuß 4) Schläger vor Brust an <u>langen</u> Armen + Balance halten mit beiden Füßen + Augen geschlossen 5) Schläger vor Brust an <u>langen</u> Armen + Balance halten nur mit linkem Fuß + Augen geschlossen 6) Schläger vor Brust an <u>langen</u> Armen + Balance halten nur mit rechtem Fuß + Augen geschlossen 7) Balance halten in Ansprechposition + Golfschläger gegriffen 8) Balance halten in Ansprechposition + Chipbewegung (5x) 9) Balance halten in Ansprechposition nur auf links + Chipbewegung (5x) 10) Balance halten in Ansprechposition nur auf rechts + Chipbewegung (5x) 11) Balance halten in Ansprechposition + Chipbewegung (5x) + Augen geschlossen	- 4x Balance Board - eigene Golfschläger	- Trainer lockert Stimmung auf/ist lustig - Kinder werden bei 5) und 6) erhebliche Schwierigkeiten haben d.h., Ankündigung: „Für echte Gleichgewichtsprofis“ unbedingt ankündigen, dass lieber die Augen öffnet, als hinzufallen ! - der Trainer macht Übungen vor und achtet auf die richtige Ausführung der Kinder - motiviert die Kinder

Zeit	Lernziel	Methodisch gegliederter Inhalt/ Übungsbeschreibung	Organisation/ Lernhilfen	Kommentar
2 Min.	Anregung HKS, Verbesserung der Orientierungsfähigkeit	Leiterlauf mit Koordinationsleiter: Die Kinder laufen hinter dem Trainer durch eine Koordinationsleiter. Der Trainer variiert die Laufübungen 1) pro Kästchen – 1 Fuß 2) pro Kästchen – 2 Füße 3) seitwärts (links) 4) seitwärts (rechts) 5) hüpfend (nur auf links) 6) hüpfend (nur auf rechts) 7) hüpfend (auf beiden Füßen) 8) rückwärts 9) vorwärts (im Vollsprint)	1x Koordinationsleiter	- Trainer führt die Reihe an und läuft moderat.
4 Min.		Aufwärmspiel: „Dinoeier – Großtransport“ Jedes Kind hat ein Nest (Reifen). Die Nester sind um ein neutrales Nest in der Mitte des Feldes im gleichen Abstand verteilt. Im neutralen Nest ruhen zu Beginn des Spiels alle Eier und jedes Kind steht in seinem Nest. Auf „LOS“ sammeln die Kinder so viele Eier wie möglich ein, es dürfen auch mehrere gleichzeitig transportiert werden. Außer aus dem neutralen Nest, darf man auch aus den Nestern der Anderen rauben. Allerdings kann man vom Mutter- oder Papadino des jeweiligen Nestes daran gehindert werden, indem diese/r den Räuber kurz berührt. Ziel des Spiels ist es, so viele Eier wie möglich in seinem Nest zu haben, sobald die Runde beendet ist. Eine Runde dauert 100 Sekunden. Es werden 3 Runden gespielt	4x Ring 1x Kasten (neutrales Nest) 80x Tennisbälle (Eier) 1x Stoppuhr	- Trainer achtet auf die Einhaltung der Spielregeln - feuert an - zählt die letzten Sekunden laut

Zeit	Lernziel	Methodisch gegliederter Inhalt/ Übungsbeschreibung	Organisation/ Lernhilfen	Kommentar
3 Min.	Wiederholung des Bekannten (Chip mit Eisen 7)	Die Kinder chippen, 1,50m vom Grün entfernt stehend, auf einen großen Zielkreis mit $d = 2m$ auf dem Grün. Jedes Kind hat eine eigene „Box“ in der es sich bewegen kann (Sicherheit). Jedes Kind spielt 20 Bälle zur Wiederholung. Bälle sammeln.	Zielkreis ($d = 2m$) 8x Pylone Bälle	- Trainer achtet während der gesamten Stunde auf die Einhaltung der Sicherheitsaspekte (Kinder schlagen nur in ihrer „Box“; schlagen nur, wenn Grün frei ist; usw.) - Trainer korrigiert Griff/ grobe Technikfehler; lobt bei guter Ausführung
6 Min.	Hauptlernziel: Schlägerwahl (Differenzierung verschiedener Flug-Roll-Verhältnisse)	Die Kinder chippen aus den gleichen Positionen. Der Trainer gibt jeweils die Landezone(LZ) vor, die sich einen Meter vom Grünrand entfernt befindet. Trainer markiert die voraussichtliche Endposition eines Balles, der mit Eisen 7 geschlagen wird und die, die durch ein SW bei gleicher LZ voraussichtlich entsteht. 1) Kinder sollen LZ mit Eisen 7 im Flug treffen (10x gelber Ball) + Ergebnisse als Gruppe ansehen und merken Bälle sammeln 2) Kinder sollen LZ mit SW im Flug treffen (10x weißer Ball) + Ergebnisse als Gruppe ansehen und mit Eisen 7 vergleichen Bälle sammeln	4x Esstisch-Set als Landezone 40x gelbe Bälle 40x weiße Bälle 1x gelbe Markierung 1x weiße Markierung	- Trainer korrigiert Fehler: Kinder werden den Ball zunächst unsauber treffen und somit Ergebnisse produzieren, die nicht erwünscht sind. Trainer sucht Ergebnisse von Kind, das Ball gut getroffen hat und lässt es erklären, was es herausgefunden hat (Eisen 7: fliegt kurz-rollt weit/SW fliegt weit-rollt kurz). Falls nicht möglich: Trainer demonstriert und erklärt. Falls keine verschiedenfarbigen Bälle vorhanden sind, reichen auch nur die farbigen Markierungen aus.

Zeit	Lernziel	Methodisch gegliederter Inhalt/ Übungsbeschreibung	Organisation/ Lernhilfen	Kommentar
6 Min.	Hauptlernziel: Visualisierung der Landezone und der unterschiedlichen Flug-Roll-Verhältnisse, Bewegungsumfang	Trainer gibt Zielzone (ZZ = 8m x 2m) und den Schläger(Eisen 7) vor. Es wird zunächst aus 10m Entfernung gechippt. Kinder sollen alleine herausfinden, wo sich die LZ für den jeweiligen Schlag befindet. Kinder spielen von gleicher Höhe. Es wird solange ausprobiert, bis die richtige LZ gefunden wurde. Es werden von jedem Kind 10 Bälle auf die richtige LZ gespielt, danach wird der andere Schläger genommen und die Übung beginnt von vorne.	4x Pylone für ZZ 4x Esstisch-Set Bälle <i>dies dürfte vermutlich ruhig etwas länger dauern, bis alles ausprobiert wurde</i>	- Trainer moderiert und gibt, falls nötig, Hinweise zur richtigen LZ - Achtet auf sinnvolle Technik
8 Min.	Hauptlernziel: Bewegungsumfang/ Variation der Schlägerkopfgeschwindigkeit	4er Reihe: Es gibt zwei 2er Teams. Spielfeld ist das Grün. Als Team versucht man 4 Bälle in einer Reihe hintereinander auf's Grün zu chippen. Innerhalb des Teams wird immer abwechselnd gechippt. Das Team, das zuerst die Reihe geschafft hat, gewinnt. 1) Vorgabe: Der gespielte Ball muss immer länger sein als der Vorherige! 2) Vorgabe: Der gespielte Ball muss immer kürzer sein als der Vorherige Sollte eine Vorgabe nicht erfüllt werden, muss das betroffene Team die Reihe von vorn beginnen. Dazu sammelt es erst die Bälle der letzten Reihe ein. Ist das Spiel als 4er Reihe zu einfach, kann auf eine 5er, 6er, 7er, etc., Reihe erhöht werden.	Bälle 2x Pylone zur Markierung der Startposition	- Trainer motiviert und feuert an. - Der Aufbau sollte so gestaltet sein, dass ein Team, was die Bälle der letzten Reihe einsammelt, nicht Gefahr läuft, vom anderen Team getroffen zu werden (großer Sicherheitsabstand) - Am Ende: „Was habt ihr gemacht, damit der Ball weiter/kürzer gerollt ist?“ Kinder: „weiter/kürzer ausgeholt“ oder „härter/weicher geschlagen“

Zeit	Lernziel	Methodisch gegliederter Inhalt/ Übungsbeschreibung	Organisation/ Lernhilfen	Kommentar
12 Min.	Hauptlernziel: Anwendung des Erlernten Schlägerwahl bleibt selbst überlassen, Variation der Schlägerkopfgeschwindigkeit	Memory-Chippen: Es gibt zwei 2er Teams. Die Teams spielen gegeneinander Memory. Auf dem Grün sind 3 Zonen abgesteckt (kurz, mittel, lang). Das erste Team beginnt: Spieler 1 chippt seinen Ball in eine beliebige Zone. Sein Teamkollege muss nun seinen Ball ebenfalls in diese Zone chippen, damit Sie 2 Memory-Kärtchen umdrehen dürfen (diese befinden sich irgendwo in der Nähe der Zonen). Verfehlt Spieler 2 die vorgegebene Zone, ist das gegnerische Team an der Reihe. Gewonnen hat das Team mit den meisten Pärchen. WICHTIGE REGELN: 1) Man darf als Team nicht <u>2x nacheinander</u> in die gleiche Zone chippen. Erst wieder in der übernächsten Runde. 2) Man darf bei einem gefundenen Pärchen nicht noch einmal neue Kärtchen umdrehen. Immer abwechselnd!	- 8 Memory Paare - 8 Pylonen für Zonen - 2x Pylone zur Markierung der Spielposition - 3x „rote Sicherheitspylone“ <i>Zonengrösse + Abstand genau angeben</i>	- Trainer achtet auf Fairness
10 Min.	Auspowern, Belohnung für die Mitarbeit	Abschlusspiel: „Bewacht die Burg!“ Es gibt zwei 2er Teams. Jedes Team hat eine „Burg“ Das Spielfeld ist 15m x 6m groß. Die Burg steht jeweils am Ende der Länge des Feldes. Um die Burg herum, ist ein Wassergraben angelegt [Kreis (d = 2m)], der nicht betreten werden darf (man ertrinkt) In der Mitte des Feldes sind 6 Klett-Bälle (Kanonenkugeln) platziert. Es ist immer nur eine Kugel im Spiel. Ziel des Spiels ist es, den Klett-Ball (Kugel) an die feindliche Burg zu heften (die Burg zu bombardieren). Bleibt ein Ball kleben, so muss schnell in die Mitte gerannt werden, um einen neuen Ball aufzusammeln. Dies ist der neue Ball im Spiel. Es wird gespielt bis alle Bälle „angeklettert“ sind. Das Team mit den meisten Kugeln in der feindlichen Burg gewinnt.	2x Burg (Kegel mit Klettumrandung) 6x Klett-Ball 4x Pylone 1x Reifen	- Trainer ist Schiedsrichter - feuert an
Zeit	Lernziel	Methodisch gegliederter Inhalt/ Übungsbeschreibung	Organisation/ Lernhilfen	Kommentar

5 Min.	Aufräumen, Zusammenfassung der Stunde, Ausblick auf nächste Woche + Verabschiedung	Die Kinder räumen die Unterrichtsmaterialien weg und fassen Lernergebnisse der Stunde nochmals zusammen. Der Trainer verabschiedet danach die Kinder.		<p>- Trainer und Kinder fassen zusammen:</p> <p>1) Mit unterschiedlichen Schlägern entstehen unterschiedliche Flughöhen und unterschiedlicher Roll.</p> <p>2) Man unterschiedliche Lagen kontrollieren, indem man entweder verschieden hart schlägt oder weiter ausholt und weiter durchschwingt.</p> <p>- Nächste Woche verbessern wir unsere Fähigkeiten rund um's Grün noch weiter (Pitch)</p> <p>- Trainer lobt Kinder für die gute Mitarbeit/ihre Aufmerksamkeit</p> <p>- äußert evtl. Wünsche über besseres Verhalten bei einigen Kindern.</p> <p>- ist witzig und sagt, dass er sich freuen würde, sie auch mal außerhalb des Trainings zu sehen.</p>
--------	---	---	--	--

Prima Ausarbeitung!