



Deutscher
Golf Verband




ABSCHLAG SCHULE

„Deka
Partner der Jugend &
Vision Gold

Abschlag Schule

Das Schulgolfabzeichen

Partner
des DGV

Allianz 

„Deka

Das Schulgolfabzeichen

Ein Leitfaden von den ersten Schlägen bis zum Golf

Impressum

Herausgeber:

Deutscher Golf Verband e.V.
Kreuzberger Ring 64
65205 Wiesbaden
Tel. 0611/99020 - 0
Fax 0611/99020 - 40
info@dgv.golf.de;
www.golf.de/dgv/schulgolf

Autoren:

Hartmut Holzwarth,
Peter Fügener,
Christian Piott

Herausgegeben:

November 2018

Bildnachweis:

GSA Golfsports GmbH

Copyright © 2018
Deutscher Golf Verband e.V.
Stand: November 2018

INHALT

EINLEITUNG	4
UNTERRICHTSMATERIAL	8
SCHLÄGER UND BÄLLE	9
LERNHILFEN	10
ZIELE	11
GOLF-GRUNDLAGEN	12
GRUNDLAGEN	13
GRIFF: PUTTER	14
GRIFF: WEDGE	15
PUTTEN	16
CHIPPEN	17
PITCHEN	18
SCHLAGEN (LAUNCHEN)	19
UNTERRICHTSEINHEITEN	20
EINLEITUNG ZU UNTERRICHTSEINHEITEN	21
ZIELE UND ABLAUF DES MODULS	22
ZEITRASTER VORSCHLAG	24
EXEMPLARISCHE UNTERRICHTSEINHEITEN	25
SPIEL- UND ÜBUNGSSAMMLUNG	30
AUFWÄRMSPIELE	31
ÜBUNGSSAMMLUNG	36
DIE PRÜFUNG	46
ERLÄUTERUNG	47
KOORDINATIONS- UND FITNESSTEST	48
PERSÖNLICHE SCOREKARTE	51
ERGEBNISTABELLE	52
RANGTABELLE	53
SCHLUSSWORT	55



EINLEITUNG

Seit dem Jahre 1999 ist Abschlag Schule eines der Kernprojekte des Deutschen Golf Verbandes e.V., wenn es darum geht, den Golfsport in der deutschen Schulsportlandschaft zu etablieren.

Dabei geht es sowohl um den unterrichtlichen als auch den außerunterrichtlichen Schulsport und die Schulsportwettbewerbe wie zum Beispiel „Jugend trainiert für Olympia“.

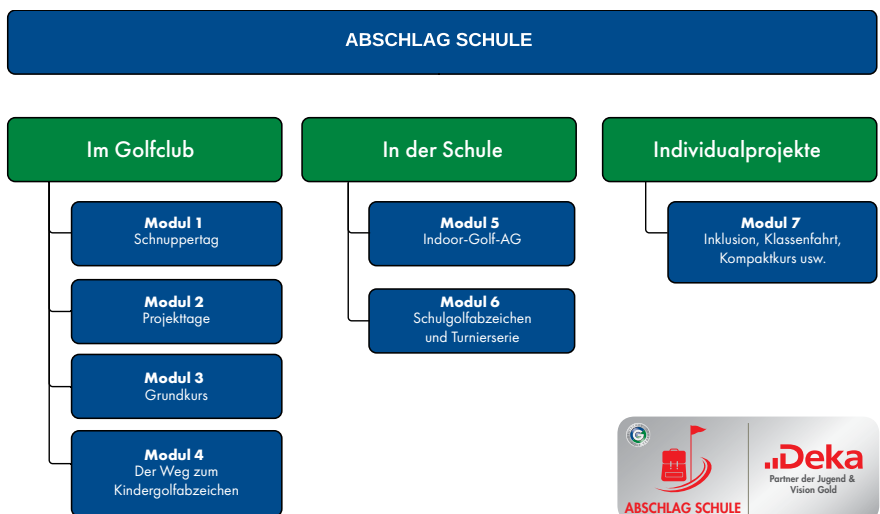
Verbreitung und Akzeptanz des Golfsports sowohl im Breiten- als auch im Leistungssport in der Schule ist hierbei ein wichtiger Aspekt.

Aus der Evaluierung der durchgeführten Maßnahmen dieser letzten Jahre und der Erkenntnis, dass das Freizeitverhalten vor allem von Kindern und Jugendlichen einem permanenten Wandel und einer stetigen Weiterentwicklung unterworfen ist, wurde es notwendig, das Projekt weiterzuentwickeln und noch effektiver den neuen Gegebenheiten anzupassen.

Die Entwicklung weiterer zukunftsweisender Alternativen, die sowohl den Breitensport als auch den Leistungssport berücksichtigen, war die logische Folge.

Durch die Etablierung unterschiedlichster, innovativer Wettkampfformate im Schulgolf soll die Attraktivität der Sportart gesteigert werden und auch erste Schritte in Richtung der eSports-Bewegung getätigt werden.

Aus all diesen Überlegungen und Entwicklungen entstand das in der Grafik dargestellte Modulsystem, das Aktivitäten sowohl auf der Golfanlage als auch auf dem Schulsportgelände oder auch in Parkanlagen zulässt und fördert.



Eines der Kernstücke des neuen Modulsystems bildet dabei das Schulgolfabzeichen, das den direkten Einstieg in ein innovatives Wettkampfsystem bedeutet.

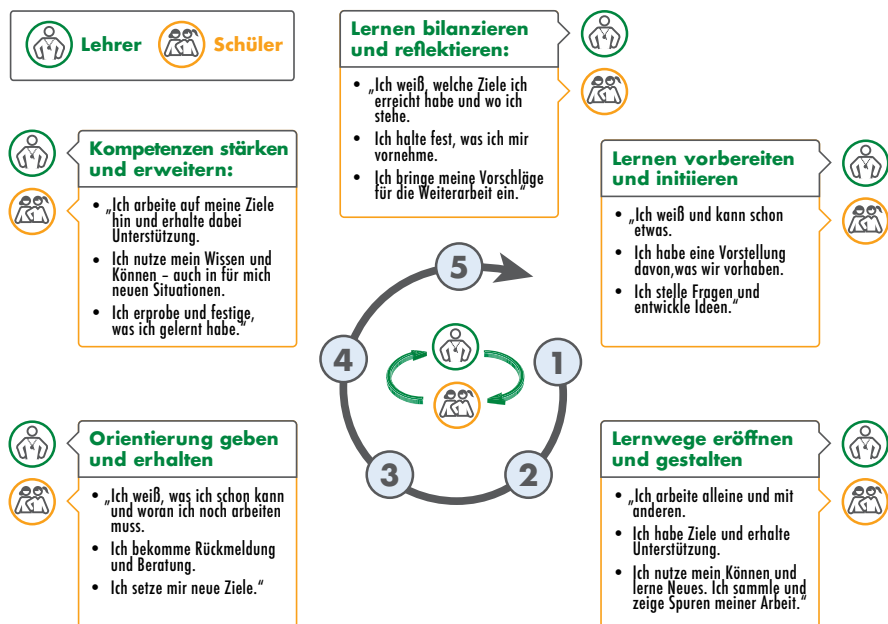
Im vorliegenden Manual sollen Wege aufgezeigt werden, die mit neuen Materialien auf der Schulsportanlage zum Schulgolfabzeichen führen. In einem weiteren Manual wird dann der Weg zum Schulgolfabzeichen mit herkömmlichem Material im Trainingsbereich eines Golfclubs dargestellt.

Beispielhaft wird eine Unterrichtsreihe dargestellt, die den Forderungen einer kompetenzorientierten Sportpädagogik entspricht und an dessen Ende die Prüfung und Verleihung des Abzeichens stehen soll. Dies soll das Erreichen der Ziele des Programms für die Lehrkräfte erleichtern, wobei eigene Ideen und Erfahrungen jederzeit einfließen sollten.

In der folgenden Handreichung handelt es sich um Unterrichtseinheiten, die die erforderlichen Fähigkeiten und Kompetenzen bei den Schülern initiieren und schulen sollen. Abweichung und Reflektion sind, falls sie zielführend sind, situationsbedingt erforderlich und erwünscht.

Im Mittelpunkt des Unterrichts sollten Bewegungs-, Urteils-, Entscheidungs- und Teamkompetenz stehen. Hieran orientieren sich auch die Vorschläge für die Unterrichtsreihe, die in Anlehnung an das im Folgenden grafisch dargestellte Fünfphasenmodell erstellt wurde.

Auch sollte hier die spezielle Eignung des Moduls für Inklusionsklassen (-gruppen) und Förderschulen hervorgehoben werden.



Der Weg durch das Manual

Da noch nicht jeder mit den zu verwendenden Materialien vertraut ist, werden diese im ersten Kapitel ausführlich vorgestellt und beschrieben.

Auch die Anwendung und das Unterrichten mit dem SNAG-Equipment ist für viele Lehrende Neuland und so folgt eine ausführliche Beschreibung der Technik-Unterweisungen für die verschiedenen Anwendungen der zur Verfügung gestellten Materialien. Auf diese Unterrichts-Grundlagen des 2. Kapitels muss im Laufe der Unterrichtsreihe immer wieder zurückgegriffen werden. Auch die Begrifflichkeiten werden hier genau beschrieben und ziehen sich somit durch das gesamte Manual.

In Kapitel 3 wird ein Überblick über den Weg und die Ziele des Manuals gegeben. Als Planungshilfe für den Unterricht sind zu verschiedenen Themen exemplarische Unterrichtseinheiten durchgeplant worden, um einen einheitlichen Rahmen vorzuschlagen. Auch wird als weitere Unterstützung ein Zeitraster für den zu planenden Unterricht vorgegeben.

Trotzdem unterliegt die Gestaltung des einzelnen Unterrichtsprozesses dem jeweiligen Unterrichtenden. Hierzu werden im 4. Kapitel in einer Spiel- und Übungssammlung viele Anregungen durch die vorgestellten Spiele und Übungen gegeben. Es ist aber immer notwendig den Unterricht den jeweiligen Gegebenheiten wie Alter, Gruppengröße, Motivationslage (z.B. Pflicht- oder Wahlunterricht, AG etc.) anzupassen. Auch sollten die örtlichen Gegebenheiten mit einbezogen und somit die vorgeschlagenen Übungsbeispiele angepasst werden.

Im letzten Kapitel wird dann das Prüfungsszenario vorgestellt und die Durchführung der Prüfung festgelegt.



UNTERRICHTSMATERIAL



Unser Equipment besteht im Kern aus Materialien der Firma SNAG. Diese werden im ausreichenden Maße auf Beantragung nach Bewilligung der Schule zugesandt. Weiteres Unterrichtsmaterial muss aus dem Fundus der Schule bereitgestellt werden.



Schläger

Das Kernstück sind die Schläger, die in den benötigten Größen zur Verfügung gestellt werden.

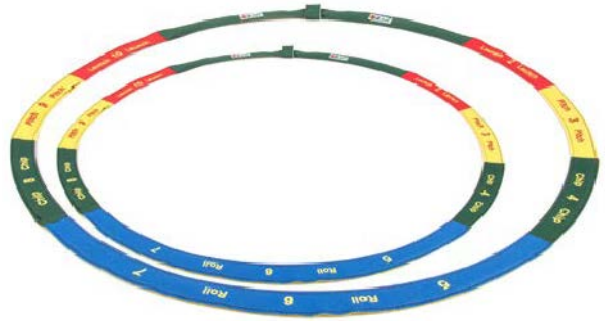
Es gibt zwei Schlägerarten: den Putter (Roller) und den Schläger (Launcher). Beide haben einen speziell entwickelten 5-seitigen Griff, der das Greifen erleichtert und suggestiv zu einem funktionsfähigen Griff führen soll. Gelbe und rote Punkte auf dem Griff leiten zusätzlich die SchülerInnen an, die Daumen an den richtigen Stellen auf den Griff zu legen. Wobei auf rot der rechte Daumen und auf gelb der linke Daumen gelegt werden soll. Zusätzlich ist der Roller so konzipiert, dass er sowohl von Rechtshändern als auch von Linkshändern benutzt werden kann. Beim Launcher gibt es Linkshand- und Rechtshandschläger.

Bälle

Es werden spezielle Bälle verwendet., die umfangreiche Vorteile bieten:

- größerer Umfang, um die Treffsicherheit zu erhöhen;
- weiches Material, um die Sicherheit zu verbessern;
- Filzoberfläche, um an Klettzielen haften zu bleiben;
- 6 Farben für das differenzierte Einsetzen.

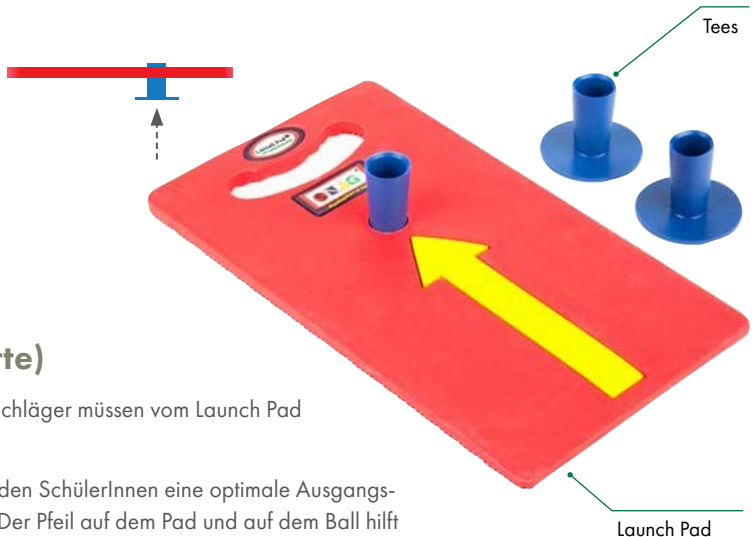




Hoop Clock (Abschlagring)

Der Ring verwendet das Design einer Uhr, um die Schwungweiten der einzelnen Schläge (Putten, Chippen, Pitchen, Schlägen) zu differenzieren und diese durch die Farben und Zahlen den SchülerInnen angeben zu können. Es ergibt sich somit eine verbesserte Längen- und Höhenkontrolle der jeweiligen Schläge.

Die Farben der einzelnen Sektoren des Rings entsprechen den verschiedenen Grundtechniken des SNAG-Lehrsystems.



Launch Pad (Abschlagmatte)

Alle Schläge mit dem Schläger müssen vom Launch Pad gespielt werden.

Das Launch Pad bietet den SchülerInnen eine optimale Ausgangslage für jeden Schlag. Der Pfeil auf dem Pad und auf dem Ball hilft den SchülerInnen den Ball auf das Ziel auszurichten.



Rollerama (Zielleiste)

Der Rollerama wird vor allem beim Putten und Chippen verwendet! Der Ball haftet an der Klettbeschichtung. Wie beim Golf ergibt das Treffen der niedrigsten Zahl (Zentrum) das beste Ergebnis (niedrigste Schlagzahl). Dieses Ziel ist von zwei Seiten gleichzeitig (Sicherheit beachten!) bespielbar.



Flagsticky (Zielfahne mit Kegelstumpf)

Trifft der Ball auf den Kegelstumpf (KS) der Zielfahne, bleibt er an der Klettbeschichtung haften. Stabilität erhält man durch Befüllen des KS mit Wasser oder Sand. Das Ziel ist von mehreren Seiten bespielbar und ähnelt damit dem Ziel (Loch) beim Golf.



Fahnenkorpus mit Klettsystem
(wird mit Wasser gefüllt)



GOLF- GRUNDLAGEN





Griff Grundlagen*



*Dieser Ablauf wird sowohl beim Putter als auch beim Wedge durchgeführt.

Das Alphabet

Großbuchstaben zu verwenden ermöglicht sofortiges Feedback, ist leicht zu interpretieren und wird sowohl vom Trainer/Lehrer, als auch von SchülerInnen sofort verstanden. Dieser Ansatz entspricht dem visuellen und auditiven Lernen.



Das "A" wird verwendet, um richtig zu stehen.



Das "L" steht für die Position zwischen dem linken Arm und dem Schläger.

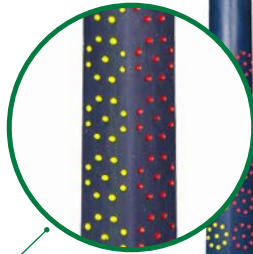


Das lange "Y" wird durch die Arme und den Schläger gebildet und bezeichnet den Schwung beim Chippen, Pitchen und Launchen. Das entspannte "Y" ist eine gute Methode den Schülern zu helfen, den Ball beim Putten leichter zu spielen.



1

Lege den linken
Daumen auf die
gelbe Markierung



Gelbe Punkte auf der
linken Seite



2

lege den rechten
Daumen auf die
rote Markierungen.



Links auf Gelb, rechts auf Rot



Für Rechtshänder:

Halte den Schläger auf
Hüfthöhe vor dich: Links auf
Gelb - verbinde - Rechts auf Rot



Für Linkshänder

Rechts auf Rot - verbinde - Links
auf Gelb



UNTERRICHTSEINHEITEN



Da das Schulgolfabzeichen im Mittelpunkt der vorliegenden Handreichung steht, soll hier nun ein Weg aufgezeichnet werden, wie auf der Schulsportanlage mit dem entsprechenden Material (SNAG) ein Einstieg in die Sportart „Golf“ gefunden wird. Mit diesem Erwerb des Schulgolfabzeichens soll ein Zwischenziel erreicht werden, welches motivieren soll, auf Basis des Erlernten weiter zu golfen.

Da die Kernkompetenzen beim Golfen darin liegen, den Ball mit Hilfe eines Schlägers zum Rollen und/oder zum Fliegen zu bringen, um dann den Ball in ein Ziel (Rollerrama, Flagsticky oder Loch) zu spielen, müssen diese Kompetenzen in den folgenden Unterrichtsstunden herausgearbeitet und geschult werden.

Dazu bedarf es für beide Ansätze einer Festlegung ähnlicher Ziele. Der Weg zum Erreichen dieser unterliegt gewissen Vorgaben, die sich vor allem an einer spielorientierten Methodik anlehnen sollten. Das Prinzip vom Bekannten zum Unbekannten sollte in allen Unterrichtseinheiten befolgt werden.

Im Folgenden werden die zur Verfügung stehenden Materialien aufgelistet. Des Weiteren sind eine Sammlung von Aufwärmspielen und eine Übungssammlung für die einzelnen Techniken, die beliebig eingesetzt werden können, die Ziele und vier exemplarische Unterrichtseinheiten angefügt.

Die Planung der einzelnen Unterrichtseinheiten obliegt in der Feinplanung dem unterrichtenden Lehrer/Trainer. Orientierung hierbei sind die aufgelisteten Ziele und die Hinweise bei den jeweiligen Übungen zu den passenden Unterrichtseinheiten.

Die Prüfungsaufgaben für das Schulgolfabzeichen bilden den Abschluss der Handreichungen.

MATERIAL (DGV-SNAG-PAKET)

Für die Unterrichtseinheiten werden die aufgeführten SNAG-Materialien leihweise vom DGV zur Verfügung gestellt.

Zur Zeit zum Beispiel: Starter Kit Bag 1; Hoop Clock 10; Launch Pad (3 Tees) 6; Snag Bälle (6) 10; Rollerrama 4; Super Rollerrama 2; Flagsticky 4; Putter (Roller) 6; Schläger (Launcher) RH 8; Schläger (Launcher) LH 2.



Neben den reinen golferischen Zielsetzungen sollen sich aus den Unterrichtseinheiten auch motorische und koordinative Prüfungsinhalte ergeben, die sich in den drei allgemeinen Testaufgaben widerspiegeln. Hierbei werden sowohl golferisches Geschick als auch koordinative und fitnessrelevante Elemente abgeprüft.

1. Golfmotorische Zielsetzungen

- 1.1. Putten: Die SchülerInnen sollen den Ball mit der vorgegebenen Technik in die verschiedenen Ziele spielen. Dazu gehören auch kompetenz- und koordinationssteigernde Übungen wie das Putten mit geschlossenen Augen oder Putten mit der schwachen Seite. Das Anwenden des Wissens über das Rollverhalten des Balles auch auf unterschiedlichen Untergründen soll bei der Auswahl der Übungen eine Rolle spielen.
- 1.2. Chippen: Die SchülerInnen können mit dem Schläger mit der vorgegebenen Technik den Ball über ein flaches Hindernis (Flugphase) mit einer anschließenden Rollphase in das Ziel bringen. Das Wissen über das Flugverhalten des Balles wird hier genutzt.
- 1.3. Pitchen: Die SchülerInnen können mit dem Schläger mit der vorgegebenen Technik den Ball über ein hohes Hindernis (Flugphase) mit einer anschließenden kurzen Rollphase in das Ziel bringen. Das erweiterte Wissen über das Flugverhalten des Balles wird hier genutzt.
- 1.4. Schlagen (Launchen): Die SchülerInnen können mit dem Schläger mit der vorgegebenen Technik den Ball mit einer längeren Flugphase in einen Korridor spielen und dabei einen sichtbaren Weitengewinn erzielen. Das erweiterte Wissen über das Flugverhalten des Balles wird hier genutzt.

2. Allgemeine motorische Zielsetzungen

- 2.1. Rollverhalten eines Balles einschätzen und anwenden können.
- 2.2. Flugverhalten eines Balles einschätzen und anwenden können.
- 2.3. Beweglichkeit, Gleichgewichtsgefühl, Ausdauer, Schnellkraft und Koordinationsvermögen sollen geschult werden.



3. Werte, die durch das Golfen vermittelt werden

- 3.1. Teamfähigkeit soll auch im Hinblick auf die Schulgolfliga geschult werden.
- 3.2. Ehrlichkeit, Fairness, Rücksichtnahme, Einhalten der Regeln und Respekt werden als Bestandteil des Verhaltenskodex des Golfens gelehrt.
- 3.3. Sicherheitsaspekte beim Training und Spiel müssen beständig eingefordert werden.
- 3.4. Das Motto „Have fun with golf“ soll als Leitidee vermittelt werden.
- 3.5. Die erlernten Techniken und Verhaltensweisen sollen beim Spielen von SNAG-Bahnen angewandt werden. Die SchülerInnen demonstrieren Spielverständnis.

4. Der Weg zum Schulgolfabzeichen

Unterrichtseinheit	Inhalt
Unterrichtseinheit 1:	Einführung in das Golfspiel
Unterrichtseinheit 2:	Putten und Chippen
Unterrichtseinheit 3:	Pitchen und Chippen
Unterrichtseinheit 4:	Schlagen, Pitchen, Chippen und Putten
Unterrichtseinheit 5:	Schlagen, Pitchen, Chippen und Putten
Unterrichtseinheit 6:	Einführung in das Spiel von Bahnen
Unterrichtseinheit 7:	Schulgolfabzeichen
Unterrichtseinheit 8:	Schulgolfabzeichen/Abschlussturnier



Vorschlag für ein Zeitraster einer Unterrichtseinheit

		Thema	Organisationsform	Anmerkung
Phase 1	10 Min	Aufwärmen	Gruppenspiel s. Aufwärmspiele S. 31	Hier geht es um spielerisches Aufwärmen, das Teamgeist, Fairness und Ballverständnis schulen soll
Phase 2	20 Min	Wiederholung d. Thematik der letzten UE	Stationen im Hinblick auf die Prüfung aufbauen und üben lassen	Aufgreifen der erlernten Technik soll zur Festigung derselben führen
Phase 3	15 Min	Einführung in d. neue Thematik mit Reflexion		Mit den entsprechenden Übungen soll eine Erweiterung der Schlagvielfalt erreicht werden
Phase 4	30 Min	Übung der neuen Technik im Stationsbetrieb		Übungsphase mit vielen Wiederholungen
Phase 5	15 Min	Abschlussspiel	Technikbezogenes Spiel/ Koordinationsübungen	Spiele und Übungen, die das Koordinationsvermögen schulen, sollen zur Anwendung kommen

GRUNDLEGENDE SICHERHEITSHINWEISE

- Wechsel der Bahn erfolgt nur auf Zeichen des Lehrers!
- Stationenwechsel erfolgt demzufolge auch nur auf Signal des Lehrers!
- Die Nichtübenden halten sich immer hinter den Übenden auf! Wenn vorhanden, halten sie sich hinter der roten Sicherheitslinie (ca. 2 m hinter der Übungsstation) auf.
- Es spielt immer nur der im Hoopclock Stehende!
- Die anderen stehen hinter der roten Sicherheitslinie.
- Bälle werden nur auf das Signal des Lehrers gesammelt!

Unterrichtseinheit 1: Einführung in das Golfspiel

Gruppenstärke: 10 – 20 SchülerInnen

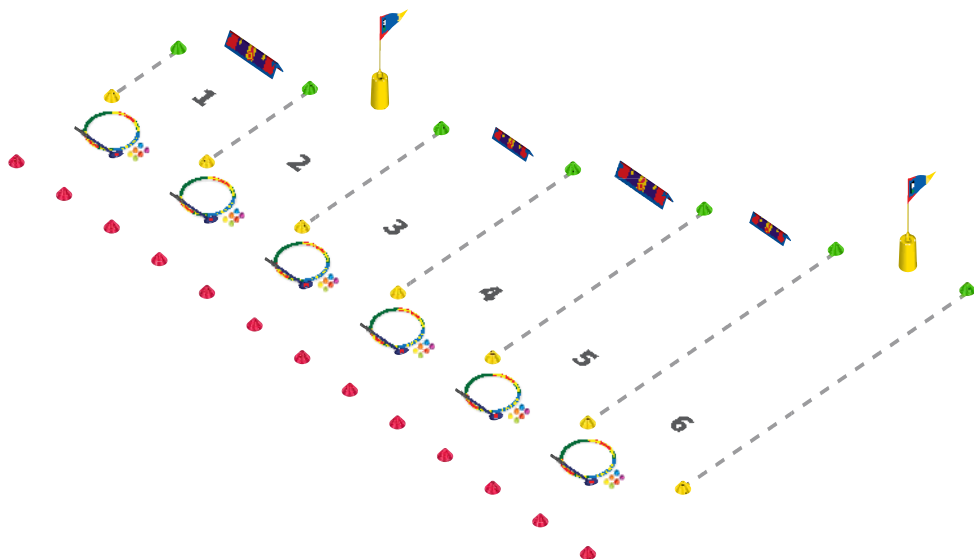
Ziele:

1. Kompetenz- und Technikerwerb

- 1.1. Flug- und Rollverhalten von unterschiedlichen Bällen erforschen
- 1.2. Rollverhalten von SNAG-Bällen auf unterschiedlichen Belägen erforschen
- 1.3. Rollen des SNAG-Balls mit dem SNAG-Putter
- 1.4. Rollen des SNAG-Balls auf verschiedene Ziele

2. Soziale und organisatorische Kompetenzen

- 2.1. Organisationsformen des Stationen-Betriebs
- 2.2. Teamfähigkeit
- 2.3. Sicherheitsregeln
- 2.4. Einschätzen der eigenen Fähigkeiten





SPIEL- UND ÜBUNGSSAMMLUNG





Bälle raus! (Ballspiel)

Organisationsform: Gruppe	Materialien: Tennisbälle, SNAG-Bälle, Schaumstoffbälle, Volleybälle, Gymnastikbälle und eine Stoppuhr insgesamt ca. 30 Bälle
Beschreibung des Spiels: <p>Gespielt wird in der gesamten Halle oder in einem Drittel der Halle. In der Mitte des Spielfeldes wird - aus 4 umgelegten Bänken - ein Ballreservoir aufgebaut, in welches alle Bälle gelegt werden.</p> <p>3 bis 5 Spieler werden nun vom SpielleiterIn ausgesucht und müssen versuchen - so schnell wie möglich - die Bälle aus dem Reservoir herauszuwerfen. Alle anderen Spieler versuchen, die Bälle wieder einzusammeln und in das Ballreservoir zurückzulegen. Wenn sich kein einziger Ball mehr im Reservoir befindet, stoppt der Spielleiter die Zeit und eine andere Gruppe ist an der Reihe. Die Gruppe, welche am schnellsten die Aufgabe bewältigt hat, gilt als Siegermannschaft.</p>	
Hinweis: <p>Die Anzahl der Bälle im Reservoir richtet sich nach der Gruppenstärke. Hier sollte man etwas experimentieren.</p>	

Brückenfangen (lustiges Lauf- und Fangspiel)

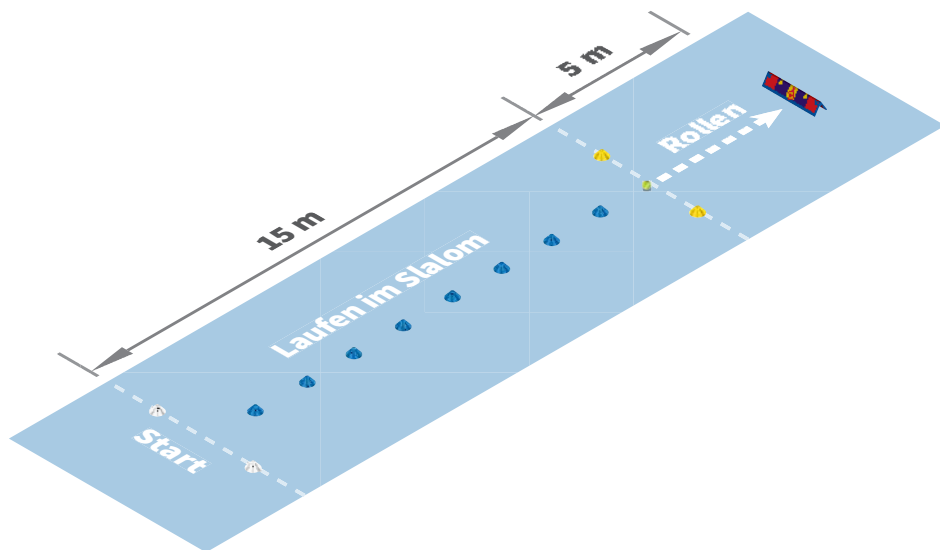
Organisationsform: Gruppe	Materialien: keine
Beschreibung des Spiels: <p>Es werden 1 bis 3 Fänger (je nach Gruppenstärke) bestimmt. Die anderen Spieler laufen weg. Wer gefangen wurde, geht in den Vierfüßlerstand und macht eine Brücke. Erst wenn ein noch freier Spieler unter dieser Brücke hindurchgekrochen ist, darf die „Brücke“ wieder mitspielen. Wer unter einer Brücke durchkrabbelt, ist so lange „immun“ und darf nicht gefangen werden.</p>	

**Abschlussspiel:** Rollen mit Präzision – Biathlon

10 Min

Staffel: Die SchülerInnen laufen im Slalom auf eine Station zu. Dort nehmen Sie einen Ball und rollen ihn auf ein Rollerama. Wird das Ziel getroffen, laufen sie im Slalom zurück und schlagen den Mitspieler ab. Wird das Rollerama verfehlt, muss der Spieler seinen Ball holen und an die Stelle zurücklegen, von wo gerollt wird. Es muss solange gelaufen werden, bis alle Bälle am Ziel haften. Gewonnen hat die Mannschaft, die am schnellsten alle Bälle im Ziel hat.

UE 2



SCHLUSSWORT

Mit dem vorliegenden Manual wird im Projekt „Abschlag Schule“ ein Modul in seinen Inhalten zur Durchführung komplett beschrieben und durchgeplant.

Mit diesem Manual ist dem Unterrichtenden, Trainer, Sportlehrer oder golfaffinen Lehrer, ein Leitfaden an die Hand gegeben, eine Abschlag Schule-Maßnahme nach bundesweiten einheitlichen Zielen durchzuführen. Bewusst wurde dabei darauf verzichtet, die einzelnen Unterrichtseinheiten minutiös durchzuplanen. Es wird somit dem Lehrer die Freiheit gelassen, situationsgerecht im Rahmen der Zielsetzungen und mit Hilfe der Übungsbeispiele und den Beispielplanungen seinen Unterricht kreativ und eigenverantwortlich zu gestalten.

„Das Schulgolfabzeichen“ soll für die Schüler und Schülerinnen den Schritt in den Golfsport ermöglichen.

Ziel des Moduls ist es, dieses mit einem fest vorgegebenen Prädikat (Gürtel in verschiedenen Farben) abzuschließen. Hierbei soll den Schülerinnen und Schülern der Übergang in die Welt des hier noch spielerischen Wettkampfsportes erleichtert werden.

Mit dem weiterführenden Modul „Das Schulgolfabzeichen – Turnierserie“ eröffnet man, ohne das gewohnte Umfeld unbedingt verlassen zu müssen, die Möglichkeit sich mit anderen Schülern und Schulen zu messen.

Zur weiteren Unterstützung des umfangreichen Angebots und zur Weiterbildung im Umgang mit den Materialien und Unterrichtsvarianten, werden sowohl für Trainer als auch für Lehrer Fortbildungen* angeboten werden.

* Hier bitte die Veröffentlichungen zu Fortbildungsveranstaltungen des DGV, der Landesgolfverbände, der Landessportbünde (Kooperation Verein – Schule) und des DSLV beachten.

Deutscher Golf Verband e.V.

Kreuzberger Ring 64 · D-65205 Wiesbaden

Telefon: +49 (0) 6 11 / 9 90 20 0 · Telefax: +49 (0) 6 11 / 9 90 20 170

E-Mail: info@dgv.golf.de

www.golf.de/dgv/schulgolf