

Golf – Aufwärmen: Spiele

Mit verschiedenen Wurfobjekten spielen die Schülerinnen und Schüler unterschiedliche Aufwärmspiele. Koordinative Elemente stehen im Vordergrund.



Ziele: Auge-Hand-Koordination, Orientierung, Team Spirit.

Vorbereitungszeit : 5 Minuten.

Eine flache Zone beim Trainingsgelände wählen. Gruppen von bis zu 6 Spielern bilden. 15 Minuten lang mit verschiedenen Wurfgegenständen spielen.

Variationen

- Zwei Teams spielen über eine Linie oder ein Netz gegeneinander. Linien- oder Schnappball-Frisbee, Frisbeegolf.
- Fussball: auf kleinem Raum, mit grösseren oder kleineren Toren, mit vier Toren. Tuffball: mit unterschiedlichen oder mehreren Bällen.
- Schnappball: direkt oder mit Bodenpass, es darf nur mit der linken oder rechten Hand gespielt werden.
- Linien- oder Ringball: Wer den Ball hält, muss still stehen. Nur auf einen Ring, auf mehrere, grössere oder kleinere spielen.
- Unihockey: verschiedene Varianten. Auf die Sicherheit achten – nicht mit Golfschlägern und richtigen Golfbällen Unihockey spielen.

Bälle: Golfbälle werden ausschliesslich auf Golfplätzen verwendet. Ausserhalb von offiziellen Golfanlagen (Spielwiese, Nahe bei Gebäuden, etc.) dürfen die Übungen aus diesem Monatsthema nur mit weichen Bällen (Almostball) oder mit Schaumstoff-Bällen, Tennis-Bällen etc. durchgeführt werden.

Material: Frisbee, Hütchen, Markierkegel, unterschiedliche Bälle.

Glossar: [Die gebräuchlichsten Ausdrücke im Golf](#) (pdf)

Quelle: David Chazeau, Pro Swiss PGA, J+S-Experte Golf, EliteTrainer Swiss Olympic – Marcel Meier, J+S-Fachleiter Golf, Ausbildungsverantwortlicher ASG



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO