

Golf Indoor: 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 Misserfolgserlebnissen erfordert einiges an Frustrationstoleranz.

Auszug aus dem RLP Berufsfachschulsport

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

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.

Erfolgserlebnisse 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 unbekannten Sportart profilieren. Unbestritten für alle sind die gesammelten Erfolgserlebnisse 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 Erfolgserlebnisse 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 Schnelllebigkeit des

Beobachtungsbogen Technik
(Selbst- und Fremdeinschätzung 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

mobilesport.ch

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

- **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- (Erfolgs-erlebnisse, 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.

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