

# Golf Indoor: 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

- **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

- **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!

### Auszüge aus dem RLP Berufsfachschulsport

- **Herausforderung – Sozialkompetenz:** Die Lernenden übernehmen Verantwortung im vereinbarten Rahmen.
- **Spiel – Methodenkompetenz:** Die Lernenden variieren Spielmöglichkeiten und erfinden neue.

Quelle: Stefan Buhl, Urs Böller, Sportlehrpersonen an der Allgemeinen Gewerbeschule AGS Basel



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**