

## 11 | 2020 Golf Indoor

### Inhalt Monatsthema

Didaktik- und Methodik-Orientierungen	2
Material	4
Technik	5
Übungsanlage	11
Wettkampfformen	14
Videofeedback	15
Pädagogische Aspekte	16
Hinweise	18

### Kategorien

- Schulstufe: Sekundar II
- Alter: 16 bis 20 Jahre
- Niveau: Einsteiger und Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben, anwenden und gestalten



**Golf war sehr lange einer kleinen, reichen Bevölkerungsschicht vorenthalten. Ähnlich wie bei anderen Sportarten hat inzwischen auch beim Golf eine Entwicklung hin zum Breitensport stattgefunden. Zeit, dieser Thematik einen Schwerpunkt zu widmen, der die Grundlagen für die Einführung des Golfsports im Sportunterricht vermittelt. Sportlehrpersonen können damit die Lernenden bereits im Sportunterricht in der Sporthalle auf einen späteren Besuch einer Golfanlage in die Geheimnisse des Golfsports einführen.**

Neben etablierten Golfanlagen mit teilweise mehreren 18-Loch-Plätzen sind in den letzten Jahren sogenannte Driving Ranges wie Pilze aus dem Boden geschossen. Dabei wurden 6-Loch- oder 9-Loch-Golf-Plätze gebaut, die zu günstigeren Tarifen und mit einem bescheideneren Budget genutzt werden können. Golfclubs haben inzwischen auch die Wichtigkeit einer jüngeren Klientel erkannt, so dass Konzepte erarbeitet wurden, um den Golfsport in den Schulsport zu tragen. Eine der Erkenntnisse: Die Nutzung einer 9-Loch-Anlage setzt voraus, den Golfsport bereits im Sportunterricht in der Sporthalle einzuführen.

### Einführung im Sportunterricht

In Ergänzung zum bestehenden Monatsthema [10/2014 «Golf entdecken»](#) beschreibt der vorliegende Schwerpunkt methodische, didaktische und pädagogische Hinweise für das spielerische Kennenlernen des Golfsportes im Sportunterricht in einer Sporthalle. Sportlehrpersonen ohne umfangreiche Golfkenntnisse resp. -fertigkeiten sollen durch die Reduzierung und Fokussierung der Inhalte, Ziele und Bewegungsformen auf Basiselemente befähigt werden, den Golfsport sinnvoll im Sportunterricht in der Sporthalle einzuführen und so ihren Lernenden Grundkenntnisse, Freude und Erfolgserlebnisse ermöglichen. Hierzu liefern wir gezielte Tipps zu den Aspekten Organisation, Technik, Übungsanlagen, Wettkampfformen, Sicherheit und Fehlerbilder.

### Praxiserprobt in der Berufsfachschule

Die Inhalte dieses Schwerpunktthemas sind im Berufsfachschulsport erprobt. Deshalb sind auch immer wieder gezielt Hinweise zum [Rahmenlehrplan Sportunterricht](#) der beruflichen Grundbildung platziert. Trotzdem lassen sich die meisten Inhalte mit leichten Anpassungen auch auf anderen Schulstufen anwenden. Die voranschreitende Digitalisierung im Bildungsbereich beschäftigt auch die Sportdidaktik. So eignet sich im Bereich «Einführung in Grundschlagtechniken» der Einsatz von Videofeedback für das Bewegungslernen ideal. Deshalb sind auch Hinweise zum Thema «Videofeedback» und weiterführende Informationen in dieser Publikation enthalten.



# Didaktik- und Methodik-Orientierungen

Die Durchführung einer erfolgreichen Golf Indoor-Lektion erfordert eine angemessene und durchdachte Organisation (v. a. auch Berücksichtigung sämtlicher Sicherheitsaspekte). Durch gezielte Rückmeldungen der Sportlehrperson sowie der Mitlernenden sollen eine Vielzahl an Erfolgserlebnissen und ein verbesserter Golfschwung beim Abschlagen sowie Putten ermöglicht werden.

## Vorbereitung und Ablauf der Lektionen

Die Durchführung des Themas erfordert in der Vorbereitung eine Planung der folgenden Aspekte:

- Zeitaufwand für den Aufbau der Übungsanlagen
- Angemessener Materialaufwand
- Räumliche Organisation unter Berücksichtigung des vorhandenen Raumes in einer Sporthalle
- Umfang und Form der Instruktionen, Interaktionen und Korrekturen
- Planung von differenzierenden Formen, allenfalls auch Planung von begleitenden Inhalten, so dass die Golfschulung in Kleingruppen stattfinden kann
- Umgang mit Störungen und Sicherheitsmängeln und der Organisation in Abhängigkeit der Klassengrösse.

Wenn zeitgleich an Putt- sowie Abschlagsanlagen geübt wird, ist die Lehrperson wesentlich deutlicher in ihrer Leitungs- und Beobachterrolle gefordert. Bei einer Klassengrösse von bis zu 20 Lernenden wird empfohlen, in 2er Teams zu arbeiten und die beiden Anlagen nacheinander zu nutzen. Gegebenenfalls können die beiden Formen auch in aufeinanderfolgenden Lektionen isoliert angeboten werden.

Hilfreich und verbindlicher bei den Putt- und Wettkampfformen ist sicherlich der Einsatz von [Erklärungs-Blättern](#) an den Stationen und [Ergebnis-Blättern](#) zum Eintragen der Resultate (siehe S. 16). Zudem bietet das Thema «[Video-feedback](#)» auch methodische Möglichkeiten der sinnvollen und fördernden Beschäftigung.

## Aufwärmen

Die körperliche Beanspruchung, insbesondere der Arm- Schulter und Rumpfmuskulatur sowie der Wirbelsäule, ist durch die Drehbewegung und des schnellkräftigen Einsatzes dieser Muskelgruppen beim Golfschwung sehr gross. Daher ist ein sinnvolles und zielgerichtetes Aufwärmen zur Verletzungsvorbeugung und einer generellen Einstimmung und Vorbereitung auf die Bewegungen sehr zu empfehlen.

Ideal sind Rotationen der Wirbelsäule, auch möglich mit einem beidhändig hinter den Schultern gehaltenen Golfschläger im Stand und in einer Vorbeugehaltung. Übungen wie Armrotationen und Dehnen aller hauptsächlich beanspruchten Muskelgruppen, ergänzen das Aufwärmen. Als emotionale und mentale Vorbereitung auf die nachfolgenden Golflektionen empfehlen wir beruhigende und aufmerksamkeitssteigernde Formen wie z. B. Gleichgewichtsübungen und Körperwahrnehmungsformen.

### Auszug aus dem RLP Berufsfachschulsport

**Herausforderung – Selbstkompetenz:**  
Die Lernenden lassen sich auf neue Herausforderungen ein und können eigene Emotionen einordnen.

### Auszug aus dem RLP Berufsfachschulsport

**Wettkampf – Sozialkompetenz:** Die Lernenden geben sich gegenseitig Tipps zur Verbesserung.

## Fördern des Bewegungslernens

Basis eines gelungenen und korrekten Golfschwunges ist die entsprechende Bewegungsvorstellung. Das Schwungbild sollte bekannt sein. Eine mentale Vorwegnahme des Ablaufes und ein «inneres Auge» als auch die Wahrnehmung vor, während und nach dem Schwung, helfen dabei fundamental. Die Visualisierung des Golfschwungs durch «Vorzeigen», «Einsatz eines Demovideos» oder «Zeigen einer Bilderstrecke des Schwunges» ermöglichen dies.

Anfangs sollte ohne Ball nur das Schwungbild praktiziert werden. Hierbei werden der «Set Up» (siehe S. 5), also Schlägergriff, Stand, die Position zum Ball und die Armhaltung eingenommen und überprüft. Das Tempo des Schwunges sollte anfangs sehr langsam, bis hin zu einer Zeitlupen-Bewegung, sein. Zusätzlich kann ein fixiertes Einnehmen, also ein «Einfrieren» in den Positionen Ansprechen des Balles (Set Up), Ende der Aufwärts- oder Ausholbewegung sowie der Endposition, praktiziert werden (siehe Bilder S. 6). In diesen fixierten Positionen ist eine Überprüfung und, falls nötig, Korrektur durch die/den Lernende/n als auch durch die Lehrperson möglich. Sowohl anfangs als auch während einer Serie von Abschlügen sind «Leerschwünge» ohne Ball einzubauen.

Ziele an der Wand in Form von Linien, aufgehängten Ringen oder Blättern helfen bei der Vorgabe der Richtung und Höhe des Ballfluges sowie der Dosierung des Schwunges.

Die Rolle der Lehrperson erfordert ein ständiges Beobachten aller Übenden und eine ständige Interaktion. Korrekturen sollten dabei nur auf ein einziges Hauptmerkmal gerichtet sein. Die Fokussierung auf eine Fehlerquelle und deren Korrektur hat immer positiven Einfluss auf die weiteren Bewegungselemente. (z. B.: Knie mehr gebeugt, dadurch verbessert sich die Armhaltung und deren Abstand zum Körper und ermöglicht eine bessere Oberkörperrotation).

### Auszüge aus dem RLP Berufsfachschulsport

**Spiel – Fachkompetenz:** Die Lernenden wenden Grundtechniken an und variieren diese.

**Ausdruck – Fachkompetenz:** Die Lernenden schätzen Bewegungsformen nach vorgegebenen Kriterien ein.

# Material

**Sinnvoll und zweckmässig ist die Anschaffung des folgenden Materials für die Sportlektionen «Golf Indoor».**

## Golfschläger

Für das Golfspiel gibt es unterschiedliche Schlägerarten:

- **Golfschwung:** Pitching- oder Sand-Wedges, 8er und 9er-Eisen eignen sich bestens. 10–15 Schläger für Rechtshänder/-innen, 5–10 Schläger für Linkshänder/-innen
- **Putter:** 6–8 Schläger für Rechtshänder/-innen, 3–5 Schläger für Linkshänder/-innen

**Bemerkung:** Ein Schläger für zwei Lernende reicht aus. Meist verhindern die Sporthallengrößen zum einen, dass alle Lernenden nebeneinander den Golfswing üben, zum anderen können durch Partnerarbeiten kommunikative und kooperative Kompetenzen gefördert werden.

## Bälle

Indoor Golf Bälle sind in verschiedenen Anfertigungen erhältlich:

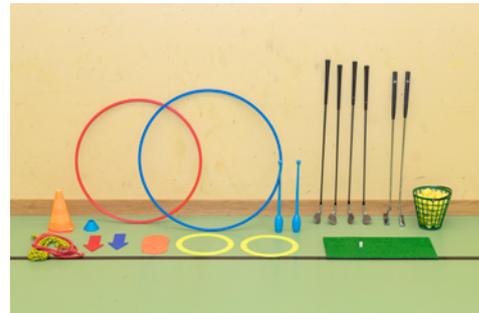
- «Almost Golf» Indoor Bälle sind sehr empfehlenswert. Sie haben ideale Flugeigenschaften und eine lange Nutzungsdauer.
- Weniger geeignet sind die «Airflow Balls», welche verkleinerten Unihockeybällen entsprechen. Sie gehen häufig schnell kaputt und vermitteln auch kein reales Schlaggefühl.

## Abschlagsmatten

Bei Golfabschlagübungen in der Sporthalle sind zwingend Abschlagsmatten einzusetzen (z. B. Turnmatten). Diese schützen den Hallenboden und ermöglichen eine genaue Anordnung und Organisation mit dem nötigen Sicherheitsabstand. Ideal sind im Handel erhältliche oder selber hergestellte Rasengolf-Übungsmatten (Teppichreste oder Fussabtreter), welche zusätzlich das Verwenden eines Gummi-Tees ermöglichen. Der dadurch leicht erhöhte Abschlag ermöglicht noch mehr Erfolgserlebnisse bei den Lernenden. Damit diese nicht bei jedem Treffer durch die Halle fliegen, sollten sie in der Abschlagmatte fixiert werden.

## Markierungen

Diverses Sportmaterial eignet sich für Treffübungen: Jonglierreifen und Ringe, Kegel, Pylonen, Kistchen oder auch Schwedenkasten-Elemente.



### Low cost

Bei knappem Budget lohnt sich die Kontaktaufnahme mit Golfclubs oder Golfshops in der Region, welche allenfalls über gebrauchtes und kostengünstiges Schlägermaterial verfügen, welches das Schulbudget nicht überstrapaziert.



# Technik

**Spielfreude und Erfolgserlebnisse sind beim Golfen stark abhängig von einer optimierten Technik. Deshalb sollten Sportlehrpersonen über das Basiswissen dieser Golfschwung-Technik verfügen und die häufigsten Fehlerbilder erkennen und korrigieren können.**

## Golfschwung

Einer der wesentlichsten Aspekte bei der Betrachtung der Technik und des Bewegungsablaufes beim Golfen ist es, dass von einem Schwung und nicht von einem Schlag gesprochen wird. Der korrekte Golfschwung gilt in der Sportwelt als einer der komplexesten und motorisch anspruchsvollsten Bewegungsbilder.



Die Schwungausführungen variieren auf einem Golfplatz:

- Abschlag vom Tee, dem sogenannten Drive
- Fairway Drive für lange Distanzen vom Gras
- Schwung mit den Eisen für mittlere Distanzen
- Kurzspiel (Chip) oder Annäherung an das Green bzw. der Fahne mit dem Pitcher und den Wedges
- Schläge aus einem Sandbunker mit dem speziellen Sand-Wedge

Der Golfschwung beinhaltet zusammengesetzte Teilbewegungen:

- Oberkörperrotation aus den Schultern
- Hüftrotation nach dem Treffen des Balls
- Gewichtsverlagerung während der Ausführung

Auf das Erlernen dieser Technik sowie die dabei am häufigsten gemachten Fehler und deren Korrekturen wird im [Teil Methodik](#) (siehe S. 6–8) ausführlicher eingegangen. Für den Schulsport ist es aber möglich, mit den Kernelementen des Set Up (siehe unten) den Schwung zu erlernen und mit Erfolg zu praktizieren.

## Set Up

Vor jeder Ausführung sprechen Golfer von einem «Set Up». Dies beinhaltet die angemessene Schlägerwahl, die richtige Griffhaltung, den korrekten Stand und die Position zum Ball.

## Griffhaltung

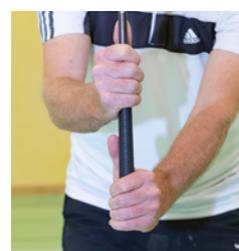
- Rechtshänder beginnen mit der linken Hand und nehmen die rechte dazu.
- Die Griffhaltung ist geschlossen, die Hände berühren sich.

### Rechts oder links?

Häufig fragen Lernende bereits bei der Schlägerwahl, ob sie rechts- oder linksseitig abschlagen sollen. Anders als beim Unihockey- oder Baseballspiel schlagen Rechtshänder in der Regel auf der rechten Körperseite ab und Linkshänder auf der linken (Führungshand ist beim Golfen unten!).



**Fehler:** Anstelle des geschlossenen Griffes wird der Schläger offen gehalten (kein Kontakt der Hände).



### Stand und Position zum Ball

- Beim Ansprechen leicht in die Knie gehen und den Oberkörper nach vorne beugen.
- Das Körpergewicht ist gleichmässig auf beide Füsse verteilt.
- Die Arme sind durchgestreckt, Schultern, Arme und Hände bilden ein Dreieck (siehe Bild rechts).
- Der Ball liegt genau körpermittig und vor dem Schlägerkopf.
- Die Punkte Schultern – Ellbogen – Hand – Schläger bilden eine möglichst gerade Linie (kleiner Winkel zwischen den Händen und dem Schläger).
- Durch den leicht geöffneten Achselwinkel bei geradem Rücken ergibt sich der Abstand der Füsse zum Ball (ca. 50–80 cm, je nach Körpergrösse).



### Aufschwungphase

- Beim Ausholen, genannt Aufschwung (Takeaway) ist der untere Arm komplett durchgestreckt. Der Wendepunkt (Top Position) des Schlägerkopfes ist wie auf dem Bild zu sehen für Einsteiger völlig ausreichend.
- Der Blick ruht auf dem Ball. Der Kopf bleibt bis etwa zur Mitte des Aufschwunges, als auch noch nach dem Treffen des Balles fixiert.

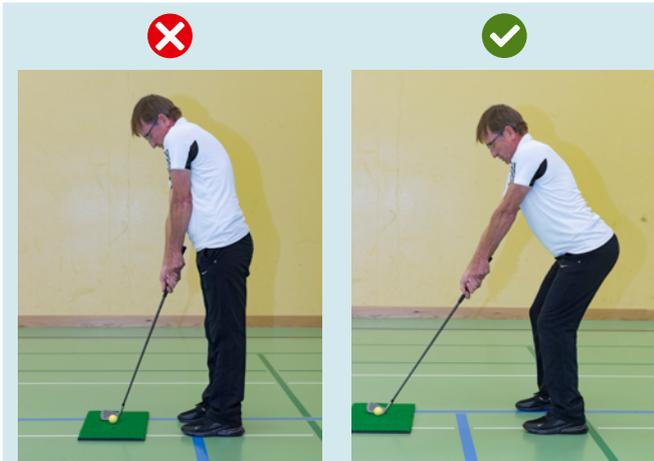


### Durchschwung

- Die Schlagbewegung wird durch die Abwärtsbewegung des Schlägerkopfes und einer Rotation des Oberkörpers bei gestreckten Armen eingeleitet.
- Ab dem Treffmoment (Impact) ist eine Hüftrotation notwendig. Das vordere Bein bildet die Basis und bleibt in der Position unverändert. Aus einer gleichförmigen Gewichtsverteilung wird das Körpergewicht, das während der Aufschwungphase etwas auf das hintere Bein verlagert wurde, nun zu ca. 80 % bis in die Endposition (Finish Position) auf das vordere Bein verlagert. Der Ball sollte square und mittig auf der Schlagfläche getroffen werden.
- Nach dem Treffmoment wird eine Aufrichtbewegung vollzogen, so dass das vordere Standbein durchgestreckt ist.
- Die Schlagbewegung setzt sich nach dem Treffen des Balles in einer Ausschwingbewegung fort (Durchschwung), so dass sich in der Endposition der Schläger hinter dem Kopf befindet. Schwungtempo bzw. Ausholgeschwindigkeit beachten und anfangs langsam ausführen.



## Fehlerbilder beim Golfschwung



Zu aufrechter Stand, Knie sind nicht gebeugt. Dadurch sind die Arme zu nahe am Körper.



Das Körpergewicht geht auf den hinteren Fuss. Stellenweise wird der Vorderfuss sogar zurückgezogen und die Endposition ist eine frontale Stellung.



Der Schlägerkopf ist am Wendepunkt zu weit hinter dem Körper. Dadurch ist kein senkrechter, nur nach unten gerichteter Ablauf möglich. Es ähnelt hier einem Baseballschlag.



Ausholbewegung findet so statt, dass die Ellenbogen angewinkelt werden. Als Folge ist der Schläger zu nahe am Körper und es ergibt sich kein runder Schwungverlauf. Es ähnelt einer parabelförmigen Hackbewegung.



Der Wendepunkt zum Abschwung ist zu weit, also mit einer Schlägerhaltung parallel zum Boden. Das wäre erst die endgültige und maximale Form. Eine geringere Ausholbewegung ist für Einsteiger sehr zu empfehlen und sichert den guten Treffpunkt des Balles.



Der Treffpunkt des Balles ist inkorrekt. Die Bälle werden gepopt oder «zu fett» getroffen.



### Hilfen für die Grundinstruktionen des Golfschwunges

- Den korrekten Bewegungsablauf demonstrieren/vorzeigen oder als Clip abspielen: Das Ziel ist es, eine Bewegungsvorstellung zu schaffen.
- Griffhaltung einnehmen lassen und ggf. korrigieren.
- Einnehmen und üben der korrekten Grundposition (Set Up). Vor allem auf gebeugte Knie und durchgestreckte Armhaltung achten.
- Schwünge in sehr langsamen Tempo machen lassen.
- Nur den Schwung ohne Ball durchführen lassen.
- In der Wendeposition verharren. Position der Arme und des Schlägers betrachten lassen (diese Positionen evtl. fotografieren oder filmen).
- Feedback und Korrekturen geben durch die Lehrperson, der/die Partner/in bei 2er Formen, [Videoaufnahme/Coach's Eye](#) (siehe S. 15) → Wichtiges Grundprinzip: Reduzierung der Korrektur auf ein Hauptmerkmal, nicht alles auf einmal!



### Putten

Leider schenken Golfanfänger dem Putten die geringste Aufmerksamkeit. Grund: Die Technik eines vollen Golfschwungs ist bedeutend komplexer als die des Puttens. Zudem sind Erlebnis und erzielte Wirkung eines fliegenden Balles nach einem weiten Schlag eindrücklicher und reizvoller als diejenige eines rollenden Balles. Beim Zählspiel ist ein vorbeigespielter kurzer Putt (siehe S. 13) aber gleichbedeutend mit einem perfekten langen Drive. Gerade beim erfolgreichen und sicheren Putten werden auf einer Platzrunde entscheidende Resultate erzielt.



### Griffhaltung

- Anders als beim vollen Schwung liegt der Puttgriff ausschliesslich in den Handflächen und nicht in den Fingerwurzeln.
- Die Hände liegen enger zusammen, bzw. teilweise aufeinander.



### Stand und Position zum Ball

- Ein etwa hüftbreiter Stand, leicht gebeugte Knie und ein nach vorne gebeugter Oberkörper mit einem runden Rücken bilden die Ansprechhaltung.
- Die Augen befinden sich genau über der Ball-Ziel-Linie.
- Alle Körperlinien (Schultern, Hüfte, Knie und Füsse) sind parallel zur Ball-Ziel-Linie ausgerichtet auf welcher der Putter pendeln kann.
- Für Stabilität sorgt eine gleichmässige Gewichtsverteilung.



### Puttbewegung

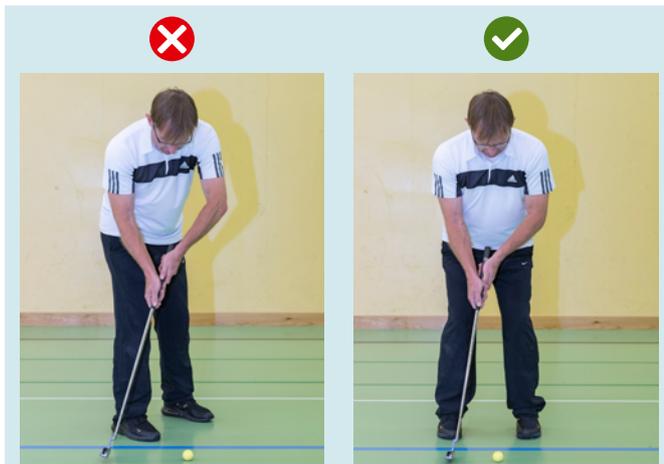
- Die Bewegung beim Putten findet ausschliesslich aus dem Schultergürtel statt.
- Der Kopf und der Unterkörper sollten während der gesamten Bewegung passiv bleiben.
- Die Puttbewegung ähnelt einer Pendelbewegung.
- Die Handgelenke sind stabil und werden nicht zum Schlagen eingesetzt.
- Der Schlägerkopf des Putters bleibt immer möglichst tief unten (kein hohes Ausholen) und in der Mitte der Pendelachse.
- Als Tipp kann sich ein «magisches Dreieck» (siehe Bild) der Schultern, Arme und Handgelenke vorgestellt werden.

Das Ziel einer guten Puttbewegung besteht darin, den Ball immer konstant mittig auf der Schlägerfläche zu treffen. Der Ball soll immer rollen und niemals hoppeln. Tempo und Richtung des Balles hängen also vom Treffmoment und der Energieübertragung ab.

**Bemerkung:** Gute Übungs- und Trainingshilfe: Durch das Mitzählen (Auf 1 erfolgt die ruhige Ausholbewegung, auf 2 die richtig dosierte Bewegung zum Ball mit Treffmoment. Das 3 begleitet die weitere Bewegung bis zur Endposition.) wird der Putt-Rhythmus unterstützt.



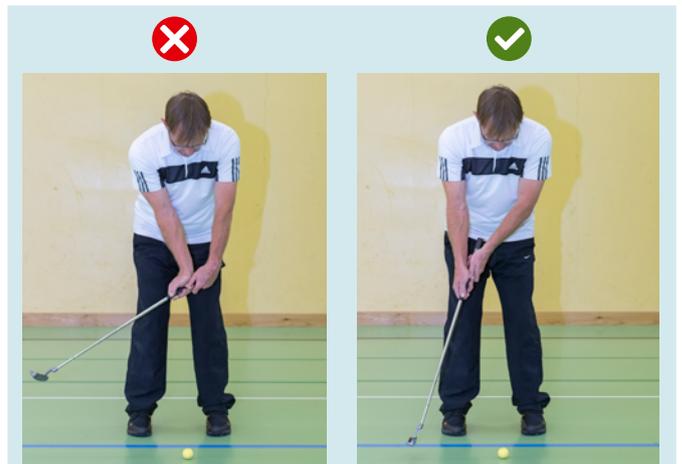
## Fehlerbilder Putten



Keine parallele Ausrichtung zur Ball-Ziel-Linie, inkorrekte Ansprechposition



Die Ausholbewegung ist zu weit nach hinten und als Folge ist der Schlägerkopf zu hoch über dem Boden



Die Bewegung wird durch die Handgelenke ausgeführt



Eine ruckartige und zu intensive Schlagbewegung

# Übungsanlage

Beim Indoor Golf können die zwei thematischen Schwerpunkte «Abschlag» und «Putten» gewählt werden. Für beide Formen sind entsprechende Übungsanlagen aufzubauen. Es sollten aus diversen Gründen (Sicherheit, räumliches Dispositiv, Überforderung als Sportlehrperson in der Beobachterrolle) nicht beide Inhalte gleichzeitig durchgeführt werden. Für eine Golf Indoor-Lektion reicht eine Einfach-Sporthalle.

## Abschlag

Beim Aufbau einer Übungsanlage «Abschlag» steht die Sicherheit aller beteiligten Personen sowie der Infrastruktur an vorderster Stelle. Die Anordnung der Abschlagsmatten sollten einen Mindestabstand von 2.50m betragen. Die Matten sind parallel auf einer Grundlinie angeordnet. Auch der Abstand zu einer hinteren Abgrenzung (Wand oder künstlich durch Mattenwagen, Schwedenkasten) sollte 2.50 m betragen, so dass keine Lernenden hinter der abschlagenden Person durchgehen können. Die Schlagrichtung ist zwingend für alle abschlagenden Personen gleich. Der Abstand zur vorderen Wand/Trennwand beträgt idealerweise etwa zwei Drittel der ganzen Hallenbreite.



## Sicherheit

Der Sicherheitsgedanke ist beim Golfen fundamental: Es soll und darf niemand durch einen Ball oder Schläger getroffen und verletzt werden. Bereits vor der Ausgabe der Golfschläger an die Lernenden sollten entsprechende Anweisungen vermittelt werden. Probeschwünge nahe der anderen Lernenden müssen verhindert werden.

Beim Golf ist die sogenannte «Etikette» von besonderer Bedeutung. Der Begriff «Etikette» kann auch im Golfunterricht in der Halle für die Thematisierung von Sicherheitsüberlegungen genutzt werden (Regeln, Respekt gegenüber Spielpartner/-innen). Bedeutsame Regeln für den Sportunterricht sind:

- Ein Blick nach vorne vor dem Schlag.
- Kein Rumlaufen und Aufsammeln von Bällen während des Übungsbetriebs.
- Sicheres Festhalten des Schlägers während und nach dem Schwung.
- Führt ein Spieler einen Golfschlag aus, so darf er/sie in der Konzentration nicht gestört werden.
- Bemerkt ein Spieler, dass ein anderer Spieler gegen die Etikette verstösst, so ist dieser auf seinen Fehler hinzuweisen.

Die Sportlehrperson berücksichtigt folgende organisatorische Aspekte:

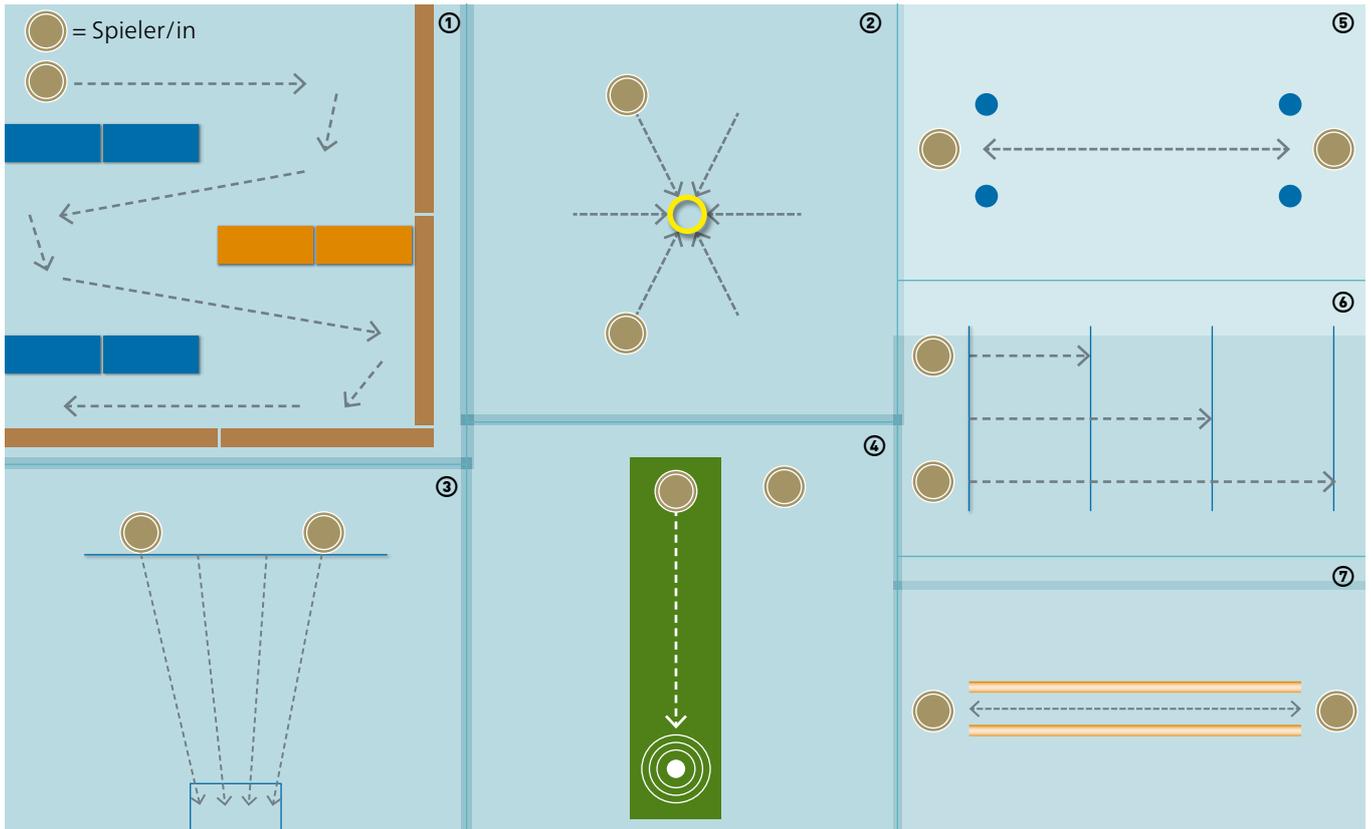
- Die Abstände zwischen den Positionen sowie der Raum rundum müssen ausreichend sein. Die Anordnung der Abschlagsmatten auf einer Grundlinie und die erforderlichen Abstände seitlich und nach hinten sind beim Aufbau zu beachten. Der Abstand sollte mindestens 2,5 m betragen, da es durch die Rechts- und Linkshaltungen zu Rücken an Rücken Positionen der Lernenden kommt.
- Pylonen oder Bodenmarkierungen unterstützen das «Freihalten» eines Raumes um einen Lernenden beim Golfschwung.
- Beim Arbeiten in 2er-Gruppen ist die Kontrolle der Sicherheitsabstände hinter dem aktiven Lernenden immer auch die Aufgabe des nichtübenden Lernenden.
- Einsatz von geeigneten [Indoor-Bällen](#) (siehe S. 4). Echte Golfbälle haben in der Sporthalle nichts zu suchen.

## Auszug aus dem RLP Berufsfachschulsport

**Herausforderung – Fachkompetenz:**  
Die Lernenden beachten Sicherheitsvorkehrungen.

## Putten

Die folgenden sieben Stationen dienen sowohl dem Üben als auch den Wettkampfformen. Der Aufbau in einer Einfach-Sporthalle erfolgt gemäss der nachfolgenden Grafik. Die Stationen werden in Zweiergruppen gespielt. Dabei sollte in einer ersten Phase das Optimieren der Putting-Technik angestrebt und erst danach [Spiel- und Wettkampfformen](#) (siehe S. 14) gewählt werden. Die Schwierigkeitsgrade der einzelnen Posten sind anpassbar, z. B. durch das Variieren der Distanzen und Abstände.



### ① Zick-Zack-Parcours

Möglichst ohne Bandenberührung (Langbänke und Wände) ins Ziel spielen. Idee: Cricket, aber darauf achten, dass die korrekte Putting-Technik angewandt wird!



### ② Sternputten

Aus 5 Positionen den Ball in einen Ring spielen (Ideal: Jonglierreifen).



### ④ Serienputten

Von einer Grundlinie in kleine Zone spielen.



### ④ Darts Putten

Ideal, wenn ein Putt-Teppich vorhanden ist. Bodenmarkierungen sind auch möglich.



### ④ Kegelputzen

Zwei Lernende stehen sich 3–4m gegenüber. Ziel ist es, den gegnerischen Kegel zu treffen.



### ④ Distanztraining

Von einer Grundlinie nacheinander mit steigendem Abstand so nahe wie möglich an Ziellinie spielen.



### ⑦ Passage

Zwei Lernende stehen sich gegenüber und putten den Ball durch eine enge Passage aus parallelen Stäben, Seile oder Matten, ohne Berührung der Seiten, hin und her (auch einzeln spielbar).



# Wettkampfformen

Sowohl an der Anlage für den Abschlag und insbesondere bei den Anlagen zum Putten, helfen klare Aufgabenstellungen und das Wettfeiern miteinander sehr. Punkte erzielen und sammeln, unterstützen einen kontinuierlichen Übungsbetrieb mit hoher Konzentration.

## Mögliche Formen beim Abschlag (siehe Übungsanlage Abschlag)

**Ziele:** Reifen, aufgestellte Matten, durch Linien markierte Zonen oder Blätter an der Wand müssen getroffen werden. 10 Versuche. Ein Punkt pro Treffer.

«**Chip**»: Ball wird als Chip gespielt. Der Ball wird über ein Hindernis (Matte, Bank) oder eine bestimmte Linie gespielt und vor der Wand den Boden berühren. 10 Versuche. Ein Punkt pro Erfolg.

**Hinweise zur Technik:** reduzierte Aufschwungsphase, engere Standposition, geringere Durchschwungphase (Schläger nicht hinter dem Kopf).

## Mögliche Formen beim Putten (siehe Übungsanlage Putten)

**Zonenputten:** Von einer Grundlinie wird in flache Jonglierringe, aufliegende A4-Blätter oder mit Klebestreifen markierte kleine Zonen mit verschiedenen Abständen gespielt. Bleibt der Ball darin liegen, gibt es einen Punkt (10 Versuche).

**Sternputten:** Wie beim Zonenputten, nur sind hier fünf Start-Positionen rund um das Ziel im selben Abstand markiert. Bis zu 5 Punkte möglich.

**Passage:** Durch am Boden liegende Stäbe oder Seile mit ca. 10 cm Abstand zueinander ohne Berührung spielen. Seitliche Markierungen (Pylonen o.ä.) ergeben 1 bis 5 Punkte, je nachdem wie weit der Ball frei rollt.

«**Darts**» **Putten:** Falls vorhanden, mit einem Putt-Teppich üben lassen. Das «Hole» ist gut markiert und von mehreren konzentrischen Ringen umgeben (siehe Foto). Punkte sind abhängig davon, wann der Ball stehen bleibt.

**Parcours:** Vom Startpunkt aus durch eine Hindernisbahn, z. B. ein Zick-Zack-Parcours mit Bande, zum Ziel spielen. Bei einer Bandenberührung wird ein Strafschlag gezählt. Wertung: 10 Punkte abzüglich der Anzahl gespielter Putts. Die Lernenden dazu animieren, eigene Parcours zu kreieren!



### Auszug aus dem RLP Berufsfachschulsport

**Herausforderung – Sozialkompetenz:**  
Die Lernenden übernehmen Verantwortung im vereinbarten Rahmen.

### Auszug aus dem RLP Berufsfachschulsport

**Spiel – Methodenkompetenz:** Die Lernenden variieren Spielmöglichkeiten und erfinden neue.

# Videofeedback

**Videaufnahmen bieten die Möglichkeit, einen Bewegungsablauf mehrere Male und in unterschiedlichen Tempi zu betrachten und diesen gezielt zu analysieren. So erhalten die Lernenden die Möglichkeit, die Innensicht einer erlebten Bewegung mit der Aussensicht zu vergleichen und das Bewegungslernen zu verbessern. Zudem erweitern sich die methodischen Möglichkeiten für die Sportlehrperson (selbstständiges Arbeiten der Lernenden, Rollenwechsel bezüglich Bewegungsbeobachtung und -reflexion). Beim Einsatz von Videofeedback gilt es, gültige Datenschutzrichtlinien zu berücksichtigen.**

Dank den heutigen digitalen Technologien kann Videofeedback im Sportunterricht endlich gewinnbringend genutzt werden. Digitale Tablets haben inzwischen eine Videofunktion, mit der Bewegungssequenzen aufgezeichnet und umgehend wieder abgespielt werden können. Mittels Schieberegler gelangt man schnell an die richtigen Stellen (z. B. Kernpunkte einer Bewegung als Standbild oder mittels Zeitlupenfunktion in verlangsamtem Tempo).

Videsequenzen sind nicht nur für die Lernenden enorm wertvoll (unmittelbare Verknüpfung der Aussensicht mit der wahrgenommenen Innensicht), sondern helfen auch der Sportlehrperson, eine in der Regel dynamische und entsprechend schnell ausgeführte Bewegung besser analysieren zu können. Die Qualität des Feedbacks kann so erhöht werden. Gleichzeitig ergeben sich auch didaktische Formen, bei denen Lernende ihre Bewegung z. B. mit einer vorgegebenen Bewegung eines Profis vergleichen oder Lernende in 2er-Teams gegenseitig zu einer Bewegungsaufnahme ein Feedback geben (siehe «[Beobachtungsbogen «Technik Golf»](#)). Hierfür eignen sich z. B. die Apps «Coach's Eye» oder «Video Delay» sehr gut.

## **Einsatz der App «Coach's Eye»**

Die App «Coach's Eye» ist im [App Store](#), auf [Google Play](#) sowie für [Windows-Geräte](#) zu einem Preis von CHF 5.– downloadbar.

Sie bietet die Möglichkeit, den Lernenden durch Videoaufnahmen auf einem Tablet oder einem Windows-Laptop ein entsprechendes Videofeedback zu geben. Beim Abspielen des Videos ist es möglich, z. B. Kernpunkte einer Bewegung zu markieren. Zudem kann mittels Schwungrad die Zeitlupenfunktion genutzt werden.

## **Einsatz der App «Video Delay»**

Mit der App «Video Delay» ist es möglich, eine Videoaufnahme zeitversetzt laufen zu lassen. Vor einer Aufnahme definiert die Sportlehrperson die gewünschte Verzögerung. Lernende können so z. B. einen Golfschwung ausführen und diesen im Anschluss auf dem Tablet- oder Laptopdisplay begutachten. Idealerweise wird für das Begutachten ein Fernseher eingesetzt. Zusätzlich ist es möglich, die Aufnahme im Originaltempo oder im Zeitlupenmodus laufen zu lassen. Bei der Nutzung durch ein Tablet ist es wichtig, dieses z. B. an der Kante eines Schwedenkastens oder an einem Barrenholm zu befestigen. Das entsprechende Zubehör kann im Digitalfachhandel bezogen werden. «Video Delay» ist aktuell im [App Store](#) und auf [Google Play](#) kostenlos downloadbar.

### **Auszug aus dem RLP Berufsfachschulsport**

**Wettkampf – Methodenkompetenz:**  
Die Lernenden können angewandte Ausführungsarten analysieren.

### **Mehr zum Thema**

- [Apps zur Bewegungsbeobachtung](#)

# Pädagogische Aspekte

**Neben dem Vermitteln von sportmotorischen Fähigkeiten eignet sich das Unterrichten von Golf auch ausgezeichnet zur Förderung von überfachlichen Kompetenzen.**

Die aktive Auseinandersetzung mit einer anspruchsvollen Bewegungsaufgabe kann verschiedene Selbstkompetenzen fördern, wie z. B. das Selbstvertrauen, die Flexibilität, das Ziele setzen oder das Dranbleiben an einer Aufgabe. Beim Erlernen des Golfschwunges ist zudem ein gewisses Mass an emotionaler Intelligenz unabdingbar. Das ständige Auf und Ab zwischen Erfolgs- und Misserfolgslebnissen erfordert einiges an Frustrationstoleranz.

## Lerngewinn und Feedbackkultur

Mit gezielten Aufgabenstellungen und Zielsetzungen kann mit Hilfe einer Golflektion die Selbstwahrnehmungs- und Reflexionsfähigkeit der Lernenden angeregt und dadurch verbessert werden. Ein Beobachtungsbogen kann dabei zu einem deutlich höheren Lerngewinn führen und die Feedbackfähigkeit der Lernenden fördern, sowohl durch das Feedbackgeben als auch insbesondere durch das Feedbacknehmen.

Die Beobachtungsbögen zu den Themen «[Technik-Feedback](#)» und «[Soft-Skills beim Golfen](#)» als Word-Datei zur Verfügung. Die aufgeführten Kriterien sind exemplarisch und können angepasst werden. Die Sportlehrperson entscheidet, in welchem Umfang die Beobachtungsaufgaben in eine Golflektion einfließen.

## Erfolgslebnisse gewährleistet

Die meisten Lernenden haben wenig bis gar keine Erfahrung mit dem Golfsport. Der positive Aspekt: Lernende, die sich bei den gängigen Sportinhalten eher zurücknehmen, können sich in dieser unbekanntem Sportart profilieren. Unbestritten für alle sind die gesammelten Erfolgslebnisse eine tolle Erfahrung: Wenn sich nach einigen misslungenen Golfschlägen plötzlich ein erfolgreicher Schlag ergibt, so ist in den entsprechenden Gesichtern immer ein Lächeln erkennbar.

Das Einüben von Golftechniken bedingt ein hohes Mass an Konzentration. Ebenso stellen sich Erfolgslebnisse meistens erst durch beharrliches Üben ein. Es gilt auch, Reize von aussen zu isolieren und mental den richtigen Mix aus Fokussierung und Abschalten zu finden. Diese Tugenden kommen in der heutigen Schnellebigkeit des Alltags leider häufig zu kurz. Gerade deshalb erleben wir sehr oft, dass es viele Lernende schätzen, wenn sie sich die nötige Zeit beim Golfen nehmen dürfen. Sportlehrpersonen sollten deshalb neben dem Vermitteln der reinen Golftechnik auch diese diversen Entwicklungsaspekte situativ berücksichtigen und bei der Begleitung der Lernenden entsprechende Feedbacks geben.

### Auszug aus dem RLP Berufsfachschulsport

**Ausdruck – Selbstkompetenz:** Die Lernenden lassen sich auf ungewohnte und unbekannte Bewegungsformen ein.

Monatsthema 11/2020: Golf Indoor mobilesport.ch

**Beobachtungsbogen Technik**  
(Selbsteinschätzung des Lernenden / der Lernenden)

Vorname, Name: ..... Datum: .....

Ich verfüge über eine gute Set-Up-Position. 

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ich verfüge über eine gute Ausholbewegung des Schwungs. 

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ich verfüge über eine gute Endposition. 

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ich treffe viele Bälle. 

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bundesamt für Sport BASPO  
mobilesport.ch

### Auszug aus dem RLP Berufsfachschulsport

**Wettkampf – Selbstkompetenz:** Die Lernenden arbeiten mit Durchhaltevermögen und Willen an ihren Zielen.

## Aufbau eines positiven Selbstkonzeptes

Das Monatsthema [01-02/2020 «Bewegte Wahrnehmung»](#) erwähnt, dass «eine gut geschulte Körperwahrnehmung die Grundlage beim Bewegungslernen bildet, aber auch bei der Entwicklung des Selbstkonzeptes, der Handlungs- und Empathie-Fähigkeit.» In Golflektionen können sowohl Stellungen-, als auch Bewegungs- und Kraftsinn sehr gut geschult werden. Diese vielseitigen Körperwahrnehmungs- (Erfolgslebnisse, Selbstregulation, Achtsamkeit, Perspektivenübernahme) als auch Selbstwahrnehmungs-Erfahrungen (Sinnhaftigkeit, Wertschätzung, Selbstakzeptanz, Ich-Fokus, Selbstwert stärken) tragen zu einem Aufbau eines positiven Selbstkonzeptes bei.

Eine vertiefte Auseinandersetzung mit der Sportart, z.B. in Workshops, Projekten und/oder Wahlfachsport sowie Kooperationen mit Clubs und Golfanbietern, kann dazu beitragen, dass die Lernenden Golf als Lifetimesport entdecken.

### Auszüge aus dem RLP Berufsfachschulsport

**Ausdruck – Selbstkompetenz:** Die Lernenden entdecken durch neue Bewegungen neue Stärken und Schwächen.

**Herausforderung – Selbstkompetenz:** Die Lernenden ordnen eigene Emotionen ein.

# Hinweise

## Literatur

- Blumhoff, G., Vernekohl, H.-C. (2014). Differenziertes Lernen im Golf. Der Weg zu einem besseren Golfer. 1. Auflage. Stuttgart: Karl Krämer Verlag.
- Dohrow, S., Stronk, D. (2014). Grosses Golf. Der moderne Schwung. Königswinter: Heel Verlag.
- Kölbing, A. (2012). Richtig gutes Golf. Das Standardwerk. 6. Auflage. München: BLV Verlag.
- Newell, S. (2019). Der Golf-Coach. Mit über 160 Trainingssequenzen. 2. Auflage. München: Dorling Kindersley Verlag.

## Links

- [www.swissgolf.ch](http://www.swissgolf.ch): Verzeichnis aller Golfclubs der Schweiz (inkl. Turnierausschreibungen, Golf Pro suchen, internationale Plätze mit Tipps etc.)
- [www.swissgolfcourses.ch](http://www.swissgolfcourses.ch): Entdecke alle Golfplätze der Schweiz
- [Golf bei Jugend+Sport](#)
- [www.golfparks.ch](http://www.golfparks.ch): Migros-Golfparks: Golf für alle in der Schweiz
- [Golfregeln kurz dargestellt](#)

## Wir bedanken uns

bei den Berufslernenden der Klassen POKO 1C und Polydesign 1A der AGS und SfG Basel für ihr Engagement anlässlich der Fotoaufnahmen in der St. Jakobshalle Basel.

## Partner



## Impressum

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

**Autoren:** Stefan Buhl, Sportlehrperson an der Allgemeinen Gewerbeschule Basel, US PGA Golfinstruktur-Lizenz (2018); Urs Böller, Sportlehrperson und Fachschaftsleiter Sport an der Allgemeinen Gewerbeschule Basel, Präsident der Schweizerischen Vereinigung für Sport an Berufsfachschulen SVSB.

**Redaktion:** mobilesport.ch

**Fotos und Videos:** Samuel Gmür, Bundesamt für Sport BASPO

**Grafische Gestaltung:** Bundesamt für Sport BASPO