

C-TRAINERAUSBILDUNG



Lehrproben

Erarbeiten Sie zu folgenden Themen jeweils eine 60-minütige Trainingseinheit (Einleitung, Hauptteil, Ausklang) für das Gruppentraining mit Kindern im Golf unter Beachtung der Rahmenbedingungen:

Zielgruppe: *Mindestens vier 8- bis 12-jährige Kinder, Grundlagentraining*

Trainingsgelände: *Putting-Grün, Chipping-Grün, Pitching-Grün, Bunker, Driving-Range, Golfplatz*

PUTTEN

Gelände

1. Erlernen der Grobform der Putt-Technik.

Führen Sie Ihre Kindergruppe (Anfänger, erstes Mal auf dem Golfplatz) anhand einer Spiel- und/oder Übungsreihe in die Fertigkeit des Puttens ein.

2. Vermittlung der Feinform des Puttens (Richtungskontrolle).

Festigen Sie in Ihrer Kindergruppe anhand von Spiel- und/oder Übungsformen die Putt-Technik unter besonderer Berücksichtigung der Richtungskontrolle. Die Kinder befanden sich schon häufiger auf dem Golfplatz und sollen jetzt Trainingsformen kennenlernen, mit denen sie die Richtungsgenauigkeit ihrer Putts verbessern können.

3. Vermittlung der Feinform des Puttens (Längenkontrolle).

Festigen Sie in Ihrer Kindergruppe anhand von Spiel- und/oder Übungsformen die Putt-Technik unter besonderer Berücksichtigung der Längenkontrolle. Die Kinder befanden sich schon häufiger auf dem Golfplatz und sollen jetzt Trainingsformen kennenlernen, mit denen sie ihre Fähigkeit, Putts zu dosieren, verbessern können.

CHIPPEN

Gelände

4. Erlernen der Grobform des Chippens.

Führen Sie Ihre Kindergruppe anhand einer Spiel- und/oder Übungsreihe in die Fertigkeit des Chippens ein. Die Kinder haben bereits einige Male geputtet und sollen jetzt erstmalig Chipschläge ausführen.

5. Vermittlung der Feinform des Chippens (Flug-Roll-Verhältnis).

Festigen Sie in Ihrer Kindergruppe anhand von Spiel- und/oder Übungsformen die Technik des Chippens insbesondere unter dem Aspekt des Flug-Roll-Verhältnisses. Die Kinder haben bereits einige Male gechippt. Sie sollen nun mittels geeigneter Maßnahmen erlernen, in unterschiedlichen Situationen verschiedene Schläger einzusetzen.

6. Vermittlung der Feinform des Chippens (Hanglagen).

Festigen Sie in Ihrer Kindergruppe anhand von Spiel- und/oder Übungsformen die Technik des Chippens unter besonderer Berücksichtigung von Hanglagen. Die Kinder haben bereits einige Male gechippt. Sie sollen nun mit den Besonderheiten der verschiedenen Hanglagen vertraut gemacht werden.

PITCHEN

Gelände

7. Erlernen der Grobform des Pitchens.

Führen Sie Ihre Kindergruppe anhand einer Spiel- und/oder Übungsreihe in die Fertigkeit des Pitchens ein. Die Kinder haben schon oft gechippt und sollen nun erstmalig Pitchschläge ausführen.

8. Vermittlung der Feinform des Pitchens (Distanzkontrolle).

Festigen Sie in Ihrer Kindergruppe anhand von Spiel- und/oder Übungsformen die Technik des Pitchens unter besonderer Berücksichtigung der Distanzkontrolle. Die Kinder haben bereits einige Male gepitcht. Sie sollen nun Möglichkeiten kennenlernen, die Länge ihrer Pitchschläge variieren zu können.

9. Vermittlung der Feinform des Pitchens (Flughöhe).

Festigen Sie in Ihrer Kindergruppe anhand von Spiel- und/oder Übungsformen die Technik des Pitchens unter besonderer Berücksichtigung verschiedener Flughöhen. Die Kinder haben bereits einige Male gepitcht. Sie sollen nun Möglichkeiten kennenlernen, die Flughöhe ihrer Pitchschläge beeinflussen zu können.

GRUNDSCHWUNG

Gelände

- 10. Erlernen der Grobform der Grundschwungtechnik.**
Führen Sie Ihre Kindergruppe anhand einer Spiel- und/oder Übungsreihe unter Einsatz von Eisenschlägen in die Fertigkeit des Grundschwungs ein. Die Grobform der Pitchtechnik kann dabei vorausgesetzt werden.
-
- 11. Vermittlung der Feinform der Grundschwungtechnik (Ballkontakt, Richtungskontrolle).**
Festigen Sie in Ihrer Kindergruppe anhand von Spiel- und/oder Übungsformen die Technik des Grundschwungs unter besonderer Berücksichtigung der Vermittlung der Einflussfaktoren zur Richtungskontrolle. Die Kinder haben die Grobform der Grundschwungtechnik bereits kennengelernt. Sie sollen jetzt mit Einflussfaktoren für die Ballflugrichtung vertraut gemacht werden.
-
- 12. Vermittlung der Feinform der Grundschwungtechnik (Distanzkontrolle, Flughöhe).**
Festigen Sie in Ihrer Kindergruppe anhand von Spiel- und/oder Übungsformen die Technik des Grundschwungs unter besonderer Berücksichtigung der Vermittlung der Einflussfaktoren zur Höhenkontrolle. Die Kinder haben die Grobform der Grundschwungtechnik bereits kennengelernt. Sie sollen jetzt mit Einflussfaktoren für die Ballflughöhe vertraut gemacht werden.
-

BUNKERSCHLAG

Gelände

- 13. Erlernen der Grobform des Dämpfungsbunkerschlags.**
Führen Sie Ihre Kindergruppe anhand einer Spiel- und/oder Übungsreihe in die Fertigkeit des Dämpfungsbunkerschlags ein. Die Kinder haben bereits einige Male gepitcht und sollen nun erstmalig Schläge aus dem Sand ausführen.
-
- 14. Vermittlung der Feinform des Dämpfungsbunkerschlags (Flughöhe, Flugweite).**
Festigen Sie in Ihrer Kindergruppe anhand von Spiel- und/oder Übungsformen die Technik des Dämpfungsbunkerschlags unter besonderer Berücksichtigung verschiedener Flughöhen und Flugweiten. Die Kinder sollen dabei Möglichkeiten kennenlernen, die Flughöhe und –weite ihrer Schläge beeinflussen zu können.
-
- 15. Erlernen der Grobform des Distanzbunkerschlags.**
Führen Sie Ihre Kindergruppe anhand einer Spiel- und/oder Übungsreihe in die Fertigkeit des Distanzbunkerschlags ein. Die Kinder haben die Grundschwungtechnik bereits kennengelernt. Sie sollen jetzt die Besonderheiten bei langen Schlägen aus dem Bunker erfahren.
-

HOLZSCHLAG

Gelände

16. Erlernen der Grobform des Holzschlags.

Führen Sie Ihre Kindergruppe anhand einer Spiel- und/oder Übungsreihe in die Fertigkeit des Holzschlags ein. Die Kinder haben schon häufig Eisenschläge mit der Grundschwungtechnik durchgeführt. Sie sollen nun erstmalig angeleitet Schläge mit dem Holz ausführen.

TROUBLE SHOTS

Gelände

17. Erlernen von Schlägen aus schwierigen Balllagen (Rough, Divot, Wald).

Führen Sie Ihre Kindergruppe anhand von Spiel- und/oder Übungsformen in die Fertigkeit von Trouble Shots ein. Die Kinder beherrschen bereits alle Schlagtechniken zumindest in der Grobform (Putt, Chip, Pitch, Bunkerschlag, Grundschwung). Sie sollen jetzt mittels geeigneter Maßnahmen den Umgang mit schwierigen Balllagen erlernen.

18. Erlernen von Schlägen aus schwierigen Balllagen (Hanglagen).

Führen Sie Ihre Kindergruppe anhand von Spiel- und/oder Übungsformen in die Fertigkeit von Trouble Shots ein. Berücksichtigen Sie hierbei insbesondere den Aspekt diverser Hanglagen. Die Kinder beherrschen bereits alle Schlagtechniken zumindest in der Grobform (Putt, Chip, Pitch, Bunkerschlag, Grundschwung). Sie sollen jetzt mittels geeigneter Maßnahmen den Umgang mit verschiedenen Hanglagen erlernen.

TAKTIKSCHULUNG / PSYCHOLOGISCHES TRAINING

Gelände

19. Erlernen der Kurzspieltaktik.

Führen Sie mit Ihrer Kindergruppe eine Trainingseinheit zum Erlernen der Kurzspieltaktik durch. Die Kinder beherrschen bereits alle Schlagtechniken zumindest in der Grobform (Putt, Chip, Pitch, Bunkerschlag, Grundschwung). Sie sollen nun unterschiedliche Spielwege im „Kurzen Spiel“ kennen und sich selbst einschätzen lernen.

20. Erlernen der Schlagroutine.

Führen Sie mit Ihrer Kindergruppe eine Trainingseinheit zum Erlernen der Schlagroutine durch. Die Kinder beherrschen bereits alle Schlagtechniken zumindest in der Grobform (Putt, Chip, Pitch, Bunkerschlag, Grundschwung). Sie sollen nun den Sinn und Inhalt einer Pre- und Postshot-Routine kennenlernen.

21. Erlernen der Loch- und Rudentaktik.

Führen Sie mit Ihrer Kindergruppe eine Trainingseinheit zum Erlernen der Loch- und Rudentaktik durch. Die Kinder beherrschen bereits alle Schlagtechniken zumindest in der Grobform (Putt, Chip, Pitch, Bunker-schlag, Grundschwung). Sie sollen nun unterschiedliche Spielwege im „Langen Spiel“ kennen und sich selbst einschätzen lernen.

KONDITION / KOORDINATION

Gelände

22. Verbesserung der allgemeinen konditionellen Fähigkeiten.

Führen Sie mit Ihrer Kindergruppe Spiel- und/oder Übungsformen zur Verbesserung der allgemeinen konditionellen Fähigkeiten durch. Berücksichtigen Sie bei der Durchführung der Trainingseinheit auch den Aspekt einer sinnvollen kindgemäßen Funktionsgymnastik (aktive Aufwärmgymnastik).

23. Verbesserung der golfspezifischen konditionellen Fähigkeiten.

Führen Sie mit Ihrer Kindergruppe Spiel- und/oder Übungsformen zur Verbesserung der golfspezifischen konditionellen Fähigkeiten durch. Berücksichtigen Sie bei der Durchführung der Trainingseinheit auch den Aspekt einer sinnvollen kindgemäßen Funktionsgymnastik (aktive Aufwärmgymnastik).

24. Verbesserung der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten.

Führen Sie mit Ihrer Kindergruppe Spiel- und/oder Übungsformen zur Schulung bzw. Verbesserung der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten durch.

25. Verbesserung der golfspezifischen koordinativen Fähigkeiten.

Führen Sie mit Ihrer Kindergruppe Spiel- und/oder Übungsformen zur Schulung bzw. Verbesserung der golfspezifischen koordinativen Fähigkeiten durch.
