

01 | 2014

Inhalt Monatsthema

Persönlichkeit	2
Die Ausbildungs-Prinzipien	3
Golf und Schule	4
Das Training	5
Sicherheit	6
Übungen	
• Aufwärmen	7
• Einlochen	9
• Annähern	11
• Ball auf das Grün spielen	13
• Spielformen	16
Lektionen	18
Glossar	22
Hinweise	23

Kategorien

- Alter: 10–12
- Niveaustufe: Einsteiger und Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben und Anwenden



Golf entdecken

Golf ist ein Traditionssport, dessen Werte sich mit der Zeit weiterentwickelt haben. Material, Regelwerk oder auch die Golfanlagen haben sich den Gegebenheiten angepasst und auch aktuelle Trends nicht verpasst. Dieses Monatsthema stellt UZ/ traditionsreiche Sportart vor.

Heute spielen immer mehr junge Menschen Golf. Denn mit der Weiterverbreitung des Golfsports in den letzten 30 Jahren hat sich der Golfsport in Europa vermehrt auch an Jugendliche gerichtet. Deshalb haben sich auch die Trainingsmethoden entwickelt und nehmen heute mehr Rücksicht auf die Bedürfnisse junger Spieler. Mittlerweile zählt die Association Golf de Suisse ASG 87'000 aktive Mitglieder, davon 5000 Kinder und Jugendliche. Die traditionsreiche Sportart hat sich inzwischen zu einem Lifetime-Sport gewandelt. Die Traditionen, die Werte und der Geist des Golfsports bilden aber weiterhin das Fundament des Spiels.

Ein Sport mit menschlichen Werten

Dieses Fundament ist ein wichtiger Teil in der Ausbildung von Jugendlichen. Sie tragen zur Weiterentwicklung der Persönlichkeit und letztlich zu einer verbesserten Lebensqualität bei. Werte wie Fairplay, Integrität, Sportlichkeit, Bescheidenheit und Ehrlichkeit sind die Eckpfeiler.

Die Jugendlichen werden im Golfsport in Selbstbeherrschung, Höflichkeit und Emotionskontrolle geschult. Dabei sind Respekt vor dem Gegenspieler und der Umgebung sowie Disziplin besonders wichtig. Die Fähigkeiten Verantwortung zu übernehmen, Entscheidungen zu treffen und Kampfgeist werden im Golfsport ebenfalls gefördert. Gefordert werden Flexibilität und die Fähigkeit, sich immer wieder an neue Gegebenheiten anzupassen.

Die Basics

Dieses Monatsthema stellt die Grundwerte dieser alten und dennoch jungen Sportart vor und zeigt die idealen Wege der Ausbildung von Jugendlichen, wie sie bei der [Association Suisse de Golf ASG](#) und bei [Jugend+Sport \(J+S\)](#) begangen werden.

Die im ersten Teil vorgeschlagenen Übungen sind in fünf Teile gegliedert: Aufwärmen, Einlochen, Ball ans Loch annähern, den Ball auf das Green schlagen, die Spielformen. Sie ermöglichen die Basis für das Golfspiel zu legen. Die im zweiten Teil vorgeschlagenen Lektionen sollen eine Idee geben, wie ein Golftraining mit Schülerinnen und Schülern aufgebaut und durchgeführt werden kann. Im Glossar werden die gebräuchlichsten Ausdrücke des Golfsports erklärt.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Persönlichkeit

Die ganzheitliche Entwicklung des Kindes steht in der Ausbildung immer im Mittelpunkt. Das Augenmerk liegt dabei immer auf vier Grundfertigkeiten. Eine Übersicht.

Spielkompetenz

Das Kind entwickelt sich dank verschiedener Erfahrungen. Je spielerischer diese sind, desto intensiver erlebt es sie, entsprechend nachhaltiger wirken sie auf seine Entwicklung. Trainer, Leiter und Eltern tragen dabei die Verantwortung, dem Kind in kindgerechten Lernsituationen viel Selbsterfahrung zu ermöglichen und es so schliesslich zu mehr Selbstständigkeit zu führen.

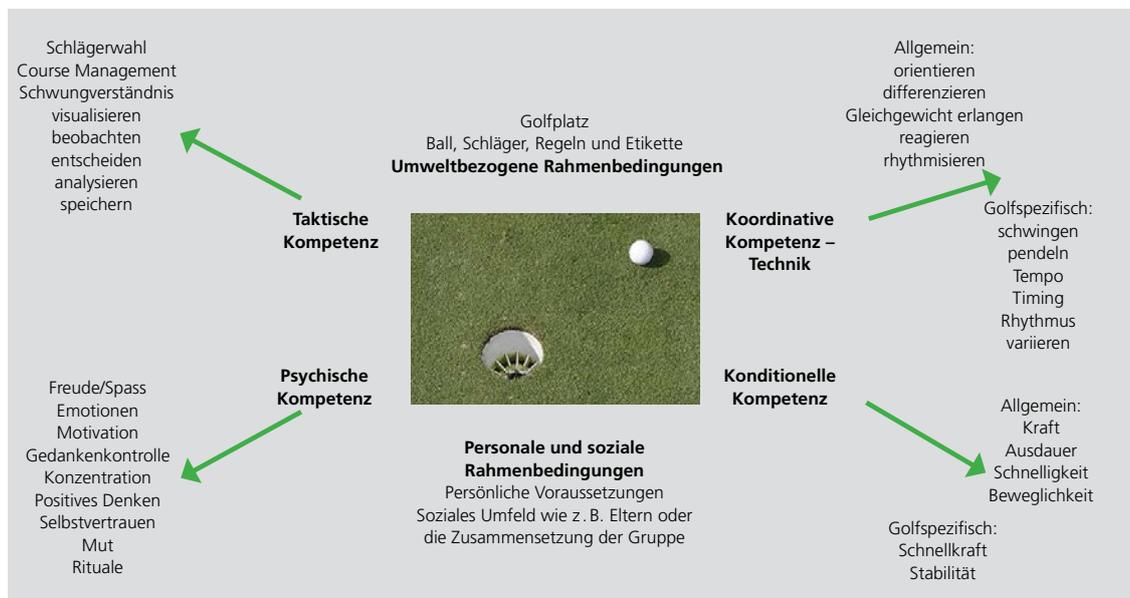
Bewegungskompetenz

Eine frühe, regelmässige und ganzheitliche Stimulation fördert die Verbindungen im Gehirn. Je abwechslungsreicher die Erfahrungen sind, desto mehr kann sich das Kind entwickeln und seine Neugierde vergrössern. Beim regelmässigen Golfspiel werden Geschmeidigkeit, Koordination, dynamische Stabilität, Rhythmus, Differenzierung trainiert und weiterentwickelt.

Persönliche und soziale Kompetenzen

Durch unterschiedliche Übungen und Erfahrungen baut sich das Kind allmählich ein Selbstbild auf. Mit der Zeit entwickelt es die Fähigkeit, sich selber und seine innere Befindlichkeit wahrzunehmen und auszudrücken, wie es sich körperlich fühlt aber auch mit seinen Emotionen umzugehen, bzw. Verantwortung für seine Handlungen zu übernehmen. Im sozialen Aspekt soll das Kind Konfliktsituationen mit Mitspielern meistern und Kooperation lernen. Spielregeln befolgen und Sicherheitsaspekte respektieren können, gehören ebenfalls zur Ausbildung.

Anforderungsprofil



Die Ausbildungs-Prinzipien



Für Unterrichtende ist es wichtig, Golfeinsteigern – insbesondere Kindern und Jugendlichen – von Anfang an die Spannung des Gelingens oder Nichtgelingens zu vermitteln, damit sie vom Spielerlebnis fasziniert, gefesselt und immer wieder neu motiviert werden.

Die Lehrperson richtet während des Unterrichts sein Augenmerk auf:

- die Ganzheitlichkeit des Kindes (motorische, psychische und soziale Kompetenzen).
- das Entdecken lassen, den Spass und das Interesse am Spiel.
- die Suche nach Herausforderungen, Fähigkeit, siegen oder verlieren zu können.
- Anstrengungen nicht scheuen, Durchhaltevermögen schulen.
- den Respekt vor den Regeln des Spiels.
- die Fähigkeit zur Selbstanalyse.
- die Fähigkeit, Fehler oder Niederlagen im Moment akzeptieren zu lernen.

Golf lernen

Die Ausbildung von Nachwuchsspielern basiert auf dem Lehrmittel «[Golf spielend lernen](#)» der Association Suisse de Golf ASG. In diesem Lehrmittel bilden folgende drei Punkte den roten Faden während eines Trainings oder eines Kurses:

- **Spielerisch:** Beim Spielen lernt das Kind am besten. Hauptziel muss sein, fokussieren und sich motivieren zu lernen. Wettbewerb/-kampf ist nicht wichtig. Die Weiterentwicklung soll durch sinnvolle Aufgabenstellungen gewährleistet werden. Der Golfverband ASG hat dabei ein System entwickelt, das dem Kind erlaubt, selber orten zu können, wo es sich gerade in seiner Entwicklung befindet.
- **Spielsituationsorientiert:** Die Übungen sollen dem Alter und dem Niveau entsprechen und Spielsituationen nahe sein. Der ASG hat dafür Golfparcours entwickelt, die sich den Voraussetzungen anpassen können (Bronze, Silber, Gold).
- **Rhythmus und Inhalt** werden immer dem Alter und dem Niveau des Kindes angepasst.

Kidsgolf

Auf der Webseite der [ASG](#) befindet sich im Bereich Kidsgolf ein Bild von einem Golfparcours mit 9 Löchern. Dort werden die Regeln des Golfspiels anschaulich erklärt.

Ausbildung der Trainer

Die beteiligten Institutionen legen grossen Wert auf eine gute Trainer-/Leiterausstellung, die letztlich den Jugendlichen zu Gute kommen soll. Egal ob es sich um den Profi- oder Amateurbetrieb handelt: der Weg führt immer über [Jugend+Sport](#), der [Association Suisse de Golf ASG](#) und [Swiss PGA](#).

→ [Ausbildungsstruktur Golf](#)

Golf und Schule

Golf eignet sich für alle und richtet sich an Kinder und Jugendliche mit unterschiedlichen Hintergründen, fördert doch sein Spiel das Erlernen von menschlichen Werten. Im Folgenden zeigen wir auf, wie sich der Golfsport in der Schule integrieren lässt.

Während den Ausbildungskursen werden neben den fundamentalen Werten des Golfsports auch die Persönlichkeit sowie die Lebensqualität gefördert. Durch eine weite Verbreitung des Golfsports will der ASG auch mehr Talente entdecken und das Spielniveau anheben. Dabei stellt sich die Frage: Soll sich der Golfsport der Schule oder die Schule dem Golfsport annähern? Die Antwort hängt davon ab, wie weit entfernt Golfclubs von Schulen sind, wie offen sie gegenüber Schulprojekten sind und ihre Infrastruktur zur Verfügung stellen. Bei Golfprojekten (z. B. Schnupperkursen) müssen die Betreiber von Golfplätzen schnell mit einbezogen werden und ihnen die Vorteile schmackhaft gemacht werden. Ohne ihr Mittun ist nichts möglich.

Einstieg in die Schule

Ein Beispiel, wie Golf und Schule zusammen passen können, wurde in England entwickelt: [Die Golf Foundation](#) lancierte das Programm «Golf in der Schule». Das Angebot soll Jugendliche zum Golf führen und ihnen die Basics des Spiels vermitteln (Putting, kurzes Spiel, langes Spiel usw.). Das Programm ist Fächer übergreifend und verbindet das Erlernen des Golfspiels mit Fächern wie Mathematik, Physik usw. Die Kurse können auf einer grossen Wiese (z. B. Fussballplatz) oder auch in einer Sporthalle durchgeführt werden und dauern 2 Mal 50 Minuten. Daneben finden Schulmeisterschaften auf lokaler, regionaler oder nationaler Ebene statt.

Partnerschaft suchen

«Golf und Schule» macht nur dort einen Sinn und hat eine Chance, wenn beide Partner, Golfclub und Schule, in eine Beziehung treten und beide für eine Zusammenarbeit bereit sind.

Die Kinder und Jugendlichen sollen dabei eng begleitet werden und folgende Schritte durchleben können:

Entdecken

- Tag der offenen Tür
- Bring a friend
- Golf – Schnupperlektion in der Schule
- «Turnstunden» auf dem Golfplatz

Ausprobieren und fasziniert werden

- In einem Camp/Lager
- Schulsport Kurse
- Ferienpass
- Schulhausmeisterschaft
- Schülermeisterschaft

Golfspielen lernen

- Kurse im Golfclub
- Programm der ASG «Kinder und Juniorengolf»

Das Training



Eine Golfsaison beginnt mit der Organisation von Gruppen, einer Planung von Kursen und Inhalten. Das Training soll dabei strukturiert sein: Das ist der Schlüssel zum Erfolg.

Eine sinnvolle Struktur erlaubt es, eine mittel- und langfristige Sicht auf die Entwicklung der Junioren zu haben. Die Trainingsstruktur basiert auf grossen Prinzipien:

- Einführung, Vorbereitung
- Aufwärmen
- Learning: eine bis drei Übungen, die mit dem Lektionsthema zu tun haben (Ballkontakt, Koordination, Spielzonen usw.)
- Playing: Eines oder mehrere Löcher spielen, Spiel auf das Putting- und Approach-Green, Annäherung (immer im Zusammenhang mit dem Thema des Trainings), Test (im Zusammenhang mit der Zone, auf der die Junioren trainiert haben)
- Einführung einer oder mehrerer Regeln
- Ausklang

Für Trainings mit Kindern zwischen 5 und 9 Jahren empfiehlt der ASG eine Trainingsdauer von rund 1 Stunde. Die Kinder können sich in diesem Alter nur kurz konzentrieren und die Lektion muss sehr aktiv gestaltet werden.

Das Training mit Junioren (10–18 Jahre) dauert im Schnitt 2 Stunden. Durch die höhere Konzentrationsfähigkeit von Jugendlichen können Trainingssequenzen verlängert werden und man kann sich vermehrt auf technische Aspekte einlassen.

Sicherheit

Im Rahmen der Trainer-/Leiterausbildung wird besonders auf Sicherheitsaspekte geachtet. Die wichtigsten Punkte sowie das Material in der Übersicht.

- Sicherheit = Disziplin
- Aufruf und Beobachtung der Reaktion «FORE»
- Nie in der Gefahrenzone verweilen, nie vor dem Ball
- Keine Schwünge in Richtung von Spielern oder einer Gruppe
- Während des Kurses fortbewegen, wenn der Leiter es sagt
- Beim Fortbewegen den Golfschläger (Club) nur am Kopf halten, den Stil vertikal, den Kautschuk-Griff nach oben gerichtet
- Gefahrenzone mit einer Schnur/einem Band markieren
- Gefahrenzone definieren (rot/grün)
- Material den Kursteilnehmenden anpassen: Bälle und Schläger
- Kein defektes Material verwenden
- Wetterinformationen einholen, bei Gefahrenstufe Orange einen geschützten Ort aufsuchen
- Hilfe holen und Hilfe leisten
- Aufsicht dem Alter angepasst:

5 – 8 Jahre	hoch
9 – 12 Jahre	mittel
13 – 18 Jahre	tief

Material

Das Material hat sich mit der Zeit stark weiter entwickelt. Heute gibt es alters-, grössen-, niveaugerechtes und qualitätsmässig unterschiedliches Material zu finden. Für die Ausbildung von jugendlichen Anfängern – zum Beispiel im Rahmen von Schulktionen – gibt es ein spezielles Material wie z. B. [Tri-Golf](#), [Pykamo](#), oder [Snag Golf](#).

Es besteht auch die Möglichkeit, kompetitiveres Material wie zum Beispiel die [US KIDS-Schläger](#) zu verwenden sowie die [Almost-Bälle](#), die sich besonders für das Spiel auf limitierten Flächen eignen. Es ist heute einfach, je nach Könnensstufe und Budget geeignetes Material zu finden.

Bälle

Golfbälle werden ausschliesslich auf Golfplätzen verwendet. Ausserhalb von offiziellen Golfanlagen (Spielwiese, in der Nähe von Gebäuden usw.) dürfen die Übungen aus diesem Monatsthema nur mit weichen Bällen (Almostball) oder mit Schaumstoff-Bällen, Tennis-Bällen usw. durchgeführt werden.



Das Pykamo-Golfset eignet sich besonders gut für die Schule.



Aufwärmen

Mit kleinen und grossen Spielen lässt sich eine gute Vorbereitung auf das nachfolgende Training bewerkstelligen. Die folgenden Aufwärmformen dienen zum Fördern verschiedener Kompetenzen.

Spiele

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.

- 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.

Material: Frisbee, Hütchen, Markierkegel, Tore, Unihockey-Schläger und -Bälle, unterschiedliche Bälle



Baseball

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

Vorbereitungszeit: 5 Minuten.

Team A spielt gegen Team B. B verteidigt ein Feld, in dessen Ecken vier Matten oder Ringe liegen. Ein Spieler von Team A wirft den Ball (keine normalen Golfbälle) ins Innenfeld und läuft los. Er versucht, so weit wie möglich den Matten/Ringen entlang zu laufen, respektive auf einer Matte anzuhalten.

Team B versucht gleichzeitig, den Ball so schnell wie möglich in ein beim Startpunkt positioniertes Gefäss zu befördern.

Gelingt ihr dies, währenddessen der Spieler noch am Laufen ist, ist dieser «verbrannt». Die Mannschaften tauschen die Rollen entweder nach einer vorgegebenen Zeitspanne oder wenn eine bestimmte Zahl Spieler «verbrannt» ist oder die angreifende Mannschaft keine Werfer mehr aufbringen kann.

Variationen

- Grösse des Spielfeldes.
- Art des Balls, keine normalen Golfbälle verwenden.
- Mit einem Golfschläger einen «Softball» ins Spiel bringen, Sicherheit beachten!

Material: Bälle, Golfschläger, Markierkegel, Hütchen



Rette den Schläger

Ziele: Koordination, Reaktion, Balance, Orientierung, Auge-Hand-Koordination.
Vorbereitungszeit: 1 Minute.

Die Jugendlichen stehen in einem Kreis. Jeder hält einen aufrecht stehenden Schläger vor sich. Auf ein Kommando hin verschieben sich alle Jugendlichen in die gleiche Richtung und versuchen, den Golfschläger der Nachbarin zu «retten».

Variationen

- Jeder Jugendliche hat 5 oder mehr Leben.
- Kann man den Schläger nicht retten, muss man eine kleine Runde rennen.
- Stafette.
- Gruppenwettkampf, zwei Teams gegeneinander.
- Alleine spielen. Versuchen, sich um die eigene Achse zu drehen.

Material: Golfschläger



Golfplatzarchitekt

Ziele: Golfkenntnisse, Kreativität, Reaktion, Orientierung.
Vorbereitungszeit: 5 Minuten.

Die Kinder bauen ein Golfloch mit verschiedenfarbigen Hütchen, Wasserhindernisse, «out of bounds», Bunker usw. Die Leitenden erzählen eine Geschichte. Wird ein Golfbegriff wie z. B. «Bunker» genannt, laufen alle zu dieser Zone. Wer zuerst ankommt, bekommt einen Punkt.

Variationen

- Auf der Übungsanlage.
- Auf einem «richtigen» Golfloch (Golfplatz).
- Jedes Kind hat 5 oder mehr Leben. Der Letzte verliert eines.

Material: Hütchen, Seile, Fahne usw.



Schatztruhe

Ziel: Koordination, Orientierung, Auge-Hand-Koordination, Team Spirit.
Vorbereitungszeit: 5 Minuten.

Im Spielfeld werden viele Bälle verteilt. Auf ein Kommando hin müssen 2 gegnerische Mannschaften so viele Bälle wie möglich einsammeln und in ihrer jeweiligen Schatztruhe deponieren. Anschliessend müssen sie den Schatz durch chippen auf eine «Insel» bringen. Wer hat am meisten Bälle auf der «Insel»?

Variationen

- Mit «Almost» Golfbällen (Softbälle).
- Mit unterschiedlichen Bällen.
- In Kombination mit Putten oder Pitchen.

Material: Viele unterschiedliche Golfbälle, Hütchen, für die Schatztruhe z. B. einen Topf



Einlochen

Mit diesen Übungen wird das Gefühl für den kurzen Schlag trainiert. Die Schülerinnen und Schüler putten aus unterschiedlichen Distanzen ins Loch.

Feeling I

Ziele: Gefühl und Rhythmus, Pendel und Weg des Schlägerkopfes, Selbstvertrauen.

Vorbereitungszeit: 2 Minuten.

Einen 2-m-Putt wählen. Diesen nur mit der linken, der rechten Hand oder mit verbundenen Augen spielen. Einen Taktmesser für den Rhythmus einsetzen. Das so entwickelte Gefühl in die Puttbewegung einbauen.

Variationen

- Je 3 bis 5 Bälle.
- 5 Bälle pro Übung, gefolgt von 5 normal gespielten Bällen.
- Auch längere Putts wählen, z. B. 4 m.
- Nach einem mit geschlossenen Augen gespielten Putt sagen, ob er zu kurz oder zu lange war.

Material: Tees, Augenbinde, Taktmesser, Golfbälle



Kompass

Ziele: Ausrichtung, Pendel und Weg des Schlägerkopfes, Nichtwiederholbarkeit, Selbstvertrauen.

Vorbereitungszeit: 3 Minuten.

12 oder 16 Tees/Hütchen in Form eines Sterns in verschiedenen Abständen um das Loch stecken (50 cm, 1, 1,5 und 2 m). Die Bälle in vorgegebener Reihenfolge einlochen.

Variationen

- Zuerst nur die innersten 4 Bälle einlochen (50 cm), dann jene in 1 m Entfernung usw.
- Um die Schwierigkeit zu erhöhen, die 4 Bälle im ersten Kreis nacheinander einlochen, bevor man weiterspielt.
- Als Test: 1 Ball pro Tee spielen. Wer locht die meisten Bälle ein?
- Als Wettkampf zu zweit: Wer gewinnt?
- Mindestens 2 Bälle hintereinander einlochen, bevor man zur nächsten Distanz geht.

Material: Golfbälle, Tees oder Hütchen



Olympia Putten

Ziele: Ausrichtung, Distanzgefühl, Gefühl und Rhythmus, Green lesen und Visualisierung, Nichtwiederholbarkeit, Selbstvertrauen.

Vorbereitungszeit: 5 Minuten.

In unterschiedlichen Distanzen (4 bis 12 m) 5 Kreise mit einem Durchmesser von 1 Meter markieren. Möglichst viele Bälle in die Kreise spielen.

Variationen

- In jede Zone 3 oder 5 Bälle spielen. Wer schafft die meisten Treffer?
- Mit unterschiedlichen Bällen.
- Mit einer Ausrichtungshilfe: z. B. 2 Schläger/Stäbe hinlegen oder mit Kreide Leitersprossen zeichnen.
- Mit geschlossenen Augen (auch durch den Partner gesteuert).
- Einhändig.
- Eine Distanz bestimmen und möglichst viele Putts nacheinander spielen.
- Als Teamwettkampf.

Material: Tees, Schnur mit Karabiner, Kreide, Hütchen, Golfbälle



Würfel

Ziele: Distanzgefühl, Gefühl und Rhythmus, Nichtwiederholbarkeit.

Vorbereitungszeit: 5 Minuten.

In 4 m Distanz, 6 Zonen von 50 cm bis 1 m Länge aufzeichnen. Links und rechts jeder Zone ein Hütchen platzieren. Mit einem Würfel wird die Zone bestimmt, in welche man puttet. Für jede erfüllte Aufgabe erhalten die Kinder die gewürfelte Zahl als Punkte.

Variationen

- Wer schafft zuerst 20 Punkte?
- Jeder kann 5 oder 10 Mal würfeln, wer erreicht die meisten Punkte?
- Als Teamwettkampf.

Material: Tees, Schnur oder Kreide, Würfel, Hütchen, Golfbälle



Rollmops

Ziele: Ausrichtung, Pendel und Weg des Schlägerkopfes, Nichtwiederholbarkeit, Selbstvertrauen.

Vorbereitungszeit: 2 Minuten.

Zwei Spieler stehen hinter zwei definierten Linien und spielen gegeneinander. In ihrer Mitte liegt ein grösserer Ball. Ziel ist es, diesen mittels Putts hinter die gegnerische Linie zu befördern. Es wird abwechselungsweise gespielt.

Variationen

- Mit der Hand Softbälle gegen den grossen Ball werfen, um ihn zu treffen.
- Als Team den Ball über eine gewisse Distanz befördern.
- Alleine einen grösseren Ball mittels Putts bewegen.
- Mit unterschiedlichen Bällen spielen.

Material: Hütchen, einen grösseren Ball, Golfbälle



Annähern

Mit einem Schlag möglichst nahe ans Loch kommen: Dies ist das Ziel der folgenden Übungen. Die Lernenden wählen dabei den richtigen Schläger.

Olympia-Chipping

Ziele: Green lesen und Visualisierung, Landezone, Schlägerwahl, Variation und Adaptation, Nichtwiederholbarkeit, Selbstvertrauen.

Vorbereitungszeit: 10 Minuten.

5 Zonen mit je 1 m Durchmesser festlegen (in 4, 6, 8, 10 und 12 m Entfernung). PW, Eisen 9, 8, 7 und 6 wählen. Zuerst von Hand einen Ball via Landezone in jedes Ziel rollen lassen. Die Übung mit den Schlägern wiederholen.

Variationen

- Einen Schläger pro Ziel benützen.
- 3 Bälle pro Schläger und Ziel.
- Als Wettkampf, wer hat die meisten Bälle in der Zone?
- Aus dem Vorgreen, Fairway oder Semirough.

Material: Tees, Kreide, Schnur mit Karabiner, Hütchen, Golfbälle



Boccia – Chipping

Ziele: Green lesen und Visualisierung, Schlägerwahl, Gefühl und Rhythmus, Nichtwiederholbarkeit.

Vorbereitungszeit: 1 Minute.

In 2er- oder 3er-Gruppen spielen. 2 bis 3 Bälle pro Spieler. Es gelten Pétanque-Regeln. Die dem Loch am nächsten liegenden Bälle zählen, sofern sie der gleichen Gruppe gehören.

Variationen

- Nur mit Werfen.
- Mit unterschiedlichen Bällen.
- Als Duell.
- Über Hindernisse spielen oder werfen.

Material: Golfbälle



Feeling II

Ziele: Gefühl und Rhythmus, Variation und Adaptation.

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

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.

Variation

- 5 Bälle pro Übung, gefolgt von 5 normal geschlagenen Bällen.

Material: Tees, Kreide, Schnur mit Karabiner, Hütchen, unterschiedliche Bälle



Hürde

Ziele: Landezone, Flugbahn, Schlägerwahl, Variation und Adaptation.

Vorbereitungszeit: 10 Minuten.

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.

Variationen

- Als Wettkampf.
- Mit Würfeln.

Material: Tees, Kreide, Schnur oder Schaumgummistange, Stäbe, Hütchen, Würfel, Golfbälle



Klau den Ball

Ziele: Green lesen und Visualisierung, Schlägerwahl, Gefühl und Rhythmus, Nichtwiederholbarkeit.

Vorbereitungszeit: 2 Minuten.

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.

Variationen

- Mit 5 Bällen.
- Immer wieder ein neues Ziel festlegen.
- Mit unterschiedlichen Bällen.

Material: Golfbälle



Ball auf das Green spielen

Den Ball auf das Green bringen ist das Hauptziel der folgenden Übungen. Die Lernenden lernen, Distanzen einzuschätzen und ihre Schläge richtig zu dosieren.

Über den Fluss

Ziele: Ballkontakt, Landezone, Flugbahn, Distanzkontrolle, Selbstvertrauen.

Vorbereitungszeit: 5 Minuten.

Mit blauen Hütchen einen «Fluss» markieren. Über den «Fluss» in eine bestimmte Zone spielen.

Variationen

- Unterschiedlich breiter «Fluss».
- Unterschiedlich grosse Zonen.
- Mit unterschiedlichen Bällen.
- Zuerst einen Ball werfen und dann einen Ball mit dem Golfschläger spielen.

Material: Hütchen, Golfbälle



Landezone und Schlägerwahl

Ziele: Ballkontakt, Landezone, Flugbahn, Distanzkontrolle, Variation und Adaptation, Selbstvertrauen.

Vorbereitungszeit: 5 Minuten.

Eine Landezone bestimmen und via dieser definierte Zielzonen erreichen. Zuerst Bälle werfen, anschliessend sollen die Kinder und Jugendlichen mit unterschiedlichen Schlägern experimentieren. Die Kinder und Jugendlichen erkennen somit die geeigneten Flugbahnen für entsprechende Situationen.

Variationen

- Über Hindernisse oder unter Hindernissen durchspielen.
- Unterschiedliche Distanzen.

Material: Markierkegel, Stäbe, Markierband, Tuch, Golfbälle, Kreide, Schnur mit Karabiner



Schiessbude

Ziele: Flugbahn, Distanzkontrolle, Variation und Adaptation, Nichtwiederholbarkeit, Selbstvertrauen.

Vorbereitungszeit: 3 Minuten.

Eine flache Zone auf der Driving Range oder neben dem Pitching Green wählen. 5 Ziele in unterschiedlichen Distanzen aufstellen (5 bis 20 m). Zuerst einen Ball werfen und dann einen Ball mit dem Golfschläger spielen. Sicherheit beachten!

Variationen

- 3 Bälle pro Ziel. Wer hat am meisten Treffer?
- Unterschiedlich grosse Ziele.
- Mit unterschiedlichen Bällen.
- Mit Zählen.
- Als Teamwettkampf.

Material: Hütchen, Golfbälle, verschiedene Ziele, z. B. Regenschirm



Balance und Rotation



Ziele: Balance, Variation und Adaptation, Routine, Koordination, Selbstvertrauen.

Vorbereitungszeit: 2 Minuten.

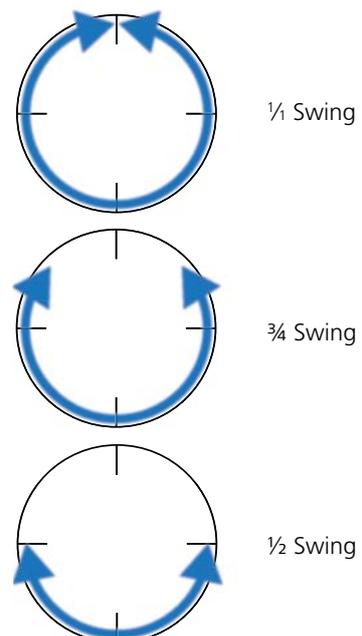
Einen grösseren Ball (z. B. Fussball) zum Partner werfen. Anschliessend einen Golfball mit dem gleichen Bewegungsmuster mit einem $\frac{1}{2}$ oder $\frac{3}{4}$ Schwung spielen. Sicherheit beachten!

Variationen

- Den Golfball vom Tee spielen.
- Unterschiedlich schwere Bälle werfen.
- Unterschiedliche Distanzen vorsehen.
- Mit unterschiedlichen Schlägern spielen.

Material: Hütchen, Tees, unterschiedlich grosse und schwere Bälle, Golfbälle

Die drei verschiedenen Swings



Touch

Ziele: Balance, Ballkontakt, Gefühl und Rhythmus, Variation und Adaptation, Kreativität, Koordination, Selbstvertrauen.

Vorbereitungszeit: 2 Minuten.

Auf unterschiedliche Arten spielen. Nur eine Hand, links und rechts, auf einem Bein usw. Sicherheit beachten!

Variationen

- Ziele definieren.
- Über Hindernisse oder unter Hindernissen durchspielen.
- 5 Bälle pro Übung, gefolgt von 5 normal geschlagenen Bällen.
- Mit unterschiedlichen Bällen.

Material: Hütchen, Golfbälle



Präzision

Ziele: Ballkontakt, Gefühl und Rhythmus, Ausrichtung, Variation und Adaptation, Routine, Koordination, Selbstvertrauen, Visualisieren.

Vorbereitungszeit: 10 Minuten.

Den Ball möglichst nahe an die unterschiedlichen Ziele spielen.

Variationen

- Als Wettkampf zu zweit: Wer gewinnt?
- Mindestens 2 Bälle hintereinander erfolgreich spielen, bevor man zur nächsten Distanz geht.
- Als Test: 10 Bälle pro Distanz (30 Bälle).
- Mit einer Ausrichtungshilfe: Z. B. 2 Schläger/Stäbe hinlegen.
- Einen Schläger pro Ziel benützen.
- Den gleichen Schläger für alle Ziele benützen.
- Immer wieder ein neues Ziel festlegen.
- Unterschiedlich grosse Ziele.
- Mit unterschiedlichen Bällen.

Material: Hütchen, Ziele wie z. B. farbige Stangen oder Fahnen, Golfbälle, weichere Golfbälle



Spielformen

Mit verschiedenen Spielen lassen sich für Einsteiger spielnahe Situationen herstellen. Die Lernenden erleben solche Situationen und reagieren entsprechend.

Minigolf

Ziele: Ausrichtung, Distanzgefühl, Green lesen und Visualisierung, Nichtwiederholbarkeit, Golfregeln.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten.

Ein Minigolf-Loch mit Hütchen oder Kreide markieren. Je nach Niveau Dogleg, Hindernisse (z. B. Frisbee), Break usw. einbauen. Wenn der Ball über die Outlinie rollt, wird er mit einem Strafschlag vom Übertretungsort aus weitergespielt.

Variation

- Als Zweierteam: Abwechslungsweise putten, bis der Ball im Ziel ist.

Material: Tees, Schnur, Kreide, Hütchen, Frisbee, Golfbälle



Ein Golfloch bauen und dann spielen

Ziele: Ausrichtung, Distanzgefühl, Nichtwiederholbarkeit, Golfregeln.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten.

Ein Loch mit Hütchen oder Schnur markieren. Je nach Niveau Dogleg, Hindernisse, Break usw. einbauen.

Variationen

- Als Zweierteam: Abwechslungsweise putten, bis der Ball im Ziel ist.

Material: Tees, Schnur, Kreide, Hütchen, Frisbee, Golfbälle



Chip und Putt

Ziele: Green lesen und Visualisierung, Schlägerwahl, Variation und Adaptation, Nichtwiederholbarkeit, Selbstvertrauen.

Vorbereitungszeit: 3 Minuten.

9-Loch-Parcours mit 9 verschiedenen Abschlüssen. 1 Spieler pro Abschlag. Der Spieler chippt und schliesst das Loch mit dem Putter ab.

Variationen

- 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.

Material: Tees, Hütchen, Kreide, Golfbälle und -schläger, Magnesium, Seile



Game Boy

Ziele: Ausrichtung, Distanzgefühl, Nichtwiederholbarkeit, Selbstvertrauen.

Vorbereitungszeit: 2 Minuten.

Um das Loch ein Quadrat mit 90 cm Kantenlänge zeichnen. 2 Meter vom Loch entfernt eine erste Markierung festlegen. Anschliessend jeden weiteren Meter eine weitere zeichnen. Jeder Spieler startet mit einem Leben ins Spiel.

Treffen die Kinder oder Jugendlichen den Ball in die Zone, erhalten sie ein Leben und dürfen einen Meter zurückgehen. Jeder Ball im Loch zählt zwei Leben und erlaubt, zwei Meter zurückzugehen. Verpasst der Ball die Zone, verliert man ein Leben.

Variationen

- Als Teamwettkampf.
- Auch Puttbahnen mit Break vorsehen.
- Mit unterschiedlichen Bällen.

Material: Hütchen, Golfbälle, Kreide



Lektionen

Die Kinder entdecken das Golfspiel I

Während dieser Einstiegslektion lernen die Kinder mit spielerischen Übungsformen einzulochen und entdecken die Basics des Golfspiels.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 100 Minuten

Stufe: 5.–6. Klasse

Alter: 10–11 Jahre

Lernziele

- Augen-Hand-Koordination
- Dosierung, Gefühl

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

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Aufwärmen	<p>20' Golfplatzarchitekt Ziele: Golfkenntnisse, Kreativität, Reaktion, Orientierung. Vorbereitungszeit: 5 Minuten.</p> <p>Die Kinder bauen ein Golfloch mit verschiedenfarbigen Hütchen, Wasserhindernisse, «out of bounds», Bunker usw. Die Leitenden erzählen eine Geschichte. Wird ein Golfbegriff wie z. B. «Bunker» genannt, laufen alle zu dieser Zone. Wer zuerst ankommt, bekommt einen Punkt.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf der Übungsanlage. • Auf einem «richtigen» Golfloch (Golfplatz). • Jedes Kind hat 5 oder mehr Leben. Der Letzte verliert eines. 		Hütchen, Seile, Fahne, usw.
Learning	<p>60' Feeling Einen 2-m-Putt wählen. Diesen nur mit der linken, der rechten Hand oder mit verbundenen Augen spielen. Einen Taktmesser für den Rhythmus einsetzen. Das so entwickelte Gefühl in die Puttbewegung einbauen.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je 3 bis 5 Bälle. • 5 Bälle pro Übung, gefolgt von 5 normal gespielten Bällen. • Auch lange Putts. • Nach einem mit geschlossenen Augen gespielten Putt sagen, ob er zu kurz oder zu lange war. 		Tees, Augenbinde, Taktmesser, Golfbälle
Learning	<p>Würfel Ziele: Distanzgefühl, Gefühl und Rhythmus, Nichtwiederholbarkeit. Vorbereitungszeit: 5 Minuten.</p> <p>In 4 m Distanz, 6 Zonen von 50 cm bis 1 m Länge aufzeichnen. Links und rechts jeder Zone ein Hütchen platzieren. Mit einem Würfel wird die Zone bestimmt, in welche man puttet. Für jede erfüllte Aufgabe erhalten die Kinder die gewürfelte Zahl als Punkte.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wer schafft zuerst 20 Punkte? • Jeder kann 5 oder 10 Mal würfeln, wer erreicht die meisten Punkte? • Als Teamwettkampf. 		Golfbälle, Tees oder Hütchen

		Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Learning		<p>Kompass Ziele: Ausrichtung, Pendel und Weg des Schlägerkopfs, Nichtwiederholbarkeit, Selbstvertrauen. Vorbereitungszeit: 3 Minuten.</p> <p>12 oder 16 Tees/Hütchen in Form eines Sterns in verschiedenen Abständen um das Loch stecken (50 cm, 1, 1,5 und 2 m). Die Bälle in vorgegebener Reihenfolge einlochen.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zuerst nur die innersten 4 Bälle einlochen (50 cm), dann jene in 1 m Entfernung usw. • Um die Schwierigkeit zu erhöhen, die 4 Bälle im ersten Kreis nacheinander einlochen, bevor man weiterspielt. • Als Test: 1 Ball pro Tee spielen. Wer locht die meisten Bälle ein? • Als Wettkampf zu zweit: Wer gewinnt? • Mindestens 2 Bälle hintereinander einlochen, bevor man zur nächsten Distanz geht. 		Golfbälle, Tees oder Hütchen
Playing	20'	<p>Minigolf Ziele: Ausrichtung, Distanzgefühl, Green lesen und Visualisierung, Nichtwiederholbarkeit, Golfregeln. Vorbereitungszeit: 15 Minuten.</p> <p>Ein Minigolf-Loch mit Hütchen oder Kreide markieren. Je nach Niveau Dogleg, Hindernisse, Break usw. einbauen. Wenn der Ball über die Outline rollt, wird er mit einem Strafschlag vom Übertretungsort aus weitergespielt.</p> <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Als Zweierteam: Abwechslungsweise putten, bis der Ball im Ziel ist. 		Tees, Schnur, Kreide, Hütchen, Frisbee, Golfbälle

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.

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'</p> <p>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. • 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. 		<p>Frisbee, Hütchen, Markierkegel, unterschiedliche Bälle</p>
Learning	<p>60'</p> <p>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. 		<p>Tees, Kreide, Schnur mit Karabiner, Hütchen, unterschiedliche Bälle</p>
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. 		<p>Tees, Kreide, Schnur oder Schaumgummistange, Stäbe, Hütchen, Würfel, Golfbälle</p>

	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

Glossar Golf

Bunker

Ein Bunker ist eine Grube, die in der Regel mit Sand gefüllt ist und in den Golfregeln den Sonderstatus eines Hindernisses hat.

Chip

Der Chip ist ein kurzer, flacher Annäherungsschlag auf das Grün. Dieser Schlag wird in der Regel dann ausgeführt, wenn der Golfball nahe dem Grün liegt, aber noch ein kleines Hindernis (Rough, Vorgrün, Bunker) überspielt werden muss. Hauptsächlich werden dabei Wedges oder kurze bis mittlere Eisen eingesetzt, seltener ein Hybrid oder Fairwayholz.

Dogleg

Ein Dogleg (englisch: dogleg = Hundebein) bezeichnet eine Golfbahn auf einem Golfplatz, deren Fairway nach rechts (Dogleg nach rechts) oder links (Dogleg nach links) gebogen oder abgelenkt ist. Der Richtungswechsel ist normalerweise etwa an der Stelle, an der ein guter Abschlag landen sollte.

Fairway

Das Fairway ist der kurz gemähte Bereich einer Spielbahn zwischen Abschlag und Grün und nimmt somit unter den bespielbaren Flächen des Golfplatzes den grössten Raum ein.

Flop oder Lob Shot mit einem Lob Wedge

Ein Lob Wedge ist ein Golfschläger für sehr kurze, aber hohe Schläge, oder für Schläge aus dem tiefen Rough heraus.

Foursome, deutsch Vierer

Zwei Spieler gegen zwei andere Spieler. Die Spieler einer Mannschaft schlagen den Ball abwechselnd.

Golfschläger

Ein Golfschläger ist ein Sportgerät, mit dem beim Golf ein Ball auf den 18 Bahnen eines Golfplatzes vom Abschlag bis ins Loch befördert wird.

Green, deutsch Grün

Das Grün (engl. Green) ist der Zielbereich beim Golf. Hier wird der Ball nicht durch die Luft geschlagen, sondern mit dem Putter über das Grün in Richtung Loch gerollt.

Pitching green

Das sind Grüns, zumeist umgeben von Bunkern, an denen die kurzen Schläge (unter 50 Meter) geübt werden. Auf diesen Grüns befinden sich mehrere Fahnen mit Löchern, so dass jeder Übende sein eigenes Ziel anvisieren kann. Im Gegensatz zur Driving Range darf man hier die Bälle wieder aufsammeln, da durch die kurzen Schläge eine wesentlich geringere Verletzungsgefahr besteht. Auf den Übungsgrüns setzen Golfer oft ihre eigenen Bälle ein, da diese eine höhere Qualität aufweisen als die Rangebälle.

Pitch, Pitching

Als Pitch (engl.: to pitch = werfen) bezeichnet man beim Golfsport einen Annäherungsschlag aus ca. 20 bis 100 Meter Entfernung zur Fahne, der den Golfball in hohem Bogen auf das Grün befördern soll.

Pitching Wedge, Abkürzung PW

Ein Pitching Wedge wird oft für Annäherungsschläge auf das Grün oder bei Schlägen aus einem Bunker verwendet. Die Entfernung hierbei beträgt zwischen 20 und 100 Metern. Durch seinen flachen Schlägerkopf vollzieht der geschlagene Ball eine hohe Flugkurve. Nach dem Aufkommen rollt der Ball kaum weiter – man spricht hierbei von einem «Drop-and-Stop».

Practice, deutsch üben

Practice bezeichnet das Üben aller Spielsituationen im Golf als Vorbereitung auf das Spielen auf dem Golfplatz.

Putting Green

Ein Übungsgrün, das denselben Pflegestandard und möglichst dieselben Spieleigenschaften aufweisen soll wie die Grüns auf dem Platz.

Putt, Putting

Der Putt ist ein Schlag mit dem Putter auf dem Grün, bei welchem der Ball nicht fliegt, sondern nur rollt (idealerweise direkt ins Loch).

Rough

Als Rough (das Raue) werden die Teile eines Golfplatzes bezeichnet, die zwischen den Spielbahnen liegen. Die Rough-Bereiche werden in der Regel nur zweimal jährlich gemäht und ansonsten in ihrem natürlichen Wuchs belassen. Sie dienen einmal zur optischen Abgrenzung der Spielbahn, so dass der Golfer idealerweise das Gefühl bekommt, sich alleine in der freien Natur zu bewegen.

Tees

Ein Tee im Golfsport, entsprechend auch Golftee genannt, ist ein kleiner Stift aus Holz oder Kunststoff bzw. einer Verbindung aus beiden Werkstoffen, der beim Abschlag in den Boden gesteckt wird und auf den dann der Ball aufgelegt (aufgeteet) werden darf. Der Ball liegt somit erhöht und ist einfacher zu spielen. Das Aufteen des Balles ist normalerweise nur beim ersten Schlag einer jeden Spielbahn erlaubt. Der Abschlagsort an sich, die rechteckige und meistens erhöhte Rasenfläche zu Beginn jeder Spielbahn, wird ebenfalls Tee genannt.

Semi rough

Der Übergangsbereich zwischen Fairway und Rough ist das Semi-rough. Es wird regelmässig gemäht, aber das Gras steht höher als auf dem Fairway, so dass leicht verzogene Bälle von ihm aufgehalten und in einigermaßen spielbarer Lage aufgefunden werden.

Swing, deutsch Golfschwung oder Golfschlag

Ein Golfschlag ist das Spielen eines Balles mit einem Schläger.

Hinweise

Literatur

- Bovet, C., Chazeau, D., Egger, B., Kressig, P., Meier, M.: [Golf – spielend lernen](#). ASG. 2012
- Bovet, C., Chazeau, D., Egger, B., Kressig, P., Meier, M.: [Golf – spielend lernen](#). Junior Golf Tests ASG. ASG. 2012

Links

- [Kidsgolf](#)
- [Golflexikon](#)
- [Golfclubs](#)
- [Schweizerischer Golfverband](#)
- [Die ASG-Junioren-Turniere](#)

Partner



SVSS



bfu



swiss olympic

Für dieses Monatsthema:



ASG
ASSOCIATION SUISSE DE GOLF



PGA
SWISS PROFESSIONAL GOLFERS ASSOCIATION

Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autoren

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

Redaktion

mobilesport.ch

Titelbild

Ueli Känzig, Lernmedien EHSM

Bilder

Ueli Känzig, Lernmedien EHSM
Schweiz. Golfverband ASG

Layout

Lernmedien EHSM