Golf Indoor: 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.

Ausgzug aus dem RLP Berufsfachschulsport

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

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:

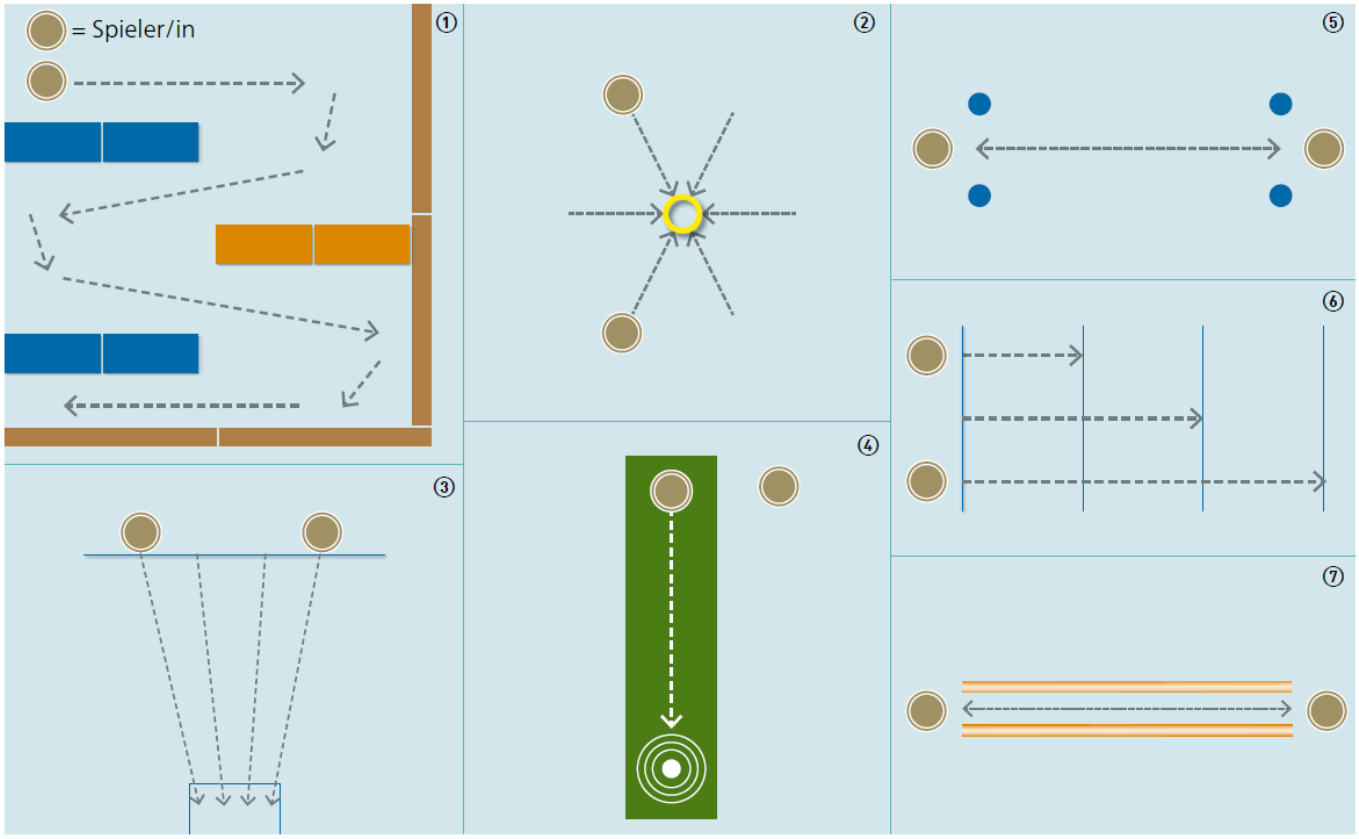
- Ein Blick nach vorne vor dem Schlag.
- Kein Rumlaufen und Aufsammeln von Bällen während des Übungsbetriebs.
- Sicheres Festhalten des Schlägers während und nach dem Schwung.
- Führt ein Spieler einen Golfschlag aus, so darf er/sie in der Konzentration nicht gestört werden.
- Bemerkt ein Spieler, dass 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** (echte Golfbälle haben in der Sporthalle nichts zu suchen).

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** gewählt werden. Die Schwierigkeitsgrade der einzelnen Posten sind anpassbar, z. B. durch das Variieren der Distanzen und Abstände.



- **Zick-Zack-Parcours:** Möglichst ohne Bandenberührung (Langbänke und Wände) ins Ziel spielen. Idee: Cricket, aber darauf achten, dass die korrekte Putting-Technik angewandt wird!
- **Sternputten:** Aus 5 Positionen den Ball in einen Ring spielen (Ideal: Jonglierreifen).
- **Serienputten:** Von einer Grundlinie in kleine Zone spielen.
- **Darts Putten:** Ideal, wenn ein Putt-Teppich vorhanden ist. Bodenmarkierungen sind auch möglich.
- **Kegelputten:** Zwei Lernende stehen sich 3-4m gegenüber. Ziel ist es, den gegnerischen Kegel zu treffen.
- **Distanztraining:** Von einer Grundlinie nacheinander mit steigendem Abstand so nahe wie möglich an Ziellinie spielen.
- **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).

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO