

Golf Indoor: 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 Wettkampf-Formen ist sicherlich der Einsatz von Erklärungs-Blättern an den Stationen und Ergebnis-Blättern zum Eintragen der Resultate. Zudem bietet das Thema «Videofeedback» auch methodische Möglichkeiten der sinnvollen und fördernden Beschäftigung.

Auszug aus dem RLP Berufsfachschulsport

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

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.

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 Golfschwunges 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 bereits beschriebene «Set Up», 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.

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 Abschlägen 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.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO