

Lektion

Die Kinder entdecken das Golfspiel II In dieser zweiten Einstiegslektion konzentrieren sich die Kinder auf die Annäherung des Balles an das Loch.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 100 Minuten

Stufe: 5.–6. Klasse

Alter: 10–11 Jahre




Lernziele



- Augen-Hand-Koordination
- Dosierung, Gefühl für den Schlag

Bemerkung: Die Übungen dieser Lektion können einzeln, zu zweit oder in der Gruppe durchgeführt werden.

Hinweis: 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, mit Schaumstoff-Bällen, Tennis-Bällen etc. durchgeführt werden.

Quelle: Bovet, C., Chazeau, D., Egger, B., Kressig, P., Meier, M.: «Golf – spielend lernen». ASG. 2012

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Aufwärmen	<p>20' Spiele Ziele: Auge-Hand-Koordination, Orientierung, Team Spirit. Vorbereitungszeit: 5 Minuten.</p> <p>Eine flache Zone beim Trainingsgelände wählen. Gruppen von bis zu 6 Spielern bilden. 15 Minuten lang mit verschiedenen Wurfgegenständen spielen.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Tupfball: 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. 		Frisbee, Hütchen, Markierkegel, unterschiedliche Bälle
	<p>60' Feeling Ziele: Gefühl und Rhythmus, Variation und Adaptation. Vorbereitungszeit: 5 Minuten</p> <p>Einen Chip von 6 m wählen. Einen Kreis mit 1 m Durchmesser um das Loch markieren. Chippen mit der linken oder rechten Hand, auf dem linken Fuss, mit unterschiedlichen Bällen.</p> <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 Bälle pro Übung, gefolgt von 5 normal geschlagenen Bällen. 		Tees, Kreide, Schnur mit Karabiner, Hütchen, unterschiedliche Bälle
Learning	<p>Hürde Ziele: Landezone, Flugbahn, Schlägerwahl, Variation und Adaptation. Vorbereitungszeit: 10 Minuten.</p> <p>Vier 2 m breite Zonen markieren (in 4, 6, 8, 10 und 12 m Entfernung). Die Schaumgummistange auf der Höhe der Landezone platzieren (in 50 cm Höhe). PW, Eisen 9, 8, 7 und 6 wählen. Zuerst einen Ball von Hand unter der Stange hindurch in jede Zone rollen. Die Übung mit den Schlägern wiederholen, dabei einen Schläger pro Zone benutzen.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Als Wettkampf. • Mit Würfeln. 		Tees, Kreide, Schnur oder Schaumgummistange, Stäbe, Hütchen, Würfel, Golfbälle

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Learning	<p>10' Klau den Ball Ziele: Green lesen und Visualisierung, Schlägerwahl, Gefühl und Rhythmus, Nichtwiederholbarkeit. Vorbereitungszeit: 2 Minuten.</p> <p>Als Duell. Jeder Spieler hat 3 Bälle. Auf dem Green ein Ziel festlegen. Wer näher ans Ziel trifft, gewinnt den Ball des Gegners. Der Spielstand ist neu 4:2.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit 5 Bällen. • Immer wieder ein neues Ziel festlegen. • Mit unterschiedlichen Bällen. 		Golfbälle
Playing	<p>10' Chip und Putt Ziele: Green lesen und Visualisierung, Schlägerwahl, Variation und Adaptation, Nichtwiederholbarkeit, Selbstvertrauen. Vorbereitungszeit: 3 Minuten.</p> <p>9-Loch-Parcours mit 9 verschiedenen Abschlägen. 1 Spieler pro Abschlag. Der Spieler chippt und schliesst das Loch mit dem Putter ab.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wer braucht am wenigsten Schläge? • Mit unterschiedlichen Golfbällen. • Als «Foursome» (zu viert). • Einen Maximal-Score vereinbaren: Wenn er überschritten wird, wieder von vorne beginnen. • Als Wettkampf zu zweit bis 18 Punkte (ein Ball pro Spieler): 2 Punkte für einen Chip ins Loch, ein Punkt für einen Chip und Putt. • Landezonen (50-cm-Reifen) definieren, damit die Spieler möglichst genaue Landepunkte trainieren können. 		Tees, Hütchen, Kreide, Golfbälle und -schläger, Magnesium, Seile