



GOLF KIDS

Kindertraining für
Schule und Golfclub





INHALTSVERZEICHNIS

1	EINLEITUNG	4
1.1	Vorwort.....	4
1.2	Zielgruppe und Einsatzbereich	4
1.3	Die Idee der Unterrichtsstunden	5
2	RAHMENBEDINGUNGEN FÜR DAS PROJEKT	6
2.1	Aufbau und Struktur der Stunden	6
2.2	Organisation und Durchführung	6
2.3	Materialliste	7
3	AUFWÄRMSPIELE	8
3.1	Bedeutung und Einsatz.....	8
3.2	Eigenspielkarten	9
3.2.1	Sitz-Löwe, Lauf Löwe	9
3.2.2	Spiegel-Lauf	9
3.2.3	Tierbewegungen	9
3.2.4	Farbenjagd	9
3.2.5	Tunnelrennen.....	9
3.3	Spielesammlung	10
3.3.1	Schwänzchenfangen	10
3.3.2	Fische fangen	10
3.3.3	Zwei in einem Reifen	11
3.3.4	Linienlauf (Eisenbahn-Lauf).....	11
3.3.5	Ballonjagd.....	12
3.3.6	Reifen-Inseln	12
3.3.7	Tierbewegungen	13

3.3.8	Ampel-Spiel	13
3.3.9	Spiegelbild	14
3.3.10	Farbenlauf im Viereck	14
3.3.11	Staffellauf	15
3.3.12	Schneeballschlacht	15
3.3.13	Partner-Passen in der Halle	16
3.3.14	Zieltore Wettkampf	17
3.3.15	Reifen-Treffer	18
3.3.16	Zombieball.....	19
3.3.17	Ballbewegen.....	20
3.3.18	Passspiel.....	21

4	KOORDINATIONSAUFGABEN	22
4.1	Bedeutung und Einsatz koordinativer Übungen im Kindesalter	22
4.2	Übungssammlung Koordinationsaufgaben	22
4.2.1	Ball-Wippe	22
4.2.2	Dribbel-Mischung	23
4.2.3	Ein-Hand-Wechsel	23
4.2.4	Ball-Pendel	24
4.2.5	Schattenlauf	24
4.2.6	Weg-Schlängeln	25
4.2.7	Ballkünstler	25
4.2.8	Körper-Formen	26
4.2.9	Um-den-Bauch-Rollen	26
4.2.10	Linien-Führung	27
4.2.11	Ballstaffel im Kreis.....	27
4.2.12	Ballon hochhalten.....	28
4.2.13	Farbenduell	28
4.2.14	Kreislaufwettkampf.....	29
4.2.15	Hip oder Hop	29
4.2.16	Ballchaos.....	30
4.2.17	Ballkontrolle.....	30
4.2.18	Life-Kinetik-Übung.....	31



5 UNTERRICHTSEINHEITEN (36 DOPPELSTUNDEN)..... 32

5.1	Aufbau und Ablauf der Hauptteilstunden	32
5.2	Drei Entwicklungsphasen	33
5.3	Übersicht Hauptteile in tabellarischer Form.....	35
5.3.1	Phase 1 – Stunde 1-12	35
5.3.2	Phase 2 – Stunde 13-24	35
5.3.3	Phase 3 – Stunde 25-36	36
5.4	Die Einheiten	37
	Stunde 1.1: Namens-Ballreise	37
	Stunde 1.2: Slalom mit Ballablage	38
	Stunde 2: Ball-Parcours zum Kennenlernen	39
	Stunde 3.1 Ballrollen durch Gassen.....	40
	Stunde 3.2: Inselwurfspiel.....	41
	Stunde 4.1: Eckenstaffel mit Balltransport	42
	Stunde 4.2: Zielinseln treffen	43
	Stunde 5: Golf-Brennball mit Poolnudel	44
	Stunde 6: Hallengolf.....	45
	Stunde 7: Zielzonen-Schlag	46
	Stunde 8: Hindernis-Ballparcours-Staffel	47
	Stunde 9: Hochball – Von Luftballon zu Softball	48
	Stunde 10.1: Reifenbahnen	49
	Stunde 10.2: Sandsäckchen-Gaudi	50
	Stunde 11: Reifengolf.....	51
	Stunde 12: Erster Golfplatzbesuch	52
	Stunde 13: Zeitungszielwurf.....	54
	Stunde 14.1: Vogelnest - Eiersammeln	56
	Stunde 14.2: Slalom-Staffel	57
	Stunde 15: Bälle aufräumen.....	58
	Stunde 16: Putt-Erfahrungsparcours.....	59
	Stunde 17: Putt-Grundlagen & Spiel „Mini-Boule“	61
	Stunde 18: Minigolf – Einführung	63
	Stunde 19: Minigolf – Basisstationen	65
	Stunde 20: Minigolf – Stationen A	67
	Stunde 21: Minigolf – Stationen B.....	69

Stunde 22: Minigolf – 9-Loch-Turnier	71
Stunde 23: Minigolf – Kreativstunde.....	73
Stunde 24: Zweiter Golfplatzbesuch	75
Stunde 25: Fußball-Golf – Stunde 1	77
Stunde 26: Fußball-Golf – Stunde 2.....	79
Stunde 27: Handball-Golf (Holf) Stunde 1	81
Stunde 28: Handball-Golf (Holf) Stunde 2	83
Stunde 29: Frisbee-Golf Stunde 1	85
Stunde 30: Frisbee-Golf Stunde 2	87
Stunde 31: Badminton-Golf.....	89
Stunde 32: SNAG-Golf – Einführung.....	91
Stunde 33: SNAG-Golf – Stationen (Einstieg).....	93
Stunde 34: SNAG-Golf – Stationen (Fortgeschritten).....	95
Stunde 35: SNAG-Golf – Turnier.....	97
Stunde 36: Abschlussturnier im Golfclub.....	99

6 ANHANG 101

6.1	Kopiervorlagen	101
6.1.1	Eigenspielkarten	101
6.1.2	Sitz-Löwe, Lauf-Löwe	101
6.1.3	Spiegel-Lauf.....	101
6.1.4	Tierbewegungen	102
6.1.5	Farben Jagd.....	102
6.1.6	Tunnel Lauf.....	103
6.1.7	Scorekarte (Kopiervorlage).....	104
6.2	Literatur- und Quellverzeichnis.....	105
6.3	Impressum	106

1 EINLEITUNG

1.1 Vorwort

Liebe Golf Kids Coaches, liebe Leserinnen und Leser,

Kinder für Bewegung zu begeistern und ihnen den Golfsport mit Freude näherzubringen – das ist das gemeinsame Ziel dieses Handbuchs. Es wurde vom Baden-Württembergischen Golfverband entwickelt, um Coaches in den Golfclubs oder in Schulprojekten mit praxisnahen, abwechslungsreichen und leicht umsetzbaren Trainingseinheiten zu unterstützen.

Golf fördert nicht nur koordinative und motorische Fähigkeiten, sondern vermittelt zugleich wichtige Werte wie Fairness, Respekt, Konzentration und Eigenverantwortung. Die abwechslungsreichen Übungen und Spielformen schaffen Erfolgserlebnisse, wecken die Freude an der Bewegung und ermöglichen einen spielerischen Einstieg in den Golfsport.

Mit den in diesem Handbuch zusammengestellten Unterrichts- und Trainingseinheiten möchten wir einen Leitfaden bieten, der den Einstieg erleichtert und gleichzeitig vielfältige Impulse für ein modernes, kindgerechtes Training liefert. Alle Übungen sind so konzipiert, dass sie flexibel im Sportunterricht der Grundschule, bei Schulprojekten oder im regelmäßigen Kindertraining der Golfclubs eingesetzt werden können.

Mein herzlicher Dank gilt allen, die mit ihrem Wissen, ihren Ideen und ihrem Engagement zur Entstehung dieses Handbuchs beigetragen haben.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Umsetzung der Trainingseinheiten und viele begeisterte Kinder, die den Golfsport mit Neugier, Spaß und Freude für sich entdecken.



Landesjugendwartin
Baden-Württembergischer Golfverband e.V.

1.2 Zielgruppe und Einsatzbereich

Das Handbuch „Golf Kids – Kindertraining für Schule und Club“ kann einen wichtigen Beitrag zur praktischen Umsetzung des Ganztagsförderungsgesetzes (GaFöG) leisten.

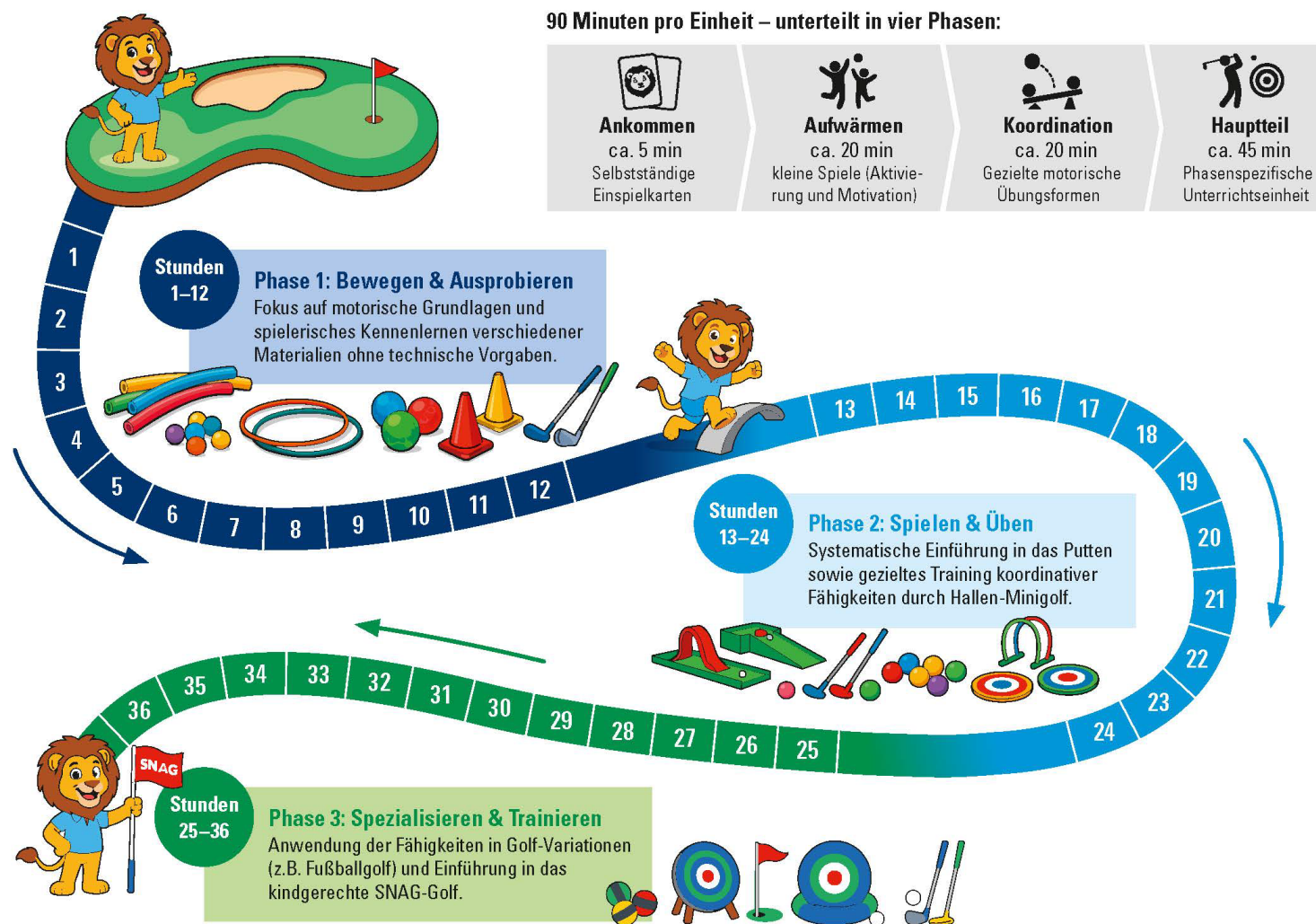
Es unterstützt Schulen und ihre Kooperationspartner dabei, zusätzliche Bewegungs- und Betreuungsangebote im Rahmen des Ganztags zu schaffen und trägt so zur qualitativen Erweiterung des Ganztagsangebots bei. Gleichzeitig eröffnet es Golfclubs in Baden-Württemberg die Möglichkeit, sich nachhaltig im schulischen Ganztag zu engagieren und Kindern frühzeitig einen niedrigschwelligen Zugang zur Sportart Golf zu ermöglichen.

Darüber hinaus ist das Handbuch als praxisorientierter Leitfaden für das Kindertraining in Golfclubs konzipiert. Die enthaltenen Trainingseinheiten eignen sich sowohl für den Einstieg in den Golfsport als auch für das regelmäßige Kinder- und Jugendtraining. Sie unterstützen Coaches dabei, abwechslungsreiche, altersgerechte und spielerische Übungsstunden zu gestalten und fördern eine vielseitige motorische sowie golftechnische Entwicklung der Kinder. Durch den modularen Aufbau können die Einheiten flexibel an unterschiedliche Altersgruppen, Gruppengrößen und Leistungsniveaus angepasst werden.

Der Praxisleitfaden richtet sich an alle Personen, die Kinder im Grundschulalter an den Golfsport heranführen möchten. Im schulischen Ganztag wird das Projekt jeweils von einem nahegelegenen Golfclub begleitet, der in der Regel sowohl die fachliche Unterstützung als auch den Coach für die Durchführung bereitstellt. Der Fokus liegt dabei auf einem spielerischen, motivierenden und niedrigschwelligen Zugang zur Sportart Golf, der auch ohne Vorerfahrung der Kinder erfolgreich umgesetzt werden kann.

Die Inhalte sind bewusst so gestaltet, dass sie sowohl von erfahrenen Golftrainerinnen und Golftrainern als auch von fachfremden Personen eingesetzt werden können. Die dargestellten Stundenbilder, Spiele und Organisationsformen sind klar strukturiert, leicht verständlich und unmittelbar in der Praxis umsetzbar. Ziel ist es, allen Anwenderinnen und Anwendern Sicherheit bei der Durchführung zu geben und gleichzeitig vielfältige Anregungen für ein modernes, kindgerechtes Golftraining zu vermitteln.

1.3 Die Idee der Unterrichtsstunden



2 RAHMENBEDINGUNGEN FÜR DAS PROJEKT

2.1 Aufbau und Struktur der Stunden

Die Unterrichtseinheiten folgen einer klaren Struktur, die den Kindern Orientierung bietet und den Coaches eine sichere Planung und Durchführung ermöglicht. Jede Lehrstunde ist so konzipiert, dass sie flexibel an die jeweilige Gruppe angepasst werden kann und gleichzeitig einen sinnvollen didaktischen Aufbau aufweist. Zu den kleinen Spielen stehen jeweils Variationsmöglichkeiten zur Verfügung, mit denen der Schwierigkeitsgrad und der Umfang bei Bedarf angepasst werden können. Darüber hinaus enthalten die Hauptteile didaktische Hinweise, die der Übungsleitung während der Durchführung Orientierung geben und dabei helfen, Übungen situativ zu vereinfachen, zu erweitern oder zu modifizieren.

Eine Stunde beginnt im Idealfall mit einer Spielkarte zur Eigenorganisation. Diese dient der aktiven Gestaltung der Ankommensphase und ermöglicht den Kindern, die sich bereits in der Halle befinden, selbstständig in Bewegung zu kommen. Gleichzeitig wird der Coach entlastet und die Wartezeit sinnvoll genutzt.

Im Anschluss folgt ein ausgewähltes kleines Spiel aus der Spielesammlung, das gezielt zur Erwärmung, Aktivierung und Motivation der Kinder eingesetzt wird. Diese Phase bereitet den Körper auf die kommenden Inhalte vor und schafft einen spielerischen Einstieg in die Stunde.

Nach dem Aufwärmen sollte eine der 18 koordinativen Übungsformen integriert werden. Zu diesem Zeitpunkt sind die Kinder körperlich und geistig gut vorbereitet, so dass koordinative Inhalte effektiv trainiert werden können. Die Übungen fördern grundlegende motorische Fähigkeiten und bilden eine wichtige Grundlage für die nachfolgenden Übungsformen.

Darauf aufbauend geht die Stunde in den klar vorgegebenen, aufeinander aufbauenden Hauptteil über. Hier stehen die thematischen Schwerpunkte der jeweiligen Unterrichtseinheit im Mittelpunkt.

Die angegebenen Zeitangaben zu den einzelnen Stundeninhalten dienen als Orientierungshilfe. Übungen und Spielformen, die gut funktionieren und von den Kindern positiv angenommen werden, können bewusst länger oder mehrfach durchgeführt werden, um den Lerneffekt zu sichern. Übungen, die sich als zu komplex oder ungeeignet für die jeweilige Gruppe erweisen, können vereinfacht, angepasst oder gegebenenfalls ausgelassen werden.

2.2 Organisation und Durchführung

Raum:

Die Durchführung der Einheiten erfolgt in der Regel in der Sporthalle. Die jeweils letzte Unterrichtseinheit jeder Phase findet auf dem Golfplatz statt, um die erlernten Inhalte in authentischer Umgebung anzuwenden. In den Unterrichtseinheiten 32 bis 35 wird mit SNAG-Golf-Material gearbeitet, das sich – sofern vorhanden – besonders gut für die Durchführung auf einem Sportplatz oder einer Wiese eignet, jedoch ebenso problemlos in der Sporthalle eingesetzt werden kann.

Zeit:

Eine Unterrichtseinheit umfasst insgesamt 90 Minuten. Diese gliedert sich exemplarisch in etwa 5 Minuten Eigenaktivitäten und Ankommen, 20 Minuten Aufwärmphase, 20 Minuten koordinative Übungen sowie 45 Minuten Hauptteil. In der praktischen Umsetzung ist zu berücksichtigen, dass Auf- und Abbauphasen Zeit in Anspruch nehmen und sich die einzelnen Phasen entsprechend verkürzen lassen. Darüber hinaus sollte bewusst Zeit für eine kurze Reflexionsphase eingeplant werden, in der die Stunde gemeinsam mit den Kindern abgeschlossen und Erlebnisse oder Lernerfahrungen aufgegriffen werden. Die Zeitangaben dienen als Orientierung und können jederzeit angepasst werden.

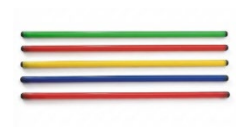
Gruppengröße:

Die empfohlene Gruppengröße beträgt maximal 15 Kinder, um eine sichere Durchführung, ausreichende Bewegungszeit und eine individuelle Betreuung zu gewährleisten. Die Gruppe kann dabei heterogen zusammengesetzt sein, unabhängig vom Geschlecht oder von der sportlichen Vorerfahrung. Die Unterrichtseinheiten sind so konzipiert, dass sie auch von Ballanfänger:innen erfolgreich bewältigt werden können. Eine ausgeprägte Vorerfahrung in Ballsportarten ist daher nicht erforderlich.

2.3 Materialliste

Allgemeine Hallenmaterialien:

Bälle und Wurfmaterialien:

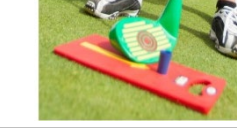
		
Reifen	Turnmatte	Weichbodenmatte
		
Langbänke	Kästen/Kleinkästen	Mattenwagen
		
Markierungshütchen/ Pylonen	Stangen/Stäbe	Seile
		
Klebeband (Hallenmarkierung)		

Bälle und Wurfmaterialien

		
Weiche Bälle	Tennisbälle	Luftgolfbälle

		
Zeitungs- oder Papierbälle	Medizinbälle	Luftballons
		
Hockeyschläger	Poolnudeln	Eimer

Golfspezifische Materialien (kindgerecht)

		
SNAG-Golf Schläger (Putter und Schläger)	SNAG-Golf-Bälle	SNAG-Golf-Launch- Pad
		
SNAG-Golf-Hoop Clock	SNAG-Golf-Ziele (Flagsticky, Rollerarma o.Ä.)	Putter*

3 AUFWÄRMSPIELE

3.1 Bedeutung und Einsatz

Die sogenannten kleinen Spiele nehmen im Handbuch eine zentrale Rolle ein. Sie dienen der spielerischen Aktivierung der Kinder, fördern grundlegende motorische und soziale Kompetenzen und tragen wesentlich zu einer positiven Lernatmosphäre bei.

Gleichzeitig ist zu beachten, dass kleine Spiele aufgrund ihrer oft bereits komplexeren Bewegungsformen nicht immer im trainingswissenschaftlichen Sinne als klassisches Aufwärmen zu verstehen sind. Sie ersetzen somit kein systematisches Aufwärmprogramm im engeren Sinne, sondern erfüllen vor allem eine aktivierende und motivierende Funktion.

Gerade im Kindesalter ist jedoch zu berücksichtigen, dass Kinder noch anders belastbar sind als Erwachsene, sodass kleinere spielerische Belastungen zu Beginn der Stunde in der Regel unproblematisch sind. Vor diesem Hintergrund rückt weniger die trainingswissenschaftliche, sondern vielmehr die pädagogische Perspektive in den Fokus: Kleine Spiele eignen sich besonders als ritualisierter Stundenbeginn, der das Ankommen erleichtert und den Einstieg in die Bewegung unterstützt.

Zudem werden den kleinen Spielen Eigenspielkarten vorgeschaltet, die der selbstständigen Erwärmung dienen. Ziel ist es, dass sich die Kinder bereits beim Betreten der Sporthalle bewegen und ihr Herz-Kreislauf-System schrittweise aktivieren. Die Ankommensphase wird dadurch aktiv, spielerisch und motivierend gestaltet.

Die Spielkarten ermöglichen es den Kindern, ohne lange Wartezeiten selbstständig ins Tun zu kommen und ohne Leistungsdruck in die Stunde zu starten. Um dies zu gewährleisten, müssen die Spielkarten in den ersten Unterrichtseinheiten zunächst angeleitet und gemeinsam eingeübt werden, sodass die Kinder in den darauffolgenden Stunden zunehmend in der Lage sind, die Spielorganisation eigenständig zu übernehmen.

Kleine Spiele bieten im Unterricht zahlreiche Vorteile. Sie zeichnen sich durch einfache, schnell verständliche Regeln, einen hohen Aufforderungscharakter sowie eine hohe Akzeptanz bei den Kindern aus. Viele dieser Spielformen sind den Kindern be-

reits bekannt oder lassen sich intuitiv erfassen, was einen niederschweligen Einstieg in die Stunde ermöglicht. Die unkomplizierte Struktur der kleinen Spiele führt häufig zu sichtbarer Begeisterung und Dankbarkeit bei den Kindern, da Erfolgserlebnisse schnell möglich sind und Überforderung vermieden wird.

Darüber hinaus sind kleine Spiele leicht zu erklären und flexibel einsetzbar, was sie besonders für Coaches ohne sportpädagogische Vorerfahrung geeignet macht. Neben ihrem Einsatz zu Beginn der Stunde eignen sie sich auch hervorragend als Puffer am Ende der Unterrichtseinheit, etwa wenn noch Zeit verbleibt oder ein flexibler Abschluss erforderlich ist.

In diesem Fall ermöglichen sie einen positiven Ausklang der Stunde und runden das Bewegungserlebnis der Kinder sinnvoll ab.

Bei der Durchführung der kleinen Spiele ist eine Variation der Materialien ausdrücklich erwünscht. Schläger, Bälle oder andere Spielgeräte müssen nicht immer identisch sein.

Unterschiedliche Materialien fördern ein differenzielles Lernen, da sich die Kinder immer wieder auf neue Bewegungsanforderungen einstellen müssen.

Sollte ein bestimmtes Material nicht in ausreichendem Maße vorhanden sein, empfiehlt es sich, örtliche Sportvereine aktiv einzubeziehen. Tennisbälle können beispielsweise häufig kostenlos bei Tennisvereinen abgeholt werden, da dort ein hoher Verschleiß herrscht und gebrauchte Bälle regelmäßig aussortiert werden. Viele Vereine sind dankbar, wenn diese weiterverwendet werden.

Auch in Phase 2, in der Kinder-Putter im Rahmen von Minigolf-Spielformen eingesetzt werden, lohnt sich eine direkte Anfrage beim kooperierenden Golfclub. Nicht selten können über Vereinsmitglieder oder die Jugendabteilung Putter ausgeliehen oder sogar dauerhaft zur Verfügung gestellt werden.

Grundsätzlich erfordert der Umgang mit Material in allen Unterrichtseinheiten ein hohes Maß an Kreativität und Flexibilität. Ist ein bestimmtes Material nicht verfügbar, lässt sich in den meisten Fällen eine gleichwertige Alternative finden, ohne den Lern- oder Spielcharakter der Übung zu beeinträchtigen.

Im Folgenden werden die kleinen Spiele als Übungspool verstanden, aus dem der Coach situativ und selbstständig auswählen kann. Spiele, die sich in der Praxis bewährt haben und von den Kindern gut angenommen werden, dürfen dabei wiederholt



eingesetzt werden. Spiele, die sich aufgrund materieller, organisatorischer oder inhaltlicher Anforderungen als ungeeignet erweisen oder die Kinder überfordern, können entsprechend weggelassen oder angepasst werden.

Dem Coach wird dadurch ein bewusster pädagogischer Handlungsspielraum eingeräumt, der eine flexible und kindgerechte Gestaltung des Stundenbeginns ermöglicht. Dennoch ist es sinnvoll, den geplanten Hauptteil der Stunde im Vorfeld zu berücksichtigen, um das Aufwärmspiel gegebenenfalls inhaltlich darauf abzustimmen und eine sinnvolle inhaltliche Verbindung innerhalb der Unterrichtseinheit zu schaffen.

3.2 Eigenspielkarten

Die Kopiervorlagen befinden sich im Anhang unter „Eigenspielkarten“ und können nach einer kurzen Einführungsphase in den ersten Wochen, in denen die Spiele gemeinsam kennengelernt werden, in der Sporthalle ausgelegt werden, sodass die Kinder sich selbstständig organisieren können. Zu Beginn ist noch eine kurze Unterstützung durch den Coach erforderlich, bis die Abläufe eigenständig funktionieren. Die Spiele dienen in dieser Phase als sinnvolle Bewegungs- und Zeitüberbrückung, bis alle Kinder umgezogen sind und vollständig anwesend sind. Sollte der Coach feststellen, dass die Kinder nicht oder nur sehr schwer mit dieser Ankommens Phase umgehen können, sind vom Coach gruppengerechtere Modelle zu wählen.

3.2.1 Sitz-Löwe, Lauf-Löwe

So geht's:

Die Kinder bewegen sich zunächst frei durch die Halle. Wird ein laufendes Kind von einem anderen Kind angetippt, wechselt es in die Rolle des „Sitz-Löwe“ und geht in die Hocke; ein sitzendes Kind kann durch erneutes Antippen wieder „befreit“ werden und weiterlaufen. So entsteht ein dauerhaftes Fang- und Wechselspiel ohne Ausscheiden, bei dem alle Kinder ständig in Bewegung bleiben.

3.2.2 Spiegel-Lauf

So geht's:

Die Kinder bilden Paare und bewegen sich gemeinsam durch die Halle, entweder gegenüberstehend oder hintereinander. Ein Kind übernimmt die Führungsrolle und

gibt verschiedene Bewegungen vor (z. B. seitwärts laufen, drehen, springen), während das andere Kind versucht, diese möglichst exakt zu spiegeln. Nach einer gewissen Zeit werden die Rollen gewechselt, sodass beide Kinder sowohl führen als auch folgen.

3.2.3 Tierbewegungen

So geht's:

Ein Kind nennt ein Tier, woraufhin sich alle Kinder frei durch die Halle bewegen und die typische Fortbewegung dieses Tieres nachahmen (z. B. hüpfen wie ein Frosch oder schleichen wie eine Schlange). Nach kurzer Zeit wird ein neues Tier vorgegeben.

3.2.4 Farbenjagd

So geht's:

Die Kinder bewegen sich zunächst frei im Raum. Auf ein Signal (von einem Kind) wird eine Farbe genannt, und alle Kinder müssen sich schnellstmöglich zu einer passenden Markierung, Linie oder einem Hütchen dieser Farbe bewegen und dort weiter fortbewegen. Nach kurzer Zeit wird eine neue Farbe vorgegeben, wodurch ein dynamisches Reaktionsspiel entsteht.

3.2.5 Tunnelrennen

So geht's:

Ein Teil der Kinder stellt sich mit leicht gespreizten Beinen als „Tunnel“ in der Halle auf. Die übrigen Kinder krabbeln nacheinander durch diese Tunnel hindurch und bewegen sich anschließend weiter, bis sie selbst einen neuen Tunnel bilden. So wechseln die Rollen fortlaufend, sodass alle Kinder sowohl aktiv krabbeln als auch als Tunnel fungieren.

3.3 Spielesammlung

3.3.1 Schwänzchenfangen

Spielidee:

Beim Schwänzchenfangen geht es darum, anderen Kindern das „Schwänzchen“ zu klauen, ohne das eigene zu verlieren.

So geht's:

Jedes Kind steckt sich ein Tuch (oder Parteiband) hinten in die Hose oder in den Hosenbund – das ist das Schwänzchen. Auf ein Signal hin laufen alle durcheinander und versuchen, den anderen das Schwänzchen wegzuziehen. Wer sein Schwänzchen verliert, muss sich bemühen, es wieder zu ergattern.

Variation:

- Teams bilden
- Einzelne Fänger:innen auswählen
- Mehrere Schwänzchen pro Kind

Abbildung



3.3.2 Fische fangen

Spielidee:

Zwei, drei oder vier Mannschaften treten gegeneinander an. Ziel ist es, möglichst viele „Fische“ (Bälle) zu fangen und ins eigene Fangnetz (markierter Bereich, Reifen, Matte) zu bringen.

So geht's:

Im Spielfeld liegen mehrere Bälle verteilt. Auf ein Startsignal hin laufen die Kinder los und versuchen, die Bälle möglichst schnell auf ihre Mannschaftsseite zu bringen. Dabei darf immer nur ein Ball auf einmal transportiert werden. Nach dem Ablegen im eigenen Netz läuft das Kind zurück und holt den nächsten Ball.

Variation:

- Man kann den Balltransport unterschiedlich vorgeben (z.B. den Ball nur mit dem Fuß transportieren, der Ball muss auf flacher Hand transportiert werden).
- Unterschiedliche Arten von Bällen zur Verfügung stellen

Abbildung



3.3.3 Zwei in einem Reifen

Spielidee:

Die Kinder bewegen sich frei im Spielfeld. Auf ein Signal müssen sich immer zwei Kinder schnell einen Reifen teilen.

So geht's:

Mehrere Reifen liegen im Spielfeld verteilt. Alle Kinder laufen, hüpfen oder bewegen sich frei im Raum. Auf ein akustisches Zeichen (z. B. eine Pfeife oder einen Zuruf) sucht sich jedes Kind rasch eine Partnerin oder einen Partner und stellt sich gemeinsam zu zweit in einen Reifen.

Nach kurzer Zeit wird das Signal aufgehoben, und das Spiel beginnt von Neuem.

Variation:

- Die Anzahl der Kinder, die sich gemeinsam in einem Reifen treffen, erhöhen.
- Während des Spiels Reifen entfernen, wer bei Signal keinen Reifen hat, muss eine Strafaufgabe machen (5 Hampelmannen)

Abbildung



3.3.4 Linienlauf (Eisenbahn-Lauf)

Spielidee:

Die Kinder bewegen sich wie eine Eisenbahn auf festen Linien durch die Halle.

So geht's:

Jedes Kind läuft auf den festen Linien der Halle, ähnlich wie eine Eisenbahn auf den Schienen. Die Kinder sollen sich dabei nicht gegenseitig anstoßen und aufmerksam bleiben, um Zusammenstöße zu vermeiden.

Das Tempo darf nach Belieben gewechselt oder auch einmal angehalten werden – wichtig ist, dass die „Züge“ sicher auf ihren Linien bleiben.

Variation:

- Bestimmte Linienfarben vorgeben
- 3 verschiedene Schnelligkeitsstufen
- Zwei Kinder können sich zu einem „langen Zug“ verbinden und gemeinsam auf einer Linie fahren.

Abbildung



3.3.5 Ballonjagd

Spielidee:

Die Kinder halten mehrere Luftballons so lange wie möglich in der Luft. Dabei bewegen sie sich frei durch die Halle oder innerhalb eines abgegrenzten Bereichs.

So geht's:

Die Luftballons werden in der Halle verteilt. Die Kinder tippen den Ballon mit der Hand oder dem Fuß, immer wieder nach oben, sodass er in der Luft bleibt. Sie bewegen sich dabei im Raum und achten darauf, niemanden zu stören oder anzustoßen.

Variation:

- Wie lange kann ein Ballon ohne Bodenkontakt in der Luft gehalten werden?
- Mehrere Kinder halten gemeinsam einen Ballon oben, dürfen ihn jedoch abwechselnd berühren.

Abbildung



3.3.6 Reifen-Inseln

Spielidee:

Die Kinder dribbeln einen Ball durch die Halle und dürfen Pausen nur in den ausgelegten Reifen („Inseln“) machen.

So geht's:

Mehrere Reifen liegen auf dem Boden verteilt (nicht zu viele). Jedes Kind hat einen Ball und dribbelt frei durch die Halle. Wenn ein Kind eine kurze Pause machen möchte, stellt es sich mit dem Ball in einen Reifen. Dort darf es maximal 10 Sekunden stehen bleiben. Danach muss es die Insel wieder verlassen und weiterdribbeln.

Variation:

- Entweder mit der Hand oder mit dem Fuß dribbeln
- Auf jeder Insel gibt es eine kleine Aufgabe (z. B. 5-mal tippen, 3 Kniebeugen, den Ball über den Kopf hochwerfen und fangen).

Abbildung



3.3.7 Tierbewegungen

Spielidee:

Die Kinder bewegen sich durch die Halle und stellen dabei verschiedene Tiere dar. Sie reagieren auf Zurufe des Coaches und verändern dabei ihre Bewegungsform.

So geht's:

Alle Kinder laufen frei im Raum. Der Coach ruft ein Tier. Die Kinder bewegen sich sofort so, wie das Tier sich typischerweise bewegt:

- „Frosch“ → die Kinder gehen in die Hocke und machen große Sprünge
- „Elefant“ → schwere, langsame Schritte, Arme als langer Rüssel
- „Vogel“ → mit ausgebreiteten Armen durch die Halle „fliegen“

Nach kurzer Zeit ruft der Coach ein neues Tier, und die Bewegung wird gewechselt.

Variation:

- Die Kinder stellen die Tierbewegungen stumm und ohne Geräusche dar.
- Zu jedem Tier wird zusätzlich eine konkrete Bewegungsaufgabe vorgegeben, z. B. „schnell laufender Leopard“, „leise schleichende Giraffe“ oder „hochspringender Hase“
- Stopp-Signal einführen: Bei „Einfrieren!“ bleiben alle wie Statuen stehen.

Abbildung



3.3.8 Ampel-Spiel

Spielidee:

Die Kinder bewegen sich durch den Raum und reagieren auf Zurufe der Lehrkraft wie auf Ampelsignale.

So geht's:

Alle Kinder bewegen sich frei im Raum. Der Coach ruft ein Ampelsignal:

- „Rot!“: Sofort stehen bleiben
- „Gelb!“: Traben
- „Grün!“: Rennen

Die Kinder sollen schnell reagieren und die entsprechende Bewegungsform ausführen, ohne dabei andere zu berühren.

Variation:

- Zusätzliche Farben mit neuen Bewegungsaufgaben einführen, z.B.
- „Blau: Springen“, „Pink: Rückwärts gehen“

Abbildung



3.3.9 Spiegelbild

Spielidee:

Die Kinder arbeiten in Partnerpaaren und ahmen im Laufschrift gegenseitig ihre Bewegungen nach.

So geht's:

Die Kinder finden sich zu Paaren zusammen und laufen hintereinander. Die vordere Person übernimmt die Rolle der „Leitung“ und führt im Laufschrift eine Bewegung aus – beispielsweise kreisen die Arme, machen einen Sidestep oder kleine Sprünge. Der Partner dahinter „spiegelt“ diese Bewegungen möglichst genau und versucht, im gleichen Tempo und mit derselben Körperhaltung zu reagieren. Nach einer festgelegten Zeit werden die Rollen gewechselt.

Variation:

- Die Kinder dürfen nur noch auf den Linien laufen
- Mit Musik: Bewegungen orientieren sich am Rhythmus oder wechseln beim Musikstopp.

Abbildung



3.3.10 Farbenlauf im Viereck

Spielidee:

Die Kinder bewegen sich frei innerhalb eines markierten Vierecks und reagieren auf Farbsignale der Lehrkraft. Je nach Runde müssen sie entweder die passende Farbe anlaufen oder eine farbgebundene Bewegungsform ausführen.

So geht's:

Vier verschiedenfarbige Hütchen markieren die Ecken eines großen Vierecks. Die Kinder laufen frei im Feld umher.

Runde 1:

Der Coach ruft eine Farbe. Alle Kinder orientieren sich schnell und rennen zum passenden Hütchen, das sie kurz antippen. Danach verteilen sie sich wieder im Feld.

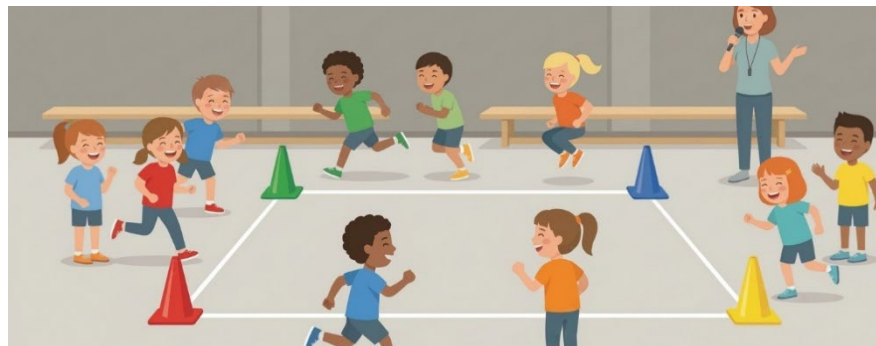
Runde 2:

Jede Farbe erhält eine bestimmte Bewegungsaufgabe, z. B.:

- Rot = rückwärtslaufen
- Grün = Kängurusprünge Blau = Sidesteps
- Gelb = Sprint

Ruft der Coach eine Farbe, bewegen sich die Kinder sofort mit der zugehörigen Bewegungsform zum richtigen Hütchen.

Abbildung



3.3.11 Staffellauf

Spielidee:

Als Staffelteams bewältigen die Kinder einen abwechslungsreichen Bewegungsparcours.

So geht's:

Die Kinder werden in 2–3 Gruppen eingeteilt und stellen sich jeweils an ihrer Startlinie auf. Vor ihnen befindet sich jeweils derselbe Parcours, der aus mehreren Aufgaben besteht – z.B. Slalom laufen, über Markierungen springen, ein Hütchen umrunden, ein Stück mit dem Seil springen oder andere koordinative Herausforderungen.

Das erste Kind jeder Gruppe durchläuft den Parcours so schnell wie möglich und kehrt anschließend zur Startlinie zurück. Dort schlägt es das nächste Kind ab, das dann sofort losläuft. Das Team, das zuerst alle Teilnehmenden durch den Parcours geschickt hat, gewinnt.

Variation:

- Die Aufgaben des Parcours werden regelmäßig geändert (z. B. rückwärts durch den Slalom, nur einbeinig springen, Balltransport).
- Der Parcours wird in entgegengesetzter Richtung durchlaufen.

Abbildung



3.3.12 Schneeballschlacht

Spielidee:

Zwei Teams versuchen, ihre eigene Spielfeldhälfte möglichst frei von Bällen zu halten. Alle Bälle, die im eigenen Feld liegen, sollen schnell aufgenommen und in die gegnerische Hälfte zurückgeworfen werden.

So geht's:

Das Spielfeld wird in zwei Hälften geteilt, z. B. mit zwei Turnbänken oder mit einer deutlich markierten Mittellinie. In beiden Feldern liegen einige Softbälle.

Auf das Startsignal laufen die Kinder los, nehmen die Bälle aus ihrer eigenen Hälfte auf und werfen sie so schnell wie möglich ins Feld des gegnerischen Teams. Währenddessen tun die Kinder der anderen Mannschaft dasselbe.

Nach einer vereinbarten Spielzeit (z. B. 3–4 Minuten) wird gestoppt und gezählt, wie viele Bälle sich in jeder Hälfte befinden.

Das Team mit weniger Bällen in seinem Spielfeld gewinnt die Runde. Frühzeitiger Sieg möglich: schafft es eine Mannschaft, ihre Hälfte komplett zu leeren, bevor die Zeit abläuft, gilt die Runde sofort als gewonnen.

Variation:

- Bälle in unterschiedlichen Größen oder Gewichten verwenden, um Vielfalt und Herausforderung zu erhöhen. (Sicherheit wahren)
- Luftballons als Spielmittel nehmen, diese sind schwerer zu werfen

Abbildung



3.3.13 Partner-Passen in der Halle

Spielidee:

In Zweiertteams bewegen sich die Kinder frei durch die Halle und üben verschiedene Passformen. Dabei sollen sie den Ball gemeinsam kontrollieren, sich absprechen und die vorgegebenen Aufgaben zur Ballweitergabe umsetzen.

So geht's:

Die Kinder bilden Zweiergruppen; jede Paarung erhält einen Ball. Die Teams bewegen sich gemeinsam durch die Halle und passen den Ball fortlaufend hin und her.

Der Coach gibt unterschiedliche Passaufgaben vor, die während des Bewegens umgesetzt werden sollen – zum Beispiel:

- Kurze Pässe aus der Bewegung
- Überkopfpässe
- Bodenpässe mit gezielter Richtung
- Seitwärts, Rückwärtslaufen

Wichtig ist, dass alle Teams aufmerksam bleiben, Ausweichbewegungen einsetzen und den Überblick über den Raum behalten.

Variation:

- Passaufgaben mit Zusatzanforderungen, z. B. „nach jedem Pass eine Drehung“, „nach dem Passen in eine neue Richtung starten“, „nur mit der schwächeren Hand oder dem schwächeren Fuß passen“.
- Zusammenarbeit erweitern: Die Partner müssen feste Abstände einhalten oder dürfen nur in bestimmten Zonen der Halle passen.
- Dynamische Aufgaben: Auf ein akustisches Signal müssen die Partner sich schnell finden und sofort eine zusätzliche Aufgabe erledigen.
- Wettkampfform: Welches Team schafft es, innerhalb von 30 Sekunden die meisten sauberen Pässe zu spielen?

Abbildung



3.3.14 Zieltore Wettkampf

Spielidee:

Die Kinder bewegen sich in Zweierpaaren durch die Halle und versuchen, mit einem gemeinsamen Ball so viele unterschiedliche Zieltore wie möglich zu treffen. Dabei sind sie ständig in Bewegung und spielen den Ball kontrolliert durch die Tore hindurch.

So geht's:

Jedes Kind besitzt eine Poolnudel oder einen Hockeyschläger. Die Paare teilen sich einen Ball und bewegen sich frei durch die Halle.

Mehrere Zieltore (Hütchenpaare) stehen in unterschiedlichen Abständen.

Die beiden Kinder steuern gemeinsam ein Tor an, spielen den Ball kontrolliert hindurch, holen ihn zurück und laufen zu einem neuen Tor.

Ziel ist es, in der vorgegebenen Zeit möglichst viele verschiedene Tore zu absolvieren.

Variation:

- Tore unterschiedlich breit setzen (leicht/schwer).
- Der Ball muss aus der Bewegung durch das Tor gespielt werden. Punktwertung: Welches Paar erzielt die meisten Treffer?
- Wechselnde Fortbewegungsarten (z. B. seitwärts, rückwärts, auf Zehenspitzen).

Abbildung



3.3.15 Reifen-Treffer

Spielidee:

Die Kinder bewegen sich mit Gymnastikreifen durch die Halle und versuchen, nicht getroffen zu werden. Ein bis zwei Kinder haben einen Ball und versuchen, durch geschicktes Werfen den Ball durch die Reifen der anderen Kinder zu spielen.

So geht's:

Die Kinder bewegen sich frei durch die Halle. Entweder trägt jedes Kind einen eigenen Gymnastikreifen, oder jeweils zwei Kinder halten gemeinsam einen Reifen fest. Ein bis zwei Kinder beginnen mit einem Softball und versuchen, den Ball durch einen der Reifen zu werfen. Jeder erfolgreiche Treffer ergibt einen Punkt. Die werfenden Kinder haben ein festgelegtes Zeitlimit, in dem sie versuchen, so viele Punkte wie möglich zu erzielen.

Variation:

- Ablenkwurf: Der Ball muss zuvor den Boden oder die Wand berührt haben, bevor er den Reifen durchquert (nur möglich, wenn zwei Kinder den Reifen halten).
- Mehr Werfer: Mit der Zeit starten mehr Kinder mit Bällen, was das Spiel dynamischer macht.
- Zielgrößen variieren: Größere oder kleinere Reifen verwenden, um die Schwierigkeit zu verändern.
- Ballvariation: Unterschiedliche Bälle einsetzen, um zu differenzieren.

Abbildung



3.3.16 Zombieball

Spielidee:

Die Kinder bewegen sich frei durch die Halle und versuchen, den Bällen auszuweichen.

So geht's:

Alle Kinder bewegen sich frei im Spielfeld. Zu Spielbeginn bringt die Spielleitung mehrere Bälle ins Feld. Wer einen Ball aufnimmt, versucht, eine andere Person zu treffen. Dabei gelten klare Regeln: Mit dem Ball dürfen höchstens drei Schritte gemacht werden, außerdem darf er nur kurz (maximal drei Sekunden) gehalten werden.

Geht ein Wurf daneben, bleibt der Ball im Spiel und kann von anderen Kindern aufgenommen werden. Wird eine Person getroffen, verlässt sie das Spielfeld und begibt sich auf eine Bank ins sogenannte „Zombieland“. Dort merkt sie sich, von welcher Person sie getroffen wurde. Wird diese Spieler*in abgeworfen, darf man aus dem Zombieland heraus und wieder mitspielen.

Treffer zählen nur, wenn der Ball einen Körper direkt berührt – Würfe, die zuerst den Boden berühren, sind ungültig.

Variation:

- **Geräte-Zombieball:**
Im Spielfeld werden verschiedene Geräte wie Kästen, Bänke oder Mattentürme aufgebaut. Die Kinder dürfen sich hinter den Hindernissen verstecken; sie umlaufen sie, um den Würfeln auszuweichen.
- **Würfel-Zombieball:**
Die Kinder im Zombieland sitzen auf einer Bank und würfeln reihum. Wer eine 1 würfelt, darf zurück ins Spielfeld und ist wieder Mitspieler*in.
- **Team-Zombieball:**
Die Gruppe wird in zwei Teams aufgeteilt. Team A spielt gegen Team B. Innerhalb eines Teams dürfen sich die Zombies die Bälle zuspielen. Gelingt es einem Team, alle Kinder des anderen Teams ins Zombieland zu bringen, gewinnt dieses Team.

Abbildung



3.3.17 Ballbewegen

Spielidee:

Die gesamte Gruppe arbeitet zusammen und versucht, möglichst viele Bälle gleichzeitig in Bewegung zu halten. Ziel ist es, als Team so lange wie möglich durchzuhalten und die eigene Bestzeit zu verbessern.

So geht's:

Zu Beginn befinden sich so viele Tennisbälle im Spielfeld wie Kinder teilnehmen. Alle Kinder bewegen sich frei im Raum und sorgen gemeinsam dafür, dass kein Ball liegen bleibt.

Nach einer kurzen Startphase bringt die Spielleitung in regelmäßigen Abständen weitere Bälle ins Spielfeld und misst dabei die Gesamtspielzeit. Eine zweite Spielleitung behält den Überblick über die Bälle und zählt mit, wie viele gleichzeitig zum Stillstand kommen. Sobald eine festgelegte Anzahl an Bällen (z. B. fünf) nicht mehr bewegt wird, endet das Spiel.

Im Anschluss wird die erreichte Zeit bekannt gegeben. Die Gruppe überlegt gemeinsam, wie sie ihr Zusammenspiel verbessern kann, um in der nächsten Runde länger durchzuhalten.

Variation:

- Das Spiel beginnt mit nur einem Ball; in festen Zeitabständen kommen weitere Bälle hinzu.
- Die Bälle müssen geprellt, nicht gerollt werden
- Statt Bällen können Gymnastikreifen verwendet werden, die ständig in Bewegung bleiben sollen.
- Jedes Kind darf denselben Ball nicht zweimal direkt hintereinander berühren.

Abbildung



3.3.18 Passspiel

Spielidee:

Die Kinder arbeiten in Zweierteams zusammen und versuchen, den Ball in der Bewegung mit einem Schläger kontrolliert hin- und herzuspielen. Ziel ist es, möglichst viele saubere Pässe zu erzielen, ohne mit anderen Teams zusammenzustoßen.

So geht's:

Die Kinder bilden Zweierteams. Jedes Team erhält einen Ball sowie jeweils einen Schläger (z.B. Hockeyschläger, Badmintonschläger, Gymnastikstab). Alle Teams bewegen sich gleichzeitig frei durch die Halle. Während der Bewegung passen sich die Partner*innen den Ball kontrolliert mit dem Schläger zu. Dabei achten sie darauf, ausreichend Abstand zu anderen Gruppen zu halten und keine Kollisionen zu verursachen. Gezählt werden nur saubere, kontrollierte Pässe innerhalb des eigenen Teams.

Variation:

- Unterschiedliche Ballarten einsetzen (z.B. Softball, Tennisball, Handball).
- Schlägerseite wechseln.
- Fortbewegungsart variieren
- Linienlauf
- Nach einer bestimmten Anzahl an Pässen kurz anhalten und die Richtung wechseln.

Abbildung



4 KOORDINATIONSAUFGABEN

4.1 Bedeutung und Einsatz koordinativer Übungen im Kindesalter

Koordinative Übungsformen sollten im Kindesalter eine zentrale Rolle in jeder Sporteinheit spielen, da in dieser Entwicklungsphase ein besonders hoher Lernzuwachs im Bereich der motorischen Koordination stattfindet. Spielerisch angelegte Koordinationsaufgaben ermöglichen es den Kindern, grundlegende Bewegungsmuster zu erlernen, zu verfeinern und zu stabilisieren. Diese Fähigkeiten bilden eine wichtige Grundlage für nahezu alle weiteren sportlichen Aktivitäten und leisten einen entscheidenden Beitrag zur langfristigen Bewegungsentwicklung.

Der Coach sollte sich bei der Gestaltung und Anpassung koordinativer Übungen stets an den didaktischen Grundprinzipien orientieren. Dazu zählen insbesondere die Vorgehensweisen **„vom Leichten zum Schweren“** sowie **„vom Bekannten zum Unbekannten“**. Eine Besonderheit ist der Einsatz mit Bällen: Hier ist es in der Regel sinnvoll, **vom großen zum kleineren Ball zu arbeiten**, da größere Bälle leichter zu kontrollieren sind und damit positive Bewegungserfahrungen und Erfolgserlebnisse begünstigen.

Darüber hinaus ist bei koordinativen Aufgaben stets eine situative Anpassung erforderlich. Kinder, die unterfordert sind, können durch zusätzliche Anforderungen (z. B. Zeitdruck, Zusatzaufgaben oder Materialvariationen) gezielt herausgefordert werden.

Umgekehrt müssen Übungen bei Überforderung entsprechend vereinfacht werden, um Frustration zu vermeiden und positive Bewegungserfahrungen zu gewährleisten.

Die im Projekt enthaltenen 18 koordinativen Übungen sind – analog zu den kleinen Spielen – als Übungspool zu verstehen. Der Coach wählt diese flexibel und bedarfsgerecht aus und passt sie an die jeweilige Lerngruppe an.

4.2 Übungssammlung Koordinationsaufgaben

4.2.1 Ball-Wippe

Die Kinder balancieren im Stehen einen Ball auf der flachen Handfläche und bewegen sich durch die Halle.

Variation:

Die Kinder balancieren unterschiedlich große Bälle auf Schlägern (zum Beispiel: Tennisschläger, Tischtennisschläger)

Abbildung



4.2.2 Dribbel-Mischung

Im Stand den Ball im Wechsel hoch – tief – hoch – tief prellen. Tempo bewusst variieren.

Variation:

Der Coach bestimmt 3 Höhen und nummeriert sie mit 1, 2, 3. Nun gibt es Kommandos und die Kinder müssen schnell reagieren und versuchen, in der richtigen Höhe zu prellen.

Abbildung



4.2.3 Ein-Hand-Wechsel

Ball im Stand von einer Hand zur anderen rollen, tippen oder leicht werfen.

Variation:

- das Ganze in der Bewegung.

Abbildung



4.2.4 Ball-Pendel

Ball an beiden Händen vor dem Körper schwingen.

Variation:

- Rhythmus vorgeben (klein–groß–klein, langsam–schnell– langsam).

Abbildung



4.2.5 Schattenlauf

In Paaren läuft ein Kind voraus und das andere folgt wie ein Schatten. Die Bewegungen bleiben ruhig und gleichmäßig.

Variation:

- Die Kinder bekommen ein Spielgerät dazu. Zum Beispiel einen Ball, oder einen Schläger.

Abbildung



4.2.6 Weg-Schlängeln

In einem abgesteckten Viereck bewegen sich die Kinder mit einem Ball, den sie prellen oder am Fuß führen, frei durch den Raum und finden dabei eigene Wege, ohne andere zu berühren.

Variation:

- Der Raum wird immer kleiner.

Abbildung



4.2.7 Ballkünstler

- Den Ball hochwerfen und wieder fangen.
- Den Ball hochwerfen, in die Hände klatschen und wieder fangen (zunächst einmal klatschen, später mehrfach).
- Den Ball hochwerfen, sich einmal im Kreis drehen und ihn erneut fangen.
- Den Ball hochwerfen, sich hinsetzen und ihn fangen.
- Den Ball hochwerfen, sich hinsetzen und ihn fangen – entweder im Sitzen oder nach dem Aufstehen im Stehen.

Bei dieser Form der Koordinationsschulung sind der Kreativität kaum Grenzen gesetzt. Die Übungen lassen sich beliebig erweitern und eignen sich auch sehr gut für Partneraufgaben.

Abbildung



4.2.8 Körper-Formen

Während die Kinder durch die Halle laufen, nennt der Coach Zahlen oder geometrische Formen (Kreis, Dreieck, Linie). Die Kinder bilden die Form mit ihrem Körper – groß oder klein.

Variation:

- Zwei Teams versuchen gegeneinander die Formen gemeinsam zu bilden. Jedes Team bekommt einen Platz in einer der Hallenhälften.

Abbildung



4.2.9 Um-den-Bauch-Rollen

Im Stehen den Ball mit beiden Händen um den Bauch kreisen lassen – mal schneller, mal langsamer.

Variation:

- Der Ball wird in einer liegenden Acht zwischen den Beinen hindurchgeführt: vorne durchreichen – hinter dem Bein zurück – Seiten wechseln.
- Eine Hand führt den Ball zur anderen Hand hinter dem Rücken, dann wieder nach vorne – durchgehend im Kreis.

Abbildung



4.2.10 Linien-Führung

Ball mit dem Fuß oder der Hand entlang einer Hallenlinie führen. Genauigkeit vor Tempo.

Variation:

- Mit einem Schläger, führen die Kinder den Ball auf der Linie. Der Coach kann auch Linienfarben vorgeben.

Abbildung



4.2.11 Ballstaffel im Kreis

Kinder sitzen im Kreis und reichen den Ball möglichst schnell herum (z. B. über Kopf, zwischen Beinen, nur mit der schwachen Hand, ...).

Abbildung



4.2.12 Ballon hochhalten

Jedes Kind erhält einen Luftballon und bewegt sich frei durch die Halle. Ziel ist es, den Luftballon dauerhaft in der Luft zu halten und ihn sanft weiterzuschlagen, ohne dass er den Boden berührt.

Die Kinder dürfen sich ihre Bewegungsrichtung frei aussuchen und selbst entscheiden, mit welchem Körperteil sie den Ballon berühren (Hand, Unterarm, Kopf, Knie). Wichtig ist eine ruhige, kontrollierte Bewegung, bei der der Ballon immer wieder in der Luft angespielt wird.

Variation:

- **Linienlauf:**
Die Kinder dürfen sich nur auf bestimmten Hallenlinien oder innerhalb der Felder fortbewegen.
- **Bewegungsform:**
Die Kinder müssen sich in einer vorgegebenen Bewegungsart bewegen (z. B. hüpfen, auf Zehenspitzen gehen, seitwärts laufen).
- **Schläger-Variante:**
Die Kinder nutzen zum Beispiel einen Hockeyschläger und versuchen, den Luftballon damit kontrolliert „hochzuhalten“ bzw. zu tippen — Sicherheit beachten.

Abbildung



4.2.13 Farbenduell

Zwei Teams stehen hintereinander an einer Startlinie. Vor ihnen befindet sich ein Feld mit verschiedenfarbigen Hütchen.

Der Coach tippt nacheinander drei oder vier unterschiedlich farbige Hütchen an und ruft anschließend „Los!“.

Die jeweils ersten Kinder beider Teams starten gleichzeitig, laufen die angesagten Farben in der richtigen Reihenfolge an und berühren jedes Hütchen mit ihrem Ball. Anschließend sprinten sie mit dem Ball zu einem festgelegten Zielbereich auf der gegenüberliegenden Hallenseite. Das Kind, das zuerst ankommt, erhält einen Punkt für sein Team.

Variation:

- Durchführung mit Schläger und Ball
- Reihenfolge nur mündlich ansagen (ohne vorheriges Antippen)
- Bewegungsart vorgeben (z. B. seitwärts, rückwärts, mit schwächerer Hand/Fuß)
- Unterschiedliche Ballarten einsetzen

Abbildung



4.2.14 Kreislaufwettkampf

Die Kinder bilden Gruppen zu drei oder vier Personen und setzen sich eng beieinander auf den Boden. Jede Gruppe erhält einen Ball. Nach einem Startsignal steht das erste Kind jeder Gruppe auf, dribbelt den Ball einmal um die eigene Gruppe herum und kehrt anschließend an seinen Platz zurück. Dort übergibt es den Ball an das nächste Kind. Dies wird so lange fortgeführt, bis alle Gruppenmitglieder einmal gelaufen sind.

Variation:

- Dribbeln mit der schwächeren Hand oder dem schwächeren Fuß
- Laufrichtung wechseln
- Ball führen statt dribbeln (z.B. mit Schläger) Zwei Runden pro Kind absolvieren
- Zeit stoppen: Welche Gruppe ist zuerst fertig?

Abbildung



4.2.15 Hip oder Hop

Zwei Kinder stehen sich gegenüber und werfen sich einen Tennisball zu. Beide stehen dabei auf einem Bein, optional auf einer Teppichfliese.

Nach jedem Wurf stellt der Werfende auf das andere Bein um. Der gefangene Ball wird direkt zurückgespielt, sodass der Fänger automatisch zum nächsten Werfer wird.

Variation:

- Der Werfer nennt vor dem Abwurf eine Hand („links“ oder „rechts“), und der Fänger muss mit dieser Handseite fangen.
- Der Fänger fängt bewusst mit der entgegengesetzten Hand zur angesagten Seite.
- Der Fänger steht auf dem zum Fang passenden Bein (z. B. rechte Hand = rechtes Bein).
- Der Fänger steht auf dem gegensätzlichen Bein zur Fanghand
- Sprachsignal: „Hip“ bedeutet linke Hand - „Hop“ bedeutet rechte Hand. Bei zunehmender Schwierigkeit sollen die Würfe langsamer oder in einem höheren Bogen gespielt werden, um ausreichend Reaktionszeit zu ermöglichen.

Abbildung



4.2.16 Ballchaos

1. Runde mit einem farbigen Ball (bspw. rot)

Der Ball wird von einer Person zu einer anderen geworfen. Dabei wird der Name der jeweiligen Person genannt. Beide merken sich diese Person für den weiteren Verlauf des Spiels. Dies wird so lange fortgesetzt, bis der Ball wieder bei der Ausgangsperson angekommen ist. Danach wird das Ganze rückwärts gespielt, wobei darauf geachtet wird, dass der Ball denselben Personen zugeworfen wird.

2. Runde

Beide Bälle gleichzeitig: einer vorwärts, einer rückwärts.

Variation:

- In Bewegung
- Unterschiedliche Bälle
- Verschiedene Bewegungsformen integrieren

Abbildung



4.2.17 Ballkontrolle

Jedes Kind erhält einen Tischtennisschläger, einen Tischtennisball und einen Basketball. Der Basketball wird mit einer Hand kontinuierlich auf den Boden geprellt. Gleichzeitig liegt der Tischtennisball auf dem Schläger und wird dort möglichst ruhig balanciert. Ziel ist es, beide Bälle gleichzeitig unter Kontrolle zu halten.

Als Steigerung wird der Tischtennisball nicht mehr nur auf dem Schläger gehalten, sondern immer wieder leicht nach oben gespielt. Der Ball soll dabei den Boden nicht berühren, während der Basketball weiterhin geprellt wird.

Falls die Übung zu anspruchsvoll ist, balancieren Sie zunächst nur den Tischtennisball auf dem Schläger.

Variation:

- Handwechsel
- Ball am Fuß führen
- Pellen im Gehen oder im leichten Lauf
- Tempo beim Pellen variieren (langsam - schnell)

Abbildung



4.2.18 Life-Kinetik-Übung

Die Gruppe bildet einen großen Kreis; jedes Kind erhält einen Ball (z. B. einen Tennisball). Der Coach zeigt nacheinander verschiedene einfache Life-Kinetik-Übungen mit dem Ball. Nach jeder neuen Aufgabe erhalten die Kinder etwa 3-4 Minuten Zeit, um die Übung selbstständig auszuprobieren und eigene Lösungswege zu finden. Im Vordergrund stehen das Erkunden der Bewegung, das Ausprobieren ohne Leistungsdruck und die Freude an neuen Herausforderungen.

1. Kreuz & Fang

Ablauf:

- Ball wird hochgeworfen
- Während der Ball in der Luft ist, klatschen die Kinder unter dem rechten Knie, fangen den Ball, danach links.
- Steigerung:
Abwechselnd Knie, Schulter, Kopf berühren Zwei Bälle nacheinander werfen

2. Werfen mit Ansage

Ablauf:

- Ball hochwerfen
- Der Coach ruft ein Kommando ("rot", "blau", "grün")
- Jede Farbe steht für eine Bewegung (klatschen, drehen, hüpfen)
- Danach Ball fangen

3. Ball & Zahlen

Ablauf:

- Ball wird hochgeworfen
- Währenddessen zählt das Kind laut rückwärts (z.B.: (5-4-3))
- Ball fangen

4. Spiegel-Ball

Ablauf:

- Zwei Kinder stehen sich gegenüber

- Kind A führt den Ball (rollen, hochwerfen, pendeln)
- Kind B spiegelt die Bewegung ohne Ball

Variation:

- Rollen wechseln

5. Werfen - Drehen - Fangen

Ablauf:

- Ball hochwerfen
- Eine halbe oder ganze Drehung
- Ball fangen

Abbildung



5 UNTERRICHTSEINHEITEN (36 DOPPELSTUNDEN)

5.1 Aufbau und Ablauf der Hauptteilstunden

Die Hauptteilstunden bilden den inhaltlichen Kern der Unterrichtseinheiten und sind so konzipiert, dass sie sowohl eine klare Struktur als auch methodische Offenheit bieten. Gleichzeitig bauen die Hauptteilstunden inhaltlich aufeinander auf und sind daher in der vorgesehenen Reihenfolge durchzuführen. Im Gegensatz zu Erwärmungs- oder koordinativen Übungsformen, die flexibel ausgewählt werden können, ist bei den Hauptteilstunden keine freie Auswahl vorgesehen, da jede Einheit gezielt auf den Inhalten der vorhergehenden Stunde aufbaut. Ziel ist es, der Übungsleitung eine verlässliche Orientierung zu geben und gleichzeitig ausreichend pädagogischen Handlungsspielraum für situative Anpassungen zu lassen.

Grundsätzlich gilt, dass die in den Tabellen dargestellten Hauptteile keine starren Vorgaben, sondern didaktische Leitlinien darstellen. Sollte ein geplanter Hauptteil zeitlich schneller abgeschlossen sein oder sich aus organisatorischen, räumlichen oder materiellen Gründen nicht umsetzen lassen, ist es Aufgabe der Übungsleitung, auf bereits bekannte Inhalte zurückzugreifen. Das Wiederholen bekannter Übungen dient der Sicherung des Lernfortschritts und bietet den Kindern zusätzliche Erfolgserlebnisse.

Die Hauptteile sind bewusst so angelegt, dass sie eine kreative Nutzung der Materialien ermöglichen. Sollte ein vorgesehenes Sportgerät nicht verfügbar sein, kann und soll der Coach vergleichbares Material einsetzen.

Auch die Kinder können aktiv in diese Überlegungen einbezogen werden, wodurch Kreativität, Problemlösefähigkeit und Eigenverantwortung gefördert werden. Insbesondere bei Stunden mit Stationsarbeit sind die dargestellten Stationen als Beispiele und zur Ideengebung zu verstehen. Eigene Varianten, Abwandlungen oder neu entwickelte Stationen dürfen jederzeit eingebracht werden.

Ein zentraler Bestandteil aller Hauptteilstunden ist die Differenzierung. Der Coach wird angehalten, unterschiedliche Schlägerformen, -größen sowie verschiedene

Ballarten einzusetzen. Durch diese Variationen wird das differenzielle Lernen unterstützt und individuelle Lernwege ermöglicht. Darüber hinaus sollen gezielt Differenzierungsmöglichkeiten für leistungsstärkere sowie leistungsschwächere Kinder angeboten werden. Ziel ist es, eine leichte Überforderung zu erzeugen, da in diesem Bereich der höchste Lerneffekt zu erwarten ist.

Bei stationenbasierten Hauptteilen ist ein offener Einstieg vorgesehen: Die Kinder sollen zunächst etwa zehn Minuten selbstständig ausprobieren, bevor der Coach die Stationen erklärt oder sie vorführt. Dadurch werden Ideenvielfalt, Kreativität und Eigeninitiative gefördert. Gleichzeitig gewinnt der Coach wertvolle Einblicke in die Lösungsansätze der Kinder, die sich wiederum für die weitere Unterrichtsgestaltung eignen.

Da Golf ein konzentrationsorientierter Sport ist, spielen methodisch-didaktische Hinweise eine besondere Rolle. Regeln zu Ruhe, Aufmerksamkeit und Sicherheit müssen klar kommuniziert und konsequent eingefordert werden. Insbesondere bei Spielen mit Schlägern ist auf sicheres Verhalten zu achten.

Verstöße erfordern klare Konsequenzen. Gleichzeitig ist zu berücksichtigen, dass es sich um Kinder handelt. Deshalb sollten Spaß und Freude an der Bewegung erhalten bleiben. In den ersten Stunden empfiehlt es sich, die wichtigsten Regeln gemeinsam mit den Kindern zu erarbeiten, etwa in Form eines Regelplakats. Auf- und Umbauphasen sind bewusst Teil der Hauptteilstunden und sollen unter Anleitung und mit Unterstützung der Kinder erfolgen, wobei in diesen Phasen der Sicherheit besondere Aufmerksamkeit zu schenken ist.

Der Coach trägt die Verantwortung dafür, dass Materialien sachgerecht transportiert, Geräte stabil aufgebaut und potenzielle Gefahrenquellen vermieden werden. Die in den Tabellen angegebenen Zeiten sind nicht verbindlich, sondern dienen lediglich der Orientierung. Der Coach sollte stets zeitliche Puffer einplanen, da einzelne Phasen unterschiedlich lange dauern können.

Gerade jüngeren Kindern fällt es häufig schwer, sich über einen längeren Zeitraum auf eine Übung zu konzentrieren. Ziel ist es dennoch, sie zu motivieren, möglichst lange an einer Aufgabe zu bleiben. Kleine Veränderungen innerhalb der Übung, neue Materialien oder Zusatzaufgaben können helfen, neue Reize zu setzen, ohne den Übungscharakter grundlegend zu verändern. Am Ende jedes Hauptteils sollte bewusst Zeit zur Reflexion eingeplant werden.



Leitfragen auf der Metaebene, wie etwa „Was war heute besonders schwierig?“, „Was hat gut funktioniert?“ oder „Was hat euch am besten gefallen?“, unterstützen den Lernprozess.

Die Hauptteilstabellen enthalten zu jeder Übung feste Beschreibungspunkte, darunter Übungsbeschreibung, Variationen, didaktische Hinweise, koordinative bzw. konditionelle Zielsetzungen sowie psychosoziale Zielsetzungen. Diese Struktur soll der Übungsleitung helfen, Inhalte gezielt zu planen, durchzuführen und anzupassen.

Am Ende jeder Phase steht ein Besuch auf dem kooperierenden Golfplatz an. Diese Besuche erfordern eine frühzeitige Abstimmung mit der Kooperationsschule, dem Golfclub, dem Sekretariat sowie gegebenenfalls dem Golfpro. Eltern müssen rechtzeitig informiert werden, insbesondere wenn die Abholung direkt am Golfclub erfolgt. Solche Besuche sollen bewusst genutzt werden, um Interesse am Jugendtraining oder an Jugendcamps zu wecken. Ziel ist es, eine nachhaltige Verbindung zwischen Kindern, Eltern und der Jugendabteilung herzustellen.

5.2 Drei Entwicklungsphasen

Phase 1(Einheiten 1-12): Bewegen & Ausprobieren

Die erste Phase der Hauptteilstunden „Bewegen & Ausprobieren“ bildet die Grundlage des gesamten Programms und bietet einen behutsamen Einstieg in die Bewegungen des Golfsports. Sie richtet sich insbesondere an Kinder, die sich noch im Übergang vom Kindergarten in die erste Klasse befinden. Ziel dieser Phase ist es, den Kindern Zeit zum Ankommen zu geben – sowohl motorisch als auch sozial und emotional – und gleichzeitig Spaß, Freude an

Bewegung sowie eine nachhaltige Motivation zu entwickeln, sodass die Kinder gerne zu den Einheiten kommen und positive Bewegungserfahrungen sammeln.

In dieser Phase steht nicht das Erlernen sportartspezifischer Techniken im Vordergrund, sondern das vielfältige Sammeln von Bewegungserfahrungen. Durch spielerische Bewegungs- und Spielformen werden grundlegende motorische Fähigkeiten wie Laufen, Springen, Werfen, Fangen, Rollen und Balancieren gefördert. Golfbezogene Inhalte werden dabei bewusst niedrigschwellig und spielerisch eingebunden, ohne Leistungsdruck oder technische Vorgaben.

Kinder dieser Altersstufe lernen vorwiegend quantitativ: Sie probieren Bewegungen häufig aus, variieren sie selbstständig und entwickeln so ein erstes Körper- und Bewegungsgefühl. Gleichzeitig werden zentrale soziale Kompetenzen wie Regelverständnis, Rücksichtnahme und Konzentrationsfähigkeit schrittweise aufgebaut. Die offene Struktur der Phase ermöglicht es den Kindern, Neugier zu entwickeln, Vertrauen in ihre eigene Bewegung zu gewinnen und Freude an der sportlichen Aktivität zu erleben.

Die Phase „Bewegen & Ausprobieren“ schafft somit die emotionale, motorische und soziale Basis für alle weiteren Lernphasen. Sie ist bewusst als erste Phase angelegt, um den Kindern einen positiven, stressfreien Zugang zum Sport zu ermöglichen und eine nachhaltige Motivation für die weiteren Phasen zu fördern.

Phase 2 (Einheiten 13-24): Spielen & Üben

In der zweiten Phase „Spielen & Üben“ verlagert sich der Schwerpunkt vom freien Ausprobieren hin zu einem gezielteren Kompetenzerwerb.

Die Kinder verfügen nun über grundlegende Bewegungserfahrungen und können diese zunehmend bewusster, koordinierter und stabiler einsetzen. Spiel und Übung stehen dabei weiterhin in einem engen Zusammenhang: Lernen erfolgt überwiegend über spielnahe Übungsformen, die Technik, Koordination und Wahrnehmung miteinander verbinden.

Ein zentrales Ziel dieser Phase ist der systematische Aufbau koordinativer Fähigkeiten. Fähigkeiten wie Differenzierungs-, Kopplungs-, Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit werden gezielt geschult, da sie eine wesentliche Grundlage für alle golfspezifischen Bewegungen bilden. Die Kinder lernen, Bewegungen genauer zu steuern, ihre Schlagkraft besser zu dosieren (Putten) und sich in wechselnden Spielsituationen zurechtzufinden.

Golftechnische Inhalte gewinnen in dieser Phase an Bedeutung, bleiben jedoch altersgerecht, niedrigschwellig und spielerisch. Techniken werden nicht isoliert „eingernt“, sondern in Übungs- und Spielformen eingebettet, die Erfolgserlebnisse ermöglichen und Überforderung vermeiden. Gleichzeitig lernen die Kinder erste einfache Spielsituationen kennen, in denen Regeln, Etikette und grundlegendes taktisches Verhalten eine Rolle spielen. Direkter Leistungsdruck oder ausgeprägte Wettkampfformen werden dabei bewusst vermieden.



Auch auf psychosozialer Ebene ist diese Phase von hoher Relevanz. Die Kinder entwickeln ein stärkeres Konzentrationsvermögen, lernen, mit kleinen Erfolgen und Misserfolgen umzugehen, und übernehmen zunehmend Verantwortung – sowohl für ihr eigenes Handeln als auch innerhalb der Gruppe. Kooperative Spielformen fördern Teamfähigkeit, Rücksichtnahme und Fairness.

Die Phase „Spielen & Üben“ bildet somit die Brücke zwischen freiem Ausprobieren und gezielten golfnahen Übungen. Sie schafft die Voraussetzung dafür, dass Kinder ihre Bewegungen stabilisieren, Freude am Üben entwickeln und langfristig Interesse an einer weiterführenden sportlichen Entwicklung behalten.

Phase 3: Spezialisieren & Trainieren (Einheiten 25-36)

Die dritte Entwicklungsphase „Spezialisieren & Trainieren“ verbindet die in den ersten beiden Phasen erworbenen motorischen, koordinativen und spielerischen Grundlagen zu einem ganzheitlichen spezifischen Handeln. Ziel dieser Phase ist es, den Kindern den Spielsinn des Golfsports näherzubringen und ihnen zu verdeutlichen, worum es im Kern geht: einen Ball mit möglichst wenigen Versuchen von einem Startpunkt zu einem Ziel zu befördern.

Im Vordergrund dieser Phase steht bewusst der Spaß am Spielen. Durch spielerische Golfvariationen wie Frisbeegolf, Fußballgolf oder vereinfachte Zielspiele werden bekannte Materialien und Bewegungsmuster aus den vorherigen Phasen aufgegriffen und in neue Kontexte übertragen. Diese Spielformen ermöglichen einen niedrighschwelligigen Zugang zum Golfspiel, fördern Kreativität und Entscheidungskompetenz und machen den grundlegenden Spielgedanken kindgerecht erfahrbar. Der Fokus liegt dabei weniger auf der technischen Ausführung, als auf dem Lösen von Spielsituationen.

Gegen Ende der Phase wird SNAG-Golf eingeführt. In diesem Rahmen kommen die Kinder erstmals bewusst mit dem Golfschwung und der komplexeren golferischen Bewegung in Kontakt.

Der Bewegungsablauf bleibt dabei zunächst offen und variabel, um individuelle Lösungsansätze zuzulassen und Überforderung zu vermeiden. Es wird zielorientiert gespielt, wobei das Ergebnis – also das Erreichen des Ziels – im Vordergrund steht und nicht die formale Technikbewertung.

Durch diese Herangehensweise lernen die Kinder, erlernte Inhalte zu verknüpfen, Spielsituationen zu verstehen und eigene Strategien zu entwickeln. Gleichzeitig wer-

den koordinative Fähigkeiten weiter stabilisiert, ohne den spielerischen Charakter zu verlieren. Wettkampfformen können in vereinfachter Form integriert werden, wobei der Vergleich mit anderen stets dem spielerischen Lernen und nicht dem Leistungsdruck dient.

Die Phase „Spezialisieren & Trainieren“ baut damit eine positive Brücke zwischen dem Spiel und der Sportart Golf. Sie legt den Grundstein für ein weiterführendes Golftraining, indem sie Freude, Motivation und Spielfähigkeit fördert und Kindern einen kindgerechten Zugang zu den spezifischen Anforderungen des Golfsports ermöglicht.

5.3 Übersicht Hauptteile in tabellarischer Form

5.3.1 Phase 1 – Stunde 1-12

1	Namens-Ballreise, Slalom mit Ballablage	Namensspiel mit Ball; Staffel in zwei Gruppen, Slalom mit Ball ablegen
2	Ball-Parcours zum Kennenlernen	Freies Erkunden eines Bewegungsparcours mit unterschiedlichen Ballaufgaben
3	Ballrollen durch Gassen; Inselwurfspiel	Gezieltes Rollen durch enge Gassen und erstes Werfen auf Zielinseln.
4	Eckenstaffel mit Balltransport & Zielinseln treffen	Staffelform mit Balltransport und präzisiertes Anspiel auf markierte Zielzonen.
5	Golf-Brennball mit Poolnudel	Abgewandeltes Brennballspiel mit golforientierter Schlagbewegung
6	Hallengolf	Einfaches Golfspiel in der Halle mit klaren Zielvorgaben und Stationen
7	Zielzonen-Schlag	Gezielte Ballaktionen auf unterschiedlich große Zielbereiche.
8	Hindernis-Ballparcours-Staffel	Ballführung durch Hindernisse im kooperativen Staffelform
9	Hochball - von Luftballon zu Softball	Schulung des Ballgefühls und des Flugverhaltens in steigendem Schwierigkeitsgrad.
10	Reifenbahnen, Sandsäcken Gaudi	Spielerisches Zielen und Stoppen in Reifen und markierten Feldern.
11	Reifengolf	Einfaches Golfprinzip: Ball mit einem Reifen als Schläger kontrolliert spielen.
12	Golfplatzbesuch	Erste Orientierung auf dem Golfplatz und Erleben des Abschlag, des Grüns und der Range.

5.3.2 Phase 2 – Stunde 13-24

13	Zeitungszielwurf	Gezielte Wurfaufgaben mit unterschiedlichen Zielzonen (z.B. Papierbälle in Eimer)
14	Vogelnest - Eier sammeln, Slalom-Staffel	Bälle transportieren, sammeln und in Staffelform durch Slomaufgaben sichern.
15	Bälle Aufräumen	Bälle kontrolliert aufnehmen, führen und sortiert in die Zielbereiche zurückspielen.
16	Putt-Erfahrungsparcours	Erste strukturierte Putt-Erfahrungen mit Linieneinführung und Hindernisbahnen.
17	Putt-Grundlagen: Spiel "Mini-Boule"	Einführung von Stand, Griff und Schwung im Putten sowie Anwendung im Zielspiel
18	Einführung Mini-Golf	Partnerübung und einfache Stationen als Einstieg ins Minigolfprinzip.
19	Mini Golf Basisstationen	Einfache Minigolfstationen mit kreativer Anpassung und Variation
20	Mini Golf Stationen A	Fünf Übungsstationen mit unterschiedlichen Hindernisformen und Zielaufgaben.
21	Mini Golf Stationen B	Fünf weiterführende Stationen mit Dosierungs- und Präzisionsschwerpunkt
22	9-Loch Mini Golf Turnier	Turnierform mit neun Bahnen und Scorekarte zur ersten strukturierten Wettkampferfahrung
23	Mini Golf Kreativstunde	Eigenständiges Planen, Bauen und Spielen realitätsnaher Minigolfbahnen.
24	Golfplatzbesuch	Übertragung der erlernten Inhalte in die reale Golfumgebung



5.3.3 Phase 3 – Stunde 25-36

25	Fußballgolf	Grundlegende Fußballgolf-Stationen mit einfachen Ziel- und Hindernisaufgaben.
26	Fußballgolf	Gezielte Schussformen und Präzisionsaufgaben in variierenden Spielsituationen.
27	Handballgolf (Holf)	Vielfältige Wurfstationen mit kombinierten Ziel- und Hindernisaufgaben
28	Handballgolf (Holf)	Stationen werden hintereinander zu durchlaufenden Bahnen kombiniert
29	Frisbeegolf	Einführung in gezielte Wurfaufgaben mit unterschiedlichen Zielobjekten
30	Frisbeegolf	Komplexere Stationen mit kombinierten Anforderungen an Flugbahnen und Präzision.
31	Badmintongolf	Gezielte Schlagstationen mit Federball und variierenden Zielaufgaben
32	SNAG	Grundlagen von Griff, Stand, Schwung und Zielausrichtung im kindgerechten Golf.
33	SNAG	Sechs einfache Stationen zur Festigung von Rollen und Schlagen
34	SNAG	Fünf weiterführende Stationen mit Distanzwahl und Entscheidungsaufgaben
35	SNAG	Turnierform mit mehreren Stationen und Schlagzählung
36	Golfplatz	Abschlussturnier im Golfclub

5.4 Die Einheiten

Stunde 1.1: Namens-Ballreise

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Reaktions- und Orientierungsfähigkeit sowie die Hand-Auge-Koordination

Psychosoziale Zielsetzungen

- Namen lernen Hemmungen abbauen
- Erste Gruppendynamik entwickeln
- Vertrauen in Übungsleitung und Gruppe aufbauen

Übungsbeschreibung

- Die Kinder stehen im großen Kreis.
- Der Coach wirft einem Kind den Ball zu und nennt dabei den eigenen Namen sowie den Namen des Kindes. Das Kind fängt den Ball und wirft ihn an ein anderes Kind weiter, ebenfalls mit Namensnennung.
- Jedes Kind kommt nur einmal an die Reihe.
- Die Kinder merken sich die Reihenfolge der Zuspiele. Die Zuspielreihenfolge bleibt zunächst gleich.
- Nach sicherem Ablauf tauschen die Kinder ihre Plätze und spielen die gleiche Reihenfolge erneut.

Variation

- Einsatz zusätzlicher Bälle Rollen statt Werfen
- Einsatz unterschiedlicher Ballarten rückwärts gespielte Reihenfolge
- Passen in derselben Reihenfolge innerhalb eines markierten Bewegungsfeldes

Didaktischer Hinweis

- Auf ruhiges, kontrolliertes Werfen und auf klare Namensnennung achten.

- Beobachtung erster Fähigkeiten im Fangen, Reagieren und in der sozialen Kommunikation. Bei Unsicherheiten Abstände verkleinern oder individuelle Hilfestellungen geben.

Raumbedarf

- Sporthalle

Zeitbedarf

- 20 Minuten

Benötigte Materialien

- 1–2 weiche Bälle (z. B. Softbälle, handlich, nicht zu klein oder schwer)

Abbildung/Skizze



Stunde 1.2: Slalom mit Ballablage

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Gleichgewichts-, Reaktions- und Orientierungsfähigkeit
- Unterstützt die Grundlagenausdauer

Psychosoziale Zielsetzungen

- Teamgefühl stärken
- Rücksicht nehmen und warten Erfolgserlebnisse durch geschaffte Durchläufe

Übungsbeschreibung

- Die Kinder bilden zwei Gruppen und stellen sich hinter einer Startmarkierung auf.
- Vor jeder Gruppe ist ein Slalom aus Hütchen aufgebaut; am Ende steht ein kleiner Kasten oder eine Ablagefläche (z. B. ein Reifen).
- Das vorderste Kind startet, führt den Ball mit beiden Händen durch den Slalom und legt ihn am Ende kontrolliert ab.
- Das Kind läuft ohne Ball zurück und stellt sich hinten an.
- Das nächste Kind holt den Ball aus der Ablage und läuft durch den Slalom zurück zur Gruppe. Der Ablauf wiederholt sich, bis jedes Kind den Slalom mindestens einmal vorwärts und einmal rückwärts durchlaufen hat.
- Der Coach achtet auf ausreichenden Abstand und einen ruhigen, kontrollierten Bewegungsfluss

Variation

- Verschiedene Ballgrößen / Ballarten veränderte Slalomlänge
- Teams verändern
- Zusatzaufgaben (z. B. Prellen, Ball am Fuß)
- „Leises Teamduell“: Gewertet wird ruhiges, sauberes Arbeiten (nicht Geschwindigkeit).

Didaktischer Hinweis

- Auf sicheres Laufen, kontrolliertes Führen und ordentliches Ablegen achten. Bei Unsicherheiten den Slalom verbreitern oder die Anzahl der Hütchen reduzieren. Geringe Wartezeiten und positive Rückmeldungen sichern.

Raumbedarf

- Sporthalle

Zeitbedarf

- 25 Minuten

Benötigte Materialien

- 6-8 Hütchen
- 2-4 kleine Kästen oder markierte Ablagezonen (Reifen)
- 4-6 weiche Bälle

Abbildung/Skizze



Stunde 2: Ball-Parcours zum Kennenlernen

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Gleichgewichts-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit
- Unterstützt die Grundlagenausdauer

Psychosoziale Zielsetzungen

- Selbstvertrauen durch erfolgreiches Ausprobieren, Freude an Bewegung entwickeln, eigenständiges Arbeiten an Stationen üben.

Übungsbeschreibung

- Aufbau von 4–5 einfachen Koordinationsstationen in der Sporthalle.
- Erste Runde: freies Ausprobieren ohne genaue Vorgaben.
- Zweite Runde: Die Stationen werden von der Übungsleitung vorgemacht und erklärt. Wechsel der Stationen im 2–3-Minuten-Rhythmus.

Beispielstationen:

- Ball rollen und an einem Hütchen kontrolliert stoppen Ball leicht hochwerfen und selbst fangen
- Ball auf einer Platte oder einem Schläger durch einen Slalom balancieren Ball in einen Reifen rollen oder werfen
- Freier Experimentierbereich mit verschiedenen Ballarten und Materialien

Variation

- Wechsel der Ballgrößen und Ballarten
- Veränderung der Abstände
- Zusatzaufgaben (z. B. Station im Rückwärtsgehen oder mit Zeitvorgabe)

Didaktischer Hinweis

- Freies Ausprobieren ohne Leistungsdruck ermöglichen. Beobachtung motorischer Grundlagen, Balance und Zielgefühl.
- Auf ausreichende Abstände zwischen den Stationen achten (Sicherheit)

Raumbedarf

- Sporthalle

Zeitbedarf

- 45 Minuten

Benötigte Materialien

- 10 verschiedene Bälle
- 4-6 Hütchen
- 1-2 Reifen
- Platte, Schläger oder flache Scheibe Material für kreatives Umbauen

Abbildung/Skizze



Stunde 3.1 Ballrollen durch Gassen

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Orientierungs-, Reaktions- und Kopplungsfähigkeit.

Psychosoziale Zielsetzungen

- Kooperation zu zweit
- Rücksichtnahme beim gemeinsamen Üben
- Erfolgserlebnisse durch gelingendes Passen

Übungsbeschreibung

- Aufbau mehrerer schmaler Gassen aus zwei Reihen Hütchen.
- Die Kinder arbeiten paarweise: ein Kind am Anfang, ein Kind am Ende der Gasse.
- Das Startkind rollt den Ball kontrolliert durch die Gasse zum Partner.
- Der Partner stoppt den Ball (mit den Händen oder den Füßen) und rollt ihn zurück.
- Nach einigen Durchgängen Positionswechsel und ggf. Wechsel der Gasse.
- Ziel: ruhiges, gerades Rollen ohne Hütchen zu berühren.

Variation

- Breitere / schmalere Gassen unterschiedliche Ballgrößen
- Ballfortbewegung mit Schuh oder kindgerechtem Schläger (Putt-Bewegung)

Didaktischer Hinweis

- Auf ruhige, kontrollierte Bewegungen achten.
- Differenzierung über kürzere Distanzen oder breitere Gassen hinweg.
- Kleine Erfolge betonen (Motivation/Sicherheit).

Raumbedarf

- Sporthalle

Zeitbedarf

- 30 Minuten

Benötigte Materialien

- 10-12 Hütchen für die Gassen
- 6-10 leichte Bälle (Soft- oder Schaumstoffbälle) evtl. Schläger oder Schuhe

Abbildung/Skizze



Stunde 3.2: Inselwurfspiel

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Reaktions-, Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit
- Unterstützt die Grundlagenausdauer

Psychosoziale Zielsetzungen

- Teamarbeit stärken,
- Verantwortung im Team übernehmen (Rollenwechsel Werfer/Fänger)
- Kommunikation und gegenseitige Unterstützung

Übungsbeschreibung

- Zwei gleich große Mannschaften. Jede Mannschaft teilt sich:
 - eine Hälfte auf der Insel (Matte) ohne Ball
 - eine Hälfte mit Bällen an gegenüberliegenden Hütchen (ca. 5–10 m)
- Die Werfenden spielen gezielt zu den Kindern auf der Insel.
- Fängt ein Kind auf der Insel den Ball, verlässt es die Matte und stellt sich den Werfenden zu.
- Sobald alle Kinder die Insel verlassen haben, Rollenwechsel
- Rollenwechsel: Die bisherigen Werfenden laufen ohne Ball auf die Insel; die neuen Werfenden werfen.
- Ende nach vereinbartem Ziel (z. B. alle Kinder einmal gefangen / Ballanzahl erreicht)

Variation

- Verkürzte/verlängerte Distanzen unterschiedliche Ballarten
- Mehr Bälle
- Laufaufgaben beim Rollenwechsel
- Bälle rollen statt werfen (auch mit Schläger möglich)

Didaktischer Hinweis

- Zu Beginn kurze Distanzen wählen und sichere Laufwege gewährleisten.
- Kinder mit Wurfchwierigkeiten näher heran; fangunsichere Kinder: leichtere Bälle / reduzierte Distanz

Raumbedarf

- Sporthalle

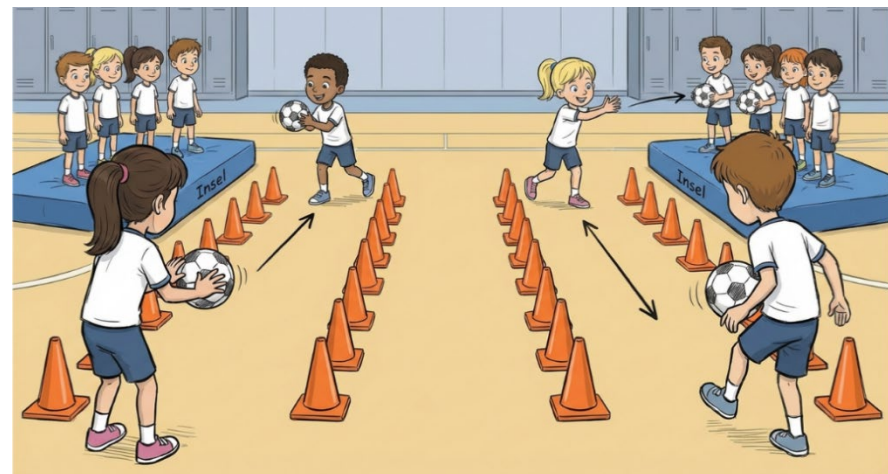
Zeitbedarf

- 10-15 Minuten

Benötigte Materialien

- 2 Matten als Inseln
- 6-8 Hütchen
- 4-6 leichte Bälle

Abbildung/Skizze



Stunde 4.1: Eckenstaffel mit Balltransport

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Rhythmisierungsfähigkeit, Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit
- Unterstützt die Grundlagenausdauer

Psychosoziale Zielsetzungen

- Teamabsprachen treffen
- Verantwortung übernehmen (Reihenfolge, Weitergabe)
- Fairer Wettbewerb

Übungsbeschreibung

- Quadratisches Spielfeld mit vier markierten Ecken.
- Kinder in vier Gruppen; jede Gruppe steht an einer Ecke.
- Startkind erhält Ball und Hütchen.
- Auf Signal läuft das Kind um das Feld und balanciert den Ball im Hütchen.
- Rückkehr: Übergabe an die nächste Person (Ball und Hütchen).
- Möglich als Staffel oder als Rundenzählen in vorgegebener Zeit

Variation

- Transportformen (rollen, balancieren, mit Schuh schieben, mit Schläger putten)
Richtungswechsel
- Laufaufgaben (Side Steps, rückwärts)

Didaktischer Hinweis

- Kontrolliertes Laufen, klare Übergaben, kein Drängeln.
- Hilfestellungen bei Bedarf (z. B. breiteres Hütchen / kürzere Strecke).

Raumbedarf

- Sporthalle

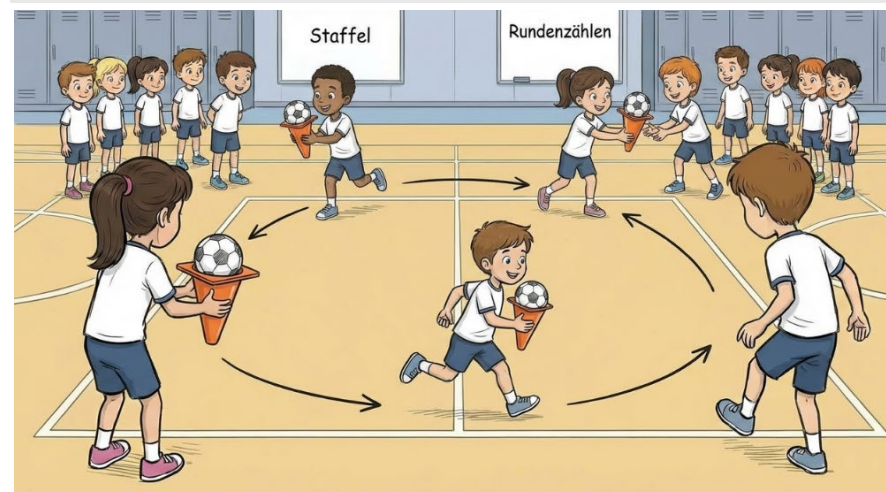
Zeitbedarf

- 20 Minuten

Benötigte Materialien

- 4-6 Bälle
- 8-12 Hütchen
- Optional: Schläger für alternative Transportformen

Abbildung/Skizze



Stunde 4.2: Zielinseln treffen

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Differenzierungs-, Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit

Psychosoziale Zielsetzungen

- Kooperation im Team
- Motivation durch Erfolgserlebnisse Konzentration und ruhige Bewegungsführung

Übungsbeschreibung

- Mehrere Zielinseln (Matten oder große Reifen) werden in der Halle verteilt.
- Teams stehen an einer Startlinie.
- Nacheinander wird der Ball rollend (Hand, Fuß oder Schläger) auf eine Zielinsel gespielt.
- Treffer = Punkt; der Ball wird zurückgeholt; das nächste Kind startet.
- Zielinseln liegen unterschiedlich weit entfernt (leichter oder schwerer wählbar).
- Punkte werden von den Teams gezählt.

Variation

- Unterschiedlich große Zielinseln
- Unterschiedliche Bälle
- Verschiedene Distanzen
- Teamduell: zwei Teams spielen gleichzeitig auf dieselben Inseln

Didaktischer Hinweis

- Auf ruhiges, kontrolliertes Rollen achten.
- Kinder ermutigen, unterschiedliche Ziele zu wählen (z. B. Richtung oder Geschwindigkeit).

Raumbedarf

- Sporthalle

Zeitbedarf

- 25 Minuten

Benötigte Materialien

- 10 weiche Bälle
- 3-5 Matten oder andere Zielinseln
- Optional: Schläger

Abbildung/Skizze



Stunde 5: Golf-Brennball mit Poolnudel

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Kopplungs-, Differenzierungs- und Reaktionsfähigkeit
- Unterstützt die Grundlagenausdauer.

Psychosoziale Zielsetzungen

- Stärkt Teamgeist
- Mut, Verantwortung und Fairplay fördern
- Spielfreude durch klare Rollen

Übungsbeschreibung

- Zwei Teams: Schlagteam und Fangteam.
- Bases aus Matten; auf der Base ist man „sicher“.
- Punkt nur bei Erreichen der End-Base ohne „verbrannt“ zu werden.
- Schlagteam schlägt den Ball mit der Poolnudel und läuft Base 1-4.
- Fangteam holt den Ball; Burner steht im Reifen (Reifen nicht verlassen).
- Ball zum Burner → Läufer ist „verbrannt“.
- Nach festgelegter Zeit Rollenwechsel.

Variation

- Hindernisse auf Laufwegen unterschiedliche Ballarten
- Mit Schläger (z.B. Poolnudel)

Didaktischer Hinweis

- Kontrolliertes Laufen und sichere Hindernisüberquerung gewährleisten.
- Ruhige Schlagbewegung mit Poolnudel (Sicherheitsabstand).
- Ballarten differenzieren (größer/weicher für Unsichere).
- Klare Hinweise zu Laufwegen und Fairplay

Raumbedarf

- Sporthalle

Zeitbedarf

- 45 Minuten

Benötigte Materialien

- 1 weicher Ball
- 2 Hütchen
- 4 Matten
- Evtl. 1 Poolnudel als „Schläger“

Abbildung/Skizze



Stunde 6: Hallengolf

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Orientierungs-, Differenzierungs- und Reaktionsfähigkeit
- Fördert die Grundlagenausdauer

Psychosoziale Zielsetzungen

- Teamarbeit und Unterstützung
- Geduld und Konzentration
- Fairness und Regelakzeptanz
- Erfolgsorientierung ohne Leistungsdruck

Übungsbeschreibung

- Gruppen à 3-4 Kinder.
- Pro Gruppe: Hockeyschläger (leichter) oder Gymnastikstab (schwerer) + Ball.
- Startkind spielt den Ball mit möglichst wenigen Schlägen in den Reifen („Loch“).
- Nach dem Einlaufen zurücklaufen und Ball/Schläger übergeben; das nächste Kind startet.
- Alle Gruppen spielen die gleiche vorgegebene Bahn; Auswertung nach Zeit oder Schlagzahl.

Variation

- Hindernisse zwischen Start und Ziel
- Mehrere Runden mit kleiner werdendem Ball
- Einzel- oder Teamwertung
- Bahn rückwärts spielen

Didaktischer Hinweis

- Auf sichere Schlagbewegungen achten (keine Ausholbewegung über Schulterhöhe).
- Didaktisches Prinzip: vom großen zum kleinen Ball.
- Eigene Strategien zulassen (Umwege/Hindernisse umspielen).

Raumbedarf

- Sporthalle

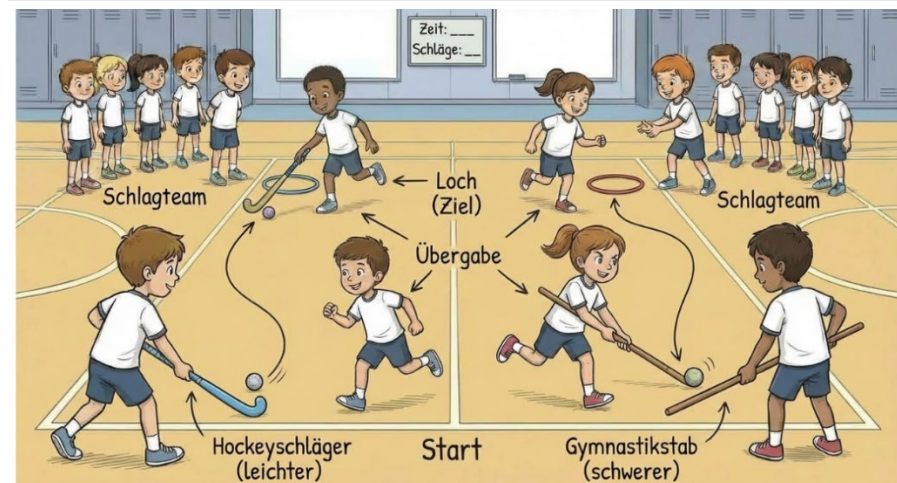
Zeitbedarf

- 45 Minuten

Benötigte Materialien

- 1 Hockeyschläger oder Gymnastikstab pro Gruppe
- Verschiedene Bälle (groß bis klein)
- 3-4 Reifen als „Löcher“
- Hütchen oder Geräte als Hindernisse
- Startmarkierungen

Abbildung/Skizze



Stunde 7: Zielzonen-Schlag

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Orientierungs-, Differenzierungs-, Kopplungs- und Reaktionsfähigkeit
- Unterstützt die Grundlagenausdauer

Psychosoziale Zielsetzungen

- Teamaufgaben gemeinsam lösen
- Rücksichtnahme und faire Absprachen
- Geduld und Konzentration beim Ausrichten und Zielen
- Motivation durch Punkte- oder Zeitdruck

Übungsbeschreibung

- Teams à 3–4 Kinder; jedes Team erhält einen Ball und einen Schläger.
- Zielzonen (Reifen/Matten) sind verteilt und mit Punktzahlen versehen.
- Kind spielt den Ball kontrolliert in Richtung der Zielzone.
- Bei einem Treffer: Das Kind sprintet zur Zielzone, holt den Ball, übergibt den Ball/den Schläger
- Das Team entscheidet selbst, welche Zielzone angespielt wird.
- Gewinner: Team mit den meisten Punkten nach Ablauf der Zeit.

Variation

- Hindernisse aufbauen
- Mehrere Runden mit kleiner werdenden Bällen
- Einzel- oder Teamwertung

Didaktischer Hinweis

- Auf sichere Schlagzonen und ausreichende Abstände achten.
- Ruhige Putt-/Schiebebewegung einfordern (Qualität vor Tempo).
- Kinder zur bewussten Zielwahl anleiten (leichter/schwerer), ohne Leistungsdruck

Raumbedarf

- Sporthalle

Zeitbedarf

- 45 Minuten

Benötigte Materialien

- 1 Ball pro Team
- 1 Schläger pro Team 4-6 Reifen oder Matten
- Hütchen (Start- und Laufwege)

Abbildung/Skizze



Stunde 8: Hindernis-Ballparcours-Staffel

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Reaktions-, Differenzierungs-, Kopplungs-, Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit
- Unterstützt die Grundlagenausdauer

Psychosoziale Zielsetzungen

- Teamarbeit und Unterstützung
- Motivation durch Staffelcharakter
- Fairer Umgang in Konkurrenzsituationen
- Selbstvertrauen durch Erfolgserlebnisse

Übungsbeschreibung

- Zwei Staffelgruppen; je Gruppe ein identischer Hindernisparcours.
- Kinder absolvieren den Parcours nacheinander mit dem Ball.
- Beispielstationen: Slalom mit Ball, Reifen-Sprünge, Balance-Übergang, Zielrollen, Rücklauf/Abklatschen.
- Mehrere Durchläufe: Die schnellste Mannschaft erhält pro Durchgang einen Punkt.

Variation

- Balltransport verändern (prellen, rollen, mit Schläger führen)
- Ballgröße verändern (vom großen zum kleineren Ball)

Didaktischer Hinweis

- Sicherheit beachten (Abstände zwischen den Stationen, sichere Übergänge).
- Ruhiges und kontrolliertes Arbeiten einfordern – nicht ausschließlich auf Geschwindigkeit achten.
- Korrekturen positiv formulieren.
- Differenzierung durch Ballgröße oder Bewegungsform ermöglichen.

Raumbedarf

- Sporthalle

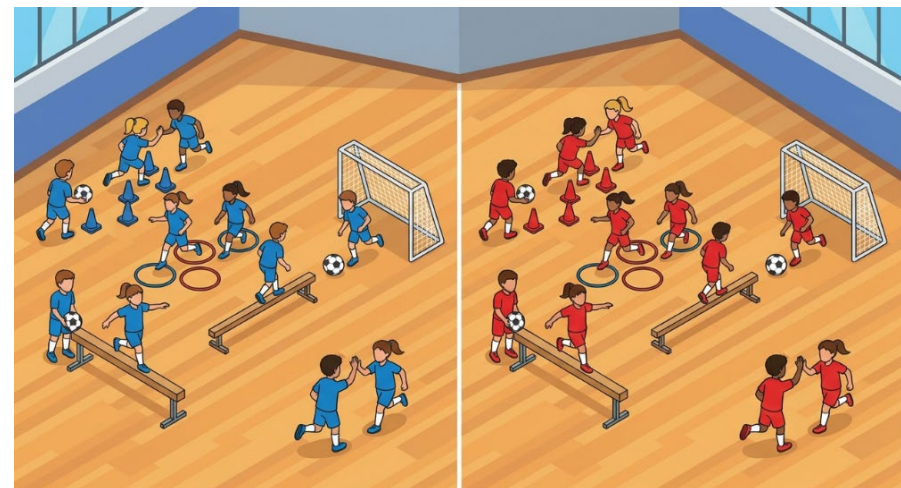
Zeitbedarf

- 45 Minuten

Benötigte Materialien

- 12 Hütchen
- 4-6 Reifen
- 2-4 Bänke oder Matten für Balanceaufgaben
- 6-8 Bälle (Soft-/Tennis-/Golfball)
- 2 Schläger/Poolnudeln/
- Gymnastikstäbe

Abbildung/Skizze



Stunde 9: Hochball – Von Luftballon zu Softball

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Reaktions-, Differenzierungs-, Kopplungs-, Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit
- Unterstützt die Grundlagenausdauer

Psychosoziale Zielsetzungen

- Kooperation in Partner- und Gruppenarbeit
- Rücksichtnahme und Raumsensibilität
- Gemeinsame Erfolgserlebnisse (z. B. Ballanzahl, Zeitvorgaben)
- Kommunikation im Team

Übungsbeschreibung

- Einstieg über Einzelaufgaben, anschließende Steigerung zu Partner-, Gruppen- und Großgruppenphase. Einzel: Luftballon in der Luft halten (mit verschiedenen Körperteilen).
- Partner: zu zweit einen Luftballon hochhalten (abwechselnd).
- Gruppe: 4 Gruppen, zunächst mit Luftballon, später mit Wasserball; im eigenen Bereich bleiben.
- Großgruppe: alle halten möglichst lange alle Bälle in der Luft; freie Bewegung.

Variation

- Ballanzahl oder Ballart verändern (Luftballon → Softball)
- Bewegungsformen vorgeben / Aufgaben auf Kommando

Didaktischer Hinweis

- Ruhige, kontrollierte Bewegungen einfordern (keine Hektik).
- Didaktisches Prinzip: vom leichten zum schweren Ball.
- Bei Gruppenaufgaben an Absprachen und Rücksichtnahme erinnern.

Raumbedarf

- Sporthalle

Zeitbedarf

- 45 Minuten

Benötigte Materialien

- 1 Luftballon pro Kind
- 4 Wasserbälle
- 4 Softbälle
- Bodenmarkierungen oder Hütchen

Abbildung/Skizze



Stunde 10.1: Reifenbahnen

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Orientierungs-, Reaktions-, Kopplungs- und Differenzierungsfähigkeit
- Unterstützt die Grundlagenausdauer

Psychosoziale Zielsetzungen

- Kooperation im Tandem
- Rollenverteilung und Kommunikation

Übungsbeschreibung

- Zweierteams; Start hinter einem Hütchen.
- Pro Team eine Reifenbahn (4–6 Reifen in Reihe).
- Übungsleitung steht mit Kiste/Material bereit.
- Startkind holt ein Sandsäckchen und legt es in Reifen 1; zurück, Partner abklatschen.
- Partner legt Sandsäckchen in Reifen 2 usw., bis alle Reifen gefüllt sind.
- Danach rückwärts „leeren“, bis alles wieder in der Kiste liegt.

Variation

- Wettkampfmodus (schnellstes Team)
- Transport von Bällen statt Sandsäckchen (tragen, rollen, dribbeln)
- Reifen weiter auseinanderlegen

Didaktischer Hinweis

- Reihenfolge klar erklären (welcher Reifen dran ist).
- Auf sichere Wege achten; kein Gedränge an der Kiste.
- Kiste gut erreichbar platzieren.

Raumbedarf

- Sporthalle

Zeitbedarf

- 20 Minuten

Benötigte Materialien

- 4-6 Reifen pro Bahn
- Kiste oder umgedrehter Sprungkasten
- Hütchen zur Startmarkierung

Abbildung/Skizze



Stunde 10.2: Sandsäckchen-Gaudi

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Orientierungs-, Gleichgewichts-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit.
- Unterstützt die Grundlagenausdauer

Psychosoziale Zielsetzungen

- Selbständige Aufgabenbewältigung
- Motivierend durch Abwechslung
- Freude an kleinen Erfolgserlebnissen

Übungsbeschreibung

- Mehrere Stationen werden festgelegt; die Kinder durchlaufen sie nacheinander.
- Kind erhält ein Sandsäckchen, wirft es von der Startmarkierung in ein markiertes Feld und sprintet dorthin.
- Sprungaufgaben über Markierungen, danach zum Reifen.
- Sandsäckchen aufnehmen und in einen kleinen Kasten werfen.
- Sandsäckchen herausnehmen; Bank/Balancierelement überqueren.
- Rücklauf zur Startreihe; das nächste Kind beginnt.

Variation

- Balanceaufgaben erschweren (z. B. Bank umdrehen) Wurfziele verkleinern oder weiter weg platzieren

Didaktischer Hinweis

- Kinder nicht hetzen – Qualität vor Tempo.
- Reihenfolge der Stationen klar definieren.
- Erfolgserlebnisse betonen; Wettkampf optional am Ende.

Raumbedarf

- Sporthalle

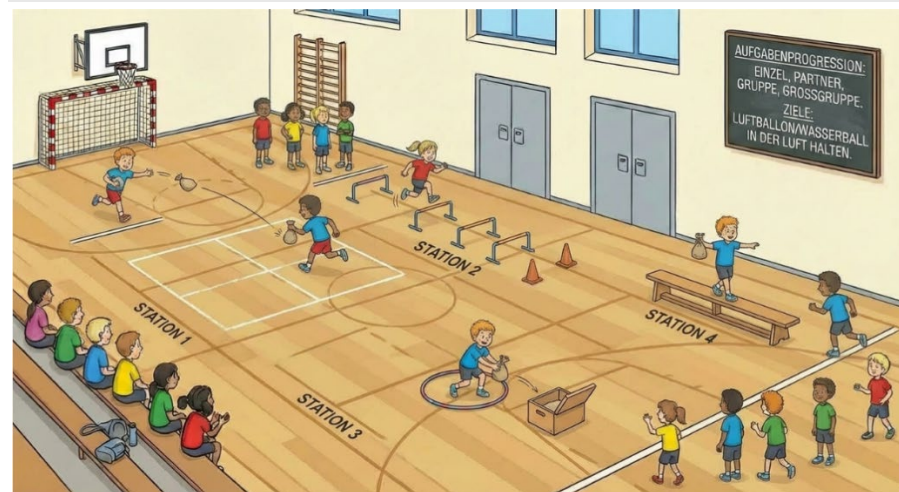
Zeitbedarf

- 25 Minuten

Benötigte Materialien

- Sandsäckchen
- Reifen
- Markierungen oder Kästchenfeld
- Kleiner Kasten
- Bank oder Balanceelement

Abbildung/Skizze



Stunde 11: Reifengolf

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Orientierungs-, Kopplungs-, Differenzierungs-, Reaktions- und Gleichgewichtsfähigkeit

Psychosoziale Zielsetzungen

- Selbstständige Aufgabenbewältigung
- Einhalten von Parcoursregeln und Reihenfolgen
- Problemlösen

Übungsbeschreibung

- Jedes Kind erhält einen Gymnastikreifen als „Golfschläger“.
- Ball wird geschoben/gelenkt/gerollt (nicht geschossen).
- Parcours mit Elementen wie Gassen, Kurven, Umrundungen, kleinen Hindernissen.
- Kinder haben zu Beginn ca. 10 Minuten Zeit zum freien Ausprobieren.
- Danach nacheinander: Ball möglichst kontrolliert durch alle Stationen bis zum Zielreifen.
- Nach einer Runde hinten anstellen oder den Balltyp wechseln.

Variation

- Ballwechsel (kleiner = schwieriger)
- zu zweit abwechselnd denselben Ball führen
- Reifen darf den Ball nicht verlassen (dauerhaft schieben)

Didaktischer Hinweis

- Kinder nicht drängen – Qualität vor Geschwindigkeit.
- Ausreichende Abstände zwischen Stationen.
- Unterschiedliche Balltypen zur Differenzierung einsetzen.

Raumbedarf

- Sporthalle

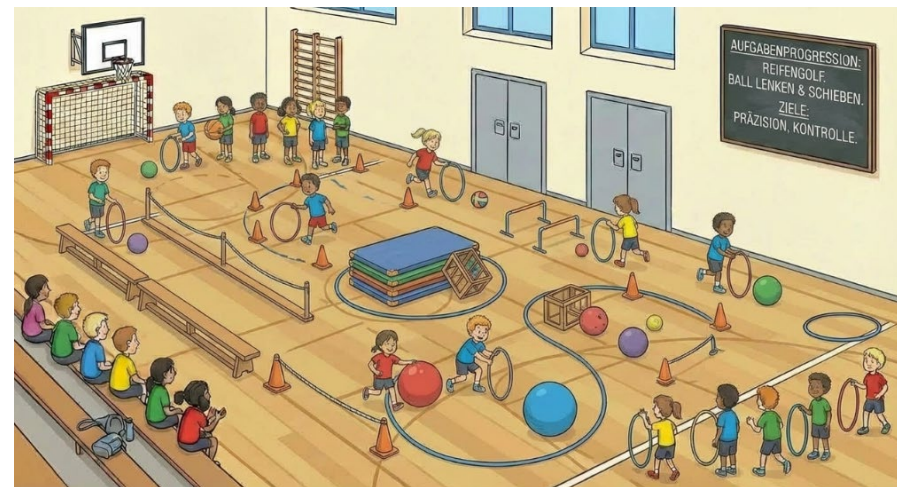
Zeitbedarf

- 45 Minuten

Benötigte Materialien

- Gymnastikreifen
- Bälle (unterschiedliche)
- Hütchen, Stangen, Seile, kleine Hindernisse
- Körbe/Reifen als Zielflächen

Abbildung/Skizze





Stunde 12: Erster Golfplatzbesuch

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Differenzierungs-, Kopplungs-, Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit

Psychosoziale Zielsetzungen

- Fördert das Einhalten von Regeln und sicherheitsbewusstes Verhalten
- Rücksichtnahme und respektvollen Umgang auf dem Golfplatz
- Konzentrationsfähigkeit in neuer Umgebung
- Selbstvertrauen durch erste positive Erfahrungen
- Orientierung in unbekannten Räumen/Situationen

Übungsbeschreibung

Phase 1: Kennenlernen

- Gemeinsame „Reise“ über das Gelände (gesamte Gruppe).
- Teebox/Abschlag kennenlernen: leise Bereiche / Sprechbereiche.
- Übungsanlagen kennenlernen.
- Bewegungsregeln klären: Gehen/Rennen vs. ruhiges Stehen.
- Grün/Puttinggrün betreten: Wann gehen, wann stillstehen.

Phase 2: Range erleben

- 3-4 Teeboxen/Abschlagbereiche einrichten (Sicherheitsrahmen).
- 3-4 Kinder pro Teebox.
- Didaktisch: vom Leichten zum Schweren – Ball wird aufgeteet.
- Auf ausreichenden Sicherheitsabstand achten.

Variation

- Wechsel der Zielentfernungen (nah/weit) bei gleichbleibendem aufgeteetem Ball.
- Wechsel der Balllage über unterschiedliche Tee-Höhen (ohne Technikfokus).

Didaktischer Hinweis

- Sicherheit hat auf dem Golfplatz oberste Priorität (Abstände, Ruhe beim Schlag).
- Die Stunde dient dem Erleben, dem Orientieren und dem Gewöhnen an den Golfplatz.
- Respektvolles Verhalten kindgerecht einführen (Spiel-/Erlebnischarakter bleibt).
- Schläger alters- und größengerecht auswählen.
- Linkshand-Schläger bzw. Alternativen berücksichtigen.

Raumbedarf

- Golfclub

Zeitbedarf

- 90-120 Minuten

Benötigte Materialien

- Ausreichend Kinderschläger (z. B. SNAG, US-Kids o. Ä.)
- Bevorzugt Driver/Hölzer, alternativ Eisen
- Ausreichend Golfbälle
- Ausreichend Tees
- Bei fehlenden Teeboxen: Hütchen zur Abgrenzung, Ballkörbe o. Ä.

Abbildung/Skizze





Stunde 13: Zeitungszielwurf

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Differenzierungs-, Orientierungs-, Kopplungs-, Reaktions- und Gleichgewichtsfähigkeit

Psychosoziale Zielsetzungen

- Fördert Konzentration und Zielstrebigkeit
- Fördert Selbstständigkeit beim Ausprobieren
- Fördert Motivation durch spielerische Erfolgserlebnisse
- Fördert Rücksichtnahme und Regelbewusstsein

Übungsbeschreibung

In dieser Stunde wird ein Zielwurf-Parcours aufgebaut. Die Kinder formen aus Zeitungspapier Papierkugeln und versuchen, sie in verschiedene Eimer zu werfen. Die Eimer sind unterschiedlich positioniert und können durch einfache Hindernisse erschwert werden. Die Stationen dürfen zunächst frei ausprobiert werden, bevor die Kinder die Aufgaben gezielt und kontrolliert ausführen.

Station 1 – Kurzer Zielwurf

- Material: 1 Eimer, Zeitungspapier
- Aufbau: Der Eimer steht in kurzer Entfernung (ca. 2-3 m) zur Abwurfmarkierung.
- Aufgabe/Ziel (A&Z): Die Papierkugel soll gezielt in den Eimer geworfen werden.

Station 2 – Wurf über Hindernis

- Material: 1 Eimer, Zeitungspapier, 1 Mattenwagen oder Kasten
- Aufbau: Zwischen Abwurfpunkt und Eimer steht ein Mattenwagen bzw. ein Kasten als Hindernis. Der Eimer steht dahinter auf dem Boden.
- A&Z: Die Papierkugel wird über das Hindernis hinweg geworfen und soll im Eimer landen.

Station 3 – Erhöhtes Ziel

- Material: 1 Eimer, Zeitungspapier

- Aufbau: Der Eimer steht erhöht. Der Abwurfpunkt ist mit Hütchen markiert.
- A&Z: Die Kinder werfen die Papierkugel gezielt in den erhöhten Eimer.

Station 4 – Um die Ecke

- Material: 1 Eimer, Zeitungspapier, 1 Mattenwagen oder Turnbank
- Aufbau: Der Eimer steht hinter einem Hindernis, sodass er vom Abwurfpunkt aus nicht direkt sichtbar ist.
- A&Z: Die Papierkugel wird um das Hindernis herum in den Eimer geworfen.

Station 5 – Tunnel

- Material: 1 Eimer, Zeitungspapier, 2 Bänke oder Kästen
- Aufbau: Zwei Bänke oder Kästen bilden einen niedrigen Tunnel. Der Eimer steht hinter dem Tunnel.
- A&Z: Die Papierkugel wird flach durch den Tunnel geworfen und soll anschließend im Eimer landen.

Station 6 – Zielwurf mit Distanzwechsel

- Material: 1 Eimer, Zeitungspapier, 2-3 Hütchen
- Aufbau: Mehrere Abwurfpositionen in unterschiedlichen Entfernungen sind markiert.
- A&Z: Die Kinder wählen eine Abwurfposition und versuchen, die Papierkugel aus der gewählten Distanz in den Eimer zu werfen

Variation

- Keine

Didaktischer Hinweis

- Die Stationen können je nach Leistungsstand der Kinder vereinfacht oder erschwert werden, z. B. durch Veränderung der Wurfentfernung oder der Hindernishöhe. Es können jederzeit kreative Stationen ergänzt, bestehende Stationen umgebaut oder von den Kindern angepasst werden, solange dies im vorgegebenen Rahmen erfolgt

Raumbedarf

- Sporthalle

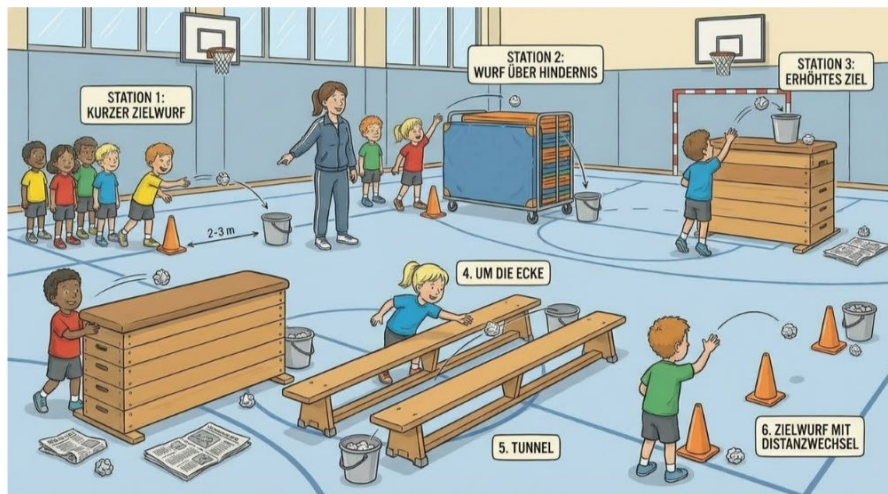
Zeitbedarf

- 45 Minuten

Benötigte Materialien

- Mehrere Eimer
- Zeitungspapier
- Hindernisse
- Hütchen zur Markierung der Abwurfzone

Abbildung/Skizze



Stunde 14.1: Vogelnest - Eiersammeln

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Differenzierungs-, Orientierungs-, Kopplungs- und Reaktionsfähigkeit
- Unterstützt die Grundlagenausdauer

Psychosoziale Zielsetzungen

- Teamarbeit und gemeinsames Verfolgen eines Spielziels
- Fairness und Regelakzeptanz
- Rücksichtnahme im Spiel ohne Körperkontakt

Übungsbeschreibung

- Die Schüler werden in vier gleich große Teams eingeteilt.
- Jedes Team erhält ein eigenes, mit Hütchen markiertes Feld, das als Vogelnest dient. In jedem Nest liegen mehrere Bälle, die die Eier der Vögel darstellen (z. B. zwei Eier mehr als Teammitglieder)
- Auf ein Startsignal versuchen alle Teams gleichzeitig, Eier aus fremden Nestern zu holen und kontrolliert in das eigene Nest zu bringen.
- 1. Runde Balltransport mit der Hand, 2. Runde mit dem Schläger, 3. Runde Schläger und Bälle variieren. Pro Person darf gleichzeitig immer nur ein Ei transportiert werden.
- Das Passen der Eier sowie das Blockieren anderer Kinder sind nicht erlaubt. Die eigenen Eier dürfen nicht verteidigt werden.
- Nach Ablauf der festgelegten Spielzeit wird gezählt, wie viele Eier sich in jedem Nest befinden. Das Team mit den meisten Eiern gewinnt das Spiel.

Variation

- Das Spiel wird umgekehrt gespielt: Ziel ist es, das eigene Nest möglichst leer zu halten, indem die Eier in andere Nester gebracht werden.
- Unterschiedliche Ball- und Schlägerarten

Didaktischer Hinweis

- Klare Nestgrenzen markieren, um Überschneidungen zu vermeiden.
- Auf sicheres Dribbling achten, Schläger bodennah führen lassen.

- Körperkontakt konsequent unterbinden.
- Für schwächere Schüler größere oder langsamere Bälle einsetzen.

Raumbedarf

- Sporthalle

Zeitbedarf

- 20 Minuten

Benötigte Materialien

- Hockeyschläger (oder alternative Schläger)
- Bälle („Eier“)
- Hütchen zur Markierung der Nester
- Leibchen oder Teambänder zur Kennzeichnung der Gruppen

Abbildung/Skizze



Stunde 14.2: Slalom-Staffel

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Differenzierungs-, Orientierungs-, Kopplungs- und Reaktionsfähigkeit
- Unterstützt die Grundlagenausdauer

Psychosoziale Zielsetzungen

- Zusammenarbeit und Verantwortung innerhalb des Teams
- Motivation durch gemeinsames Ziel (Staffelprinzip)
- Einhalten von Reihenfolgen und Regeln
- Umgang mit Zeitdruck und gegenseitiges Anfeuern

Übungsbeschreibung

- Die Schüler werden in zwei bis vier Teams eingeteilt.
- Auf ein Startsignal beginnt jeweils eine Person pro Team, den aufgebauten Slalom- und Hindernisparcours mit dem Ball zu durchdribbeln.
- Nach dem Durchlaufen des Parcours kehrt das Kind zum Startpunkt zurück und übergibt den Ball an das nächste Teammitglied.
- So setzt sich die Staffel fort, bis alle Kinder eines Teams den Parcours absolviert haben.

Variation

- Alle Schüler durchlaufen den Parcours zweimal, bevor das nächste Teammitglied startet.
- Jedes Kind hat einen eigenen Ball; nach dem Parcours wird der Ball in ein Tor oder ein Ziel gespielt. Erst dann darf die nächste Person starten.
- Unterschiedliche Ball- und Schlägerarten

Didaktischer Hinweis

- Parcours übersichtlich und sicher aufbauen.
- Auf kontrolliertes Dribbling achten, nicht auf reines Tempo.
- Bei Bedarf den Parcours vereinfachen oder verkürzen.
- Fairness und Regelakzeptanz vor dem Start klar ansprechen.

- Schüler, die ihren Durchgang beendet haben, setzen sich geordnet hinter ihr jeweiliges Start-Hütchen und warten dort auf den nächsten Einsatz.

Raumbedarf

- Sporthalle

Zeitbedarf

- 25 Minuten

Benötigte Materialien

- Hockeyschläger (oder alternative Schläger)
- Bälle
- Hütchen
- Kleine Kästen

Abbildung/Skizze



Stunde 15: Bälle aufräumen

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Differenzierungs-, Orientierungs-, Reaktions- und Kopplungsfähigkeit
- Schult die Grundlagenausdauer

Psychosoziale Zielsetzungen

- Kooperation im Tandem oder Kleingruppen
- Selbständiges Sortieren und Strukturieren
- Motivation durch sichtbare Fortschritte

Übungsbeschreibung

Phase 1

- Die Kinder bewegen sich frei durch die Halle, rollen verschiedene Bälle mit dem Schläger, probieren Richtungswechsel, Stoppen, Slalom und erste Puttbewegungen aus.
- Kennenlernen von Schläger & Ballgefühl.

Phase 2

- Die Kinder holen nacheinander Bälle vom Spielfeld, rollen sie mit dem Schläger zu den Reifen und sortieren sie nach Größe, Farbe oder Ballart.
- Immer nur ein Ball pro Weg.

Phase 3

- Vor jedem Reifen liegen kleine Hindernisse (z. B. Slalom, Tore, Linien).
- Die Kinder müssen ihren Ball kontrolliert durch 1–2 Hindernisse führen, bevor sie ihn im passenden Reifen ablegen.

Phase 4

- Kurzes Wettspiel: Wie viele Bälle schaffen die Kinder in Teams in 60 Sekunden?
- Alle Bälle wieder zurückrollen (Rücksortieren).

Variation

- Keine

Didaktischer Hinweis

- Viel Platz zwischen den Kindern lassen, um Zusammenstöße zu vermeiden. Schläger auf Bodenhöhe halten, keine Ausholbewegungen. (Sicherheit) Unterschiedliche Ballmaterialien gezielt einsetzen → fördert die Differenzierung. Erfolgserlebnisse schaffen: nicht nur Schnelligkeit, sondern auch Kontrolle loben.

Raumbedarf

- Sporthalle

Zeitbedarf

- 45 Minuten

Benötigte Materialien

- Viele verschiedene Bälle (Luftballons, Softbälle, Tennisbälle, Basketballbälle, ...)
- Verschiedene Schläger: Aquasticks, Hockeyschläger, Poolnudeln
- Gymnastikreifen (für spätere Sortierung)
- Hütchen, Seile, Stangen für Parcours

Abbildung/Skizze





Stunde 16: Putt-Erfahrungsparcours

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Differenzierungs-, Orientierungs-, Reaktions- und Kopplungsfähigkeit
- Unterstützt die Grundlagenausdauer

Psychosoziale Zielsetzungen

- Kooperation und Rücksichtnahme bei offenen Bewegungsformen
- Absprache im Tandem
- Selbständiges Auswählen von Wegen und Materialien
- Mut zum Ausprobieren verschiedener Lösungsstrategien

Übungsbeschreibung

Phase 1 – Ball geradeaus schieben auf Hallenlinien

- Die Kinder wählen eine Linie auf dem Hallenboden und rollen ihren Ball mit verschiedenen Schlägern möglichst gerade entlang der Linie.
- Der Coach kann Farben vorgeben: „Alle laufen/rollen jetzt auf „gelben Linien...“, jetzt auf „roten Linien ...“
- Schüler wählen Schläger und Balltyp selbst.

Phase 2 – Freies Führen durch einen Hindernisraum

- Die Halle wird mit offenen Hindernissen bestückt, die die Kinder frei anspielen, umrunden oder durchrollen können.
- Mögliche Hindernisse:
 - Weit auseinanderstehende Hütchen (breite Tore)
 - Kästen als Doppelpass Möglichkeit
 - Seile auf dem Boden, über die der Ball nicht rollen darf
 - kleine Tore aus Hütchen
 - Reifen, die es zu umlaufen gilt
 - Große Kastenteile als Umspiel-Objekte
 - Zonen: „Hier darf nur langsam gespielt werden.“ Die Kinder bewegen sich frei durch die Halle, ohne feste Bahn, und probieren aus, wie sich verschiedene Bälle und Schläger um Hindernisse herum lenken lassen.

Phase 3 – Partner-Putt-Spiel

- Die Kinder spielen ab jetzt im Zweiertandem. Ein Kind spielt den Ball kontrolliert zum Partner, dieser stoppt den Ball sauber und spielt zurück.
- Nach kurzer Zeit wechseln beide den Schläger oder den Balltyp.
- Abschluss: Jetzt kann das offene Erkunden der Halle auch in Partnerarbeit durchlaufen werden.

Variation

- Keine

Didaktischer Hinweis

- Keine

Raumbedarf

- Sporthalle

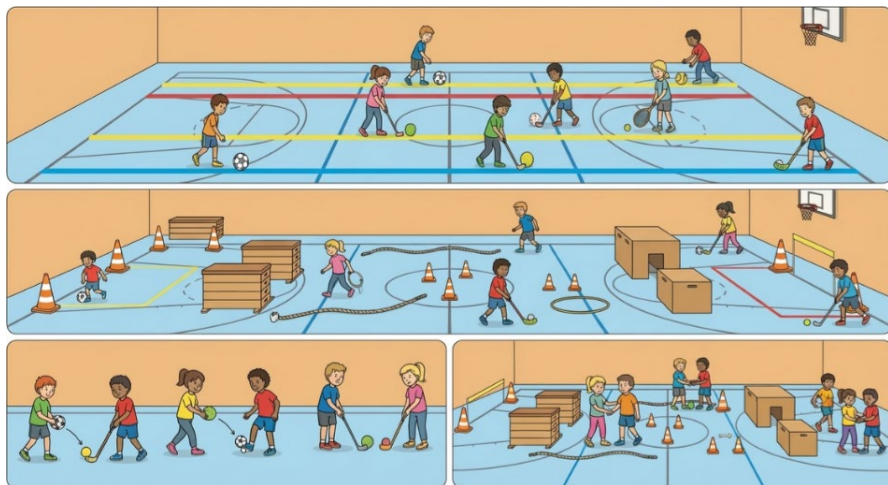
Zeitbedarf

- 45 Minuten

Benötigte Materialien

- Verschiedene Schläger: Hockeyschläger, Badmintonschläger, Gymnastikstäbe, Poolnudeln, Gymnastikreifen
- Unterschiedliche Bälle: Luftballon, Softball, Volleyball, Tennisball
- Hindernisse: Hütchen, Reifen, Seile, Matten, Kastenteile, Stangenbögen

Abbildung/Skizze





Stunde 17: Putt-Grundlagen & Spiel „Mini-Boule“

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Differenzierungs-, Orientierungs-, Reaktions- und Kopplungsfähigkeit

Psychosoziale Zielsetzungen

- Konzentration beim Erlernen präziser Bewegungsaufgaben
- Regelakzeptanz und Fairness im Spiel
- Gemeinsames Entscheiden und Vergleichen von Ergebnissen
- Freude an spielerischem Wettkampf ohne Körperkontakt

Übungsbeschreibung

Phase 1 – Putt-Grundlagen

1. Grundhaltung (ohne Schläger)

- Lockerer Stand, Füße schulterbreit auseinander.
- Hände vor dem Bauch, Arme leicht gebeugt.
- Leicht in die Knie gehen, den Oberkörper nach vorne beugen.
- Der Rücken bleibt gerade.

2. Schlägerhaltung

- Schläger mit beiden Händen halten.
- Eine Hand oben am Griff, die andere direkt darunter.
- Schlägergriff stets gleich halten

3. Haltung mit Schläger

- Grundhaltung wie ohne Schläger einnehmen
- Schläger zeigt nach unten und berührt den Boden.
- Körper bleibt ruhig und stabil

4. Ballposition

- Ball liegt zwischen den Füßen.
- Nicht zu weit vorne und nicht zu weit hinten

- Individueller Abstand je nach Kind möglich

5. Putt-Bewegung

Ausholen

- Schläger nur ein kleines Stück zurückziehen.
- Augen bleiben auf dem Ball.

Ballkontakt

- Schläger ruhig nach vorne schieben.
- Die Augen bleiben weiterhin auf dem Ball.

Nachschwingen

- Schläger schwingt kontrolliert nach vorne weiter.
- Erst danach dem Ball mit den Augen folgen.

Phase 2 - Spiel „Mini-Boule“

- Die Schüler arbeiten in Gruppen.
- Jede Gruppe erhält einen Kegel als Zielobjekt
- Die Kinder spielen nacheinander ihren Ball ruhig und kontrolliert in Richtung der Kegel.
- Ziel: Ball möglichst nah an den Kegel, ohne Berührung
- Nach allen Versuchen wird gemeinsam überprüft, wer am nächsten dran ist.
- Anschließend neue Runde
- Fokus auf ruhigem Stand, gleichmäßiger Bewegung und kontrollierter Ballgeschwindigkeit.

Variation

- Teamgrößen variieren
- Unterschiedliche Startdistanzen festlegen (von nah bis weit).
- Ball- oder Schlägerwechsel nach jeder Runde.
- Punktevergabe einführen (optional).

Didaktischer Hinweis

- Auf Putt-Grundlagen achten

- Auf ausreichenden Abstand zwischen den Kindern achten.
- Schläger flach führen, keine Ausholbewegungen.
- Präzision vor Kraft betonen.
- Große, langsame Bälle für unsichere Kinder anbieten.
- Ruhige Spielsituationen bewusst loben.

Raumbedarf

- Sporthalle

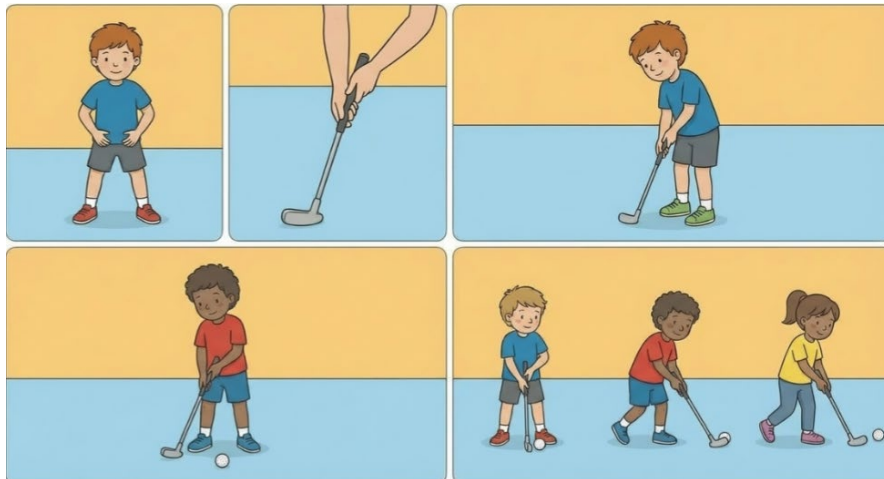
Zeitbedarf

- 45 Minuten

Benötigte Materialien

- Verschiedene Schläger: Hockeyschläger, Gymnastikstab, Poolnudel, Reifen
- Unterschiedliche Bälle: Softball, Gummiball, Tennisball
- Kegel als Zielobjekt
- Hütchen oder Linien zur Markierung der Startzone

Abbildung/Skizze





Stunde 18: Minigolf – Einführung

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Differenzierungs-, Orientierungs-, Reaktions- und Kopplungsfähigkeit

Psychosoziale Zielsetzungen

- Zusammenarbeit im Tandem
- Rücksichtnahme und sicheres Spielen mit Schlägern
- Konzentration auf ruhige, kontrollierte Bewegungen
- Geduld beim wiederholten Üben einfacher Abläufe

Übungsbeschreibung

Phase 1 – Partner-Putten gegenüber

- Die Kinder stehen sich paarweise in einem Abstand von ca. 3–5 Metern gegenüber. Zwischen den Partnern liegt ein Ball.
- Die Aufgabe besteht darin, den Ball ruhig und kontrolliert mit einem Schläger zum Gegenüber zu spielen.
- Der Partner stoppt den Ball sauber und spielt ihn zurück.
- Nach einigen Minuten wechseln die Schüler
 - den Schläger (z. B. Poolnudel → Hockeyschläger).
 - den Ball (groß → kleiner).
- Ziel ist ein ruhiger, geradliniger Pass, kein Schießen.
- Zusatzaufgaben können ergänzt werden, durch abwechselndes Spielen mit beiden Körperseiten.

Phase 2 – Minigolf-Basics (einfache Stationen)

- Es werden 3–4 sehr einfache Minigolf-Stationen aufgebaut, z. B.:
 - Ball durch ein breites Hütchentor spielen
 - Ball in einen Reifen putten
 - Ball entlang einer Hallenlinie schieben
 - Ball zu einem stehenden Partner spielen
 - Einen Kegel treffen

- Die Schüler arbeiten in Zweier- oder Dreiergruppen und wechseln nach kurzer Zeit zur nächsten Station.
- Der Fokus liegt auf der Sauberkeit der Bewegung, nicht auf Punkten oder Geschwindigkeit.

Variation

- Abstände zwischen den Partnern vergrößern oder verkleinern.
- Ball direkt ohne Stoppen spielen.
- Spielen mit der schwächeren Hand.
- Partner geben die Spielrichtung oder das Tempo vor.

Didaktischer Hinweis

- Sicherheit zuerst: Schläger immer bodennah führen.
- Präzision und Ruhe vor Kraft betonen.
- Große, langsame Bälle für Einsteiger verwenden.
- Viele Wiederholungen zulassen, wenige Regeln.
- Kinder loben, wenn sie kontrolliert und ruhig spielen.
- Diese Stunde bewusst einfach halten → Grundlage für kommende Minigolfstunden.

Raumbedarf

- Sporthalle

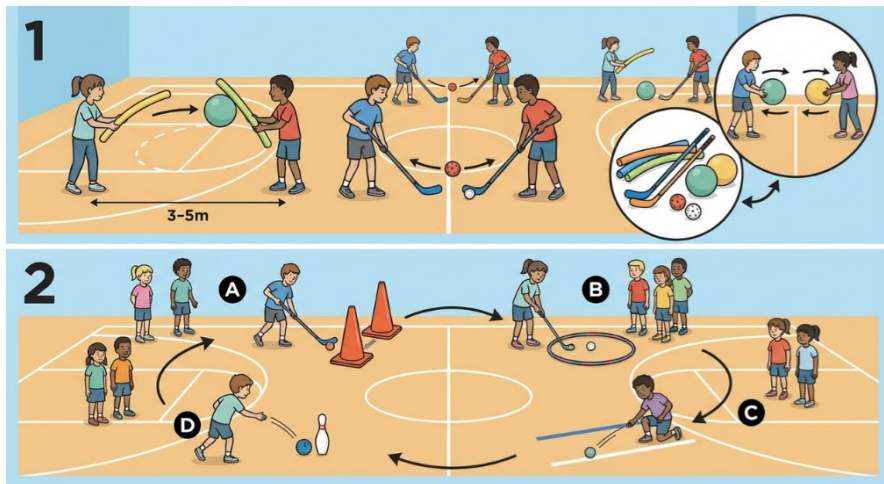
Zeitbedarf

- 45 Minuten

Benötigte Materialien

- Verschiedene Schläger: Hockeyschläger, Poolnudeln, Gymnastikstäbe, Reifen
- Unterschiedliche Bälle: Softbälle, Gummibälle, Tennisbälle
- Hütchen zur Markierung von Abständen und Zielen

Abbildung/Skizze





Stunde 19: Minigolf – Basisstationen

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Differenzierungs-, Orientierungs-, Kopplungs-, Reaktions- und Gleichgewichtsfähigkeit

Psychosoziale Zielsetzungen

- Kreativität und Eigeninitiative fördern
- Kooperationsfähigkeit in Kleingruppen stärken
- Reflexionsfähigkeit durch gegenseitiges Erklären entwickeln
- Selbstvertrauen durch selbstgestaltete Aufgaben stärken

Übungsbeschreibung

Phase 1 - Minigolf-Basic Stationen

- Es werden 4–5 sehr einfache Minigolf-Stationen aufgebaut, die an Stunde 18 anknüpfen, zugleich neue Reize setzen. Die Stationen sind bewusst niederschwellig und einfach gestaltet. Der Coach kann Stationen jederzeit anpassen oder ergänzen.
- Beispielstationen:
 - Ball durch ein breites Hütchentor spielen → anschließend in einem Reifen stoppen
 - Ball wird kontrolliert in einen oder mehrere leicht versetzt positionierte Reifen geputtet
 - Ball entlang einer Hallenlinie schieben und am Linienende zum Stoppen bringen
 - Einen Kegel treffen
 - Ball in ein vorgegebenes Feld putten
 - Bälle in einen gekippten Kasten spielen

Phase 2 - Stationen leicht verändern & erneut spielen

- In der zweiten Phase erhalten die Schüler die Aufgabe, die Stationen mithilfe des vorhandenen Materials leicht zu verändern.
- Dabei dürfen sie z. B.:
 - den Abstand vergrößern oder verkleinern
 - ein zusätzliches Tor oder einen zweiten Reifen einbauen

- den Zielbereich verschieben
- die Spielrichtung ändern
- Die veränderten Stationen werden anschließend erneut gespielt. Die Schüler erklären sich kurz gegenseitig, was sie verändert haben und worauf nun geachtet werden soll.

Variation

- Ball- oder Schlägerwechsel zwischen den Durchgängen
- Spielen mit der schwächeren Hand
- Stationen rückwärts spielen (Start- und Zieltausch)
- Partner gibt vor, wie schnell oder langsam gespielt werden soll
- Zwei Durchgänge: einmal „sehr langsam“, einmal „normal“

Didaktischer Hinweis

- Stationen bewusst einfach halten, um Überforderung zu vermeiden.
- Veränderungen klar begrenzen („nur eine Sache ändern“).
- Sicherheit beachten
- Kreative Ideen wertschätzen, nicht nur die Schwierigkeit.
- Präzision und Ruhe weiterhin stärker betonen als Tempo.
- Diese Stunde als Übergang zu komplexeren Bahnen nutzen.

Raumbedarf

- Sporthalle

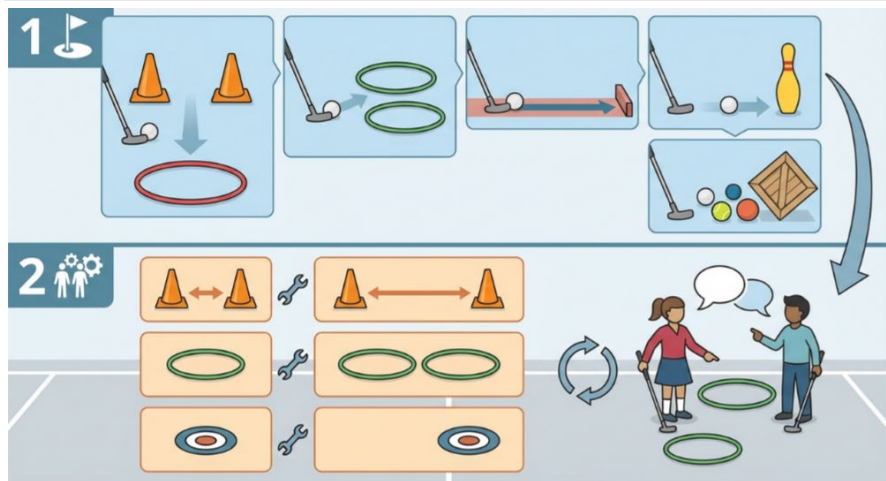
Zeitbedarf

- 45 Minuten

Benötigte Materialien

- Verschiedene Schläger: Putter, Hockeyschläger, Poolnudeln, Gymnastikstäbe
- Unterschiedliche Bälle: Softball, Gummiball, Tennisball, Golfball
- Hütchen, Reifen, Kegel
- Optional: kleine Kästen oder Matten als einfache Zusatzobjekte

Abbildung/Skizze





Stunde 20: Minigolf – Stationen A

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Differenzierungs-, Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit

Psychosoziale Zielsetzungen

- Kooperation in Dreiergruppen (Absprachen, Wartezeiten sinnvoll nutzen).
- Selbstständige Aufgabenbewältigung in einem Stationssystem.
- Konzentriertes und rücksichtvolles Arbeiten an allen Stationen.
- Motivation durch sichtbare Erfolgserlebnisse (Trefferpunkte, gelungene Durchgänge).

Übungsbeschreibung

Station 1 – Torwand

- Material: 1 Sprungbrett, 1 Reifen, ggf. 2 Hütchen
- Aufbau: Der Reifen wird frei hängend oder fixiert aufgebaut, das Sprungbrett dient als leichte Rampe
- Aufgabe/Ziel: Die Kinder spielen den Ball vom Sprungbrett aus kontrolliert durch den Reifen.

Station 2 – Reifenbahn

- Material: 4 Teppichfliesen, 4-5 Reifen
- Aufbau: Mehrere Reifen liegen hintereinander auf dem Boden, und sind mit Teppichfliesen verbunden.
- Aufgabe/Ziel: Der Ball wird nacheinander von Reifen zu Reifen gespielt, bis der letzte erreicht ist.

Station 3 – Tunnel

Material: 1 Kastendeckel, 2 kleine Kästen, 2-3 Seile

- Aufbau: Der Kastendeckel liegt leicht erhöht zwischen den Kästen, sodass ein Durchgang entsteht.
- Aufgabe/Ziel: Die Kinder spielen den Ball kontrolliert durch den Kastendeckel in Richtung des Ziels.

Station 4 – Über die Gräben

- Material: 4 kleine Matten, 2 Kastenteile
- Aufbau: Zwei erhöhte Flächen bilden eine „Schlucht“, dahinter befindet sich ein Zielbereich.
- Aufgabe/Ziel: Der Ball wird so gespielt, dass er die Schlucht überwindet und im Zielbereich ankommt.

Station 5 – Kasten Hindernisse

- Material: 2 Bänke, 2 Kastenteile, Seile
- Aufbau: Kastenteile bilden Hindernisse, die Bahn verläuft in einer Kurve
- Aufgabe/Ziel: Der Ball wird um die Hindernisse herum gespielt und anschließend ins Ziel gelenkt.

- Zu Beginn dürfen sich die Kinder frei an den aufgebauten Stationen bewegen, verschiedene Schläger und Bälle ausprobieren und erste eigene Erfahrungen sammeln.
- Anschließend werden alle fünf Stationen gemeinsam erklärt und kurz vorge-macht, sodass die Kinder wissen, worauf sie achten sollen.
- Danach üben die Kinder in Dreiergruppen: Jede Gruppe bleibt 3–5 Minuten an einer Station und rotiert anschließend nach dem Signal im Uhrzeigersinn weiter. An jeder Station wird mit unterschiedlichen Bällen und Schlägern gearbeitet, sodass die Kinder verschiedene Schwierigkeitsgrade und Ballreaktionen erleben und ihr Schlaggefühl vielfältig verbessern können.

Variation

- Keine

Didaktischer Hinweis

- Keiner

Raumbedarf

- Sporthalle

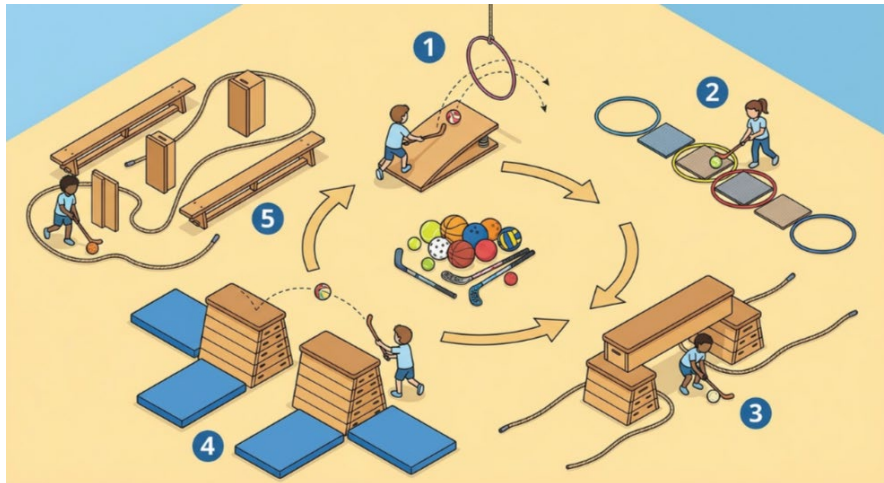
Zeitbedarf

- 25 Minuten

Benötigte Materialien

- Schläger (Hockeyschläger, Badmintonschläger, Gymnastikstäbe)
- Bälle (z. B. Tennisbälle, Softbälle, Golfbälle)
- 1 Sprungbrett
- 4-6 Hütchen
- 1 Kastendeckel
- 2 Kastenteile
- 2 kleine Kästen
- 2 Langbänke
- 4-5 Reifen
- 4 Teppichfliesen
- 4 kleine Matten
- 2-3 Seile

Abbildung/Skizze





Stunde 21: Minigolf – Stationen B

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Differenzierungs-, Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit

Psychosoziale Zielsetzungen

- Kooperation in Dreiergruppen (Absprachen, Wartezeiten sinnvoll nutzen).
- Selbstständige Aufgabenbewältigung in einem Stationssystem.
- Konzentriertes und rücksichtvolles Arbeiten an allen Stationen.
- Motivation durch sichtbare Erfolgserlebnisse (Trefferpunkte, gelungene Durchgänge).

Übungsbeschreibung

Station 1 – Torwand

- Material: 1 Sprungbrett, 1 Reifen, ggf. 2 Hütchen
- Aufbau: Der Reifen wird frei hängend oder fixiert aufgebaut, das Sprungbrett dient als leichte Rampe
- Aufgabe/Ziel: Die Kinder spielen den Ball vom Sprungbrett aus kontrolliert durch den Reifen.

Station 2 – Reifenbahn

- Material: 4 Teppichfliesen, 4-5 Reifen
- Aufbau: Mehrere Reifen liegen hintereinander auf dem Boden, und sind mit Teppichfliesen verbunden.
- Aufgabe/Ziel: Der Ball wird nacheinander von Reifen zu Reifen gespielt, bis der letzte erreicht ist.

Station 3 – Tunnel

- Material: 1 Kastendeckel, 2 kleine Kästen, 2-3 Seile
- Aufbau: Der Kastendeckel liegt leicht erhöht zwischen den Kästen, sodass ein Durchgang entsteht.
- Aufgabe/Ziel: Die Kinder spielen den Ball kontrolliert durch den Kastendeckel in Richtung des Ziels.

Station 4 – Über die Gräben

- Material: 4 kleine Matten, 2 Kastenteile
- Aufbau: Zwei erhöhte Flächen bilden eine „Schlucht“, dahinter befindet sich ein Zielbereich.
- Aufgabe/Ziel: Der Ball wird so gespielt, dass er die Schlucht überwindet und im Zielbereich ankommt.

Station 5 – Kasten Hindernisse

- Material: 2 Bänke, 2 Kastenteile, Seile
- Aufbau: Kastenteile bilden Hindernisse, die Bahn verläuft in einer Kurve
- Aufgabe/Ziel: Der Ball wird um die Hindernisse herum gespielt und anschließend ins Ziel gelenkt.

- Zu Beginn dürfen sich die Kinder frei an den aufgebauten Stationen bewegen, verschiedene Schläger und Bälle ausprobieren und erste eigene Erfahrungen sammeln.
- Anschließend werden alle fünf Stationen gemeinsam erklärt und kurz vorge-macht, sodass die Kinder wissen, worauf sie achten sollen.
- Danach üben die Kinder in Dreiergruppen: Jede Gruppe bleibt 3-5 Minuten an einer Station und rotiert anschließend nach dem Signal im Uhrzeigersinn weiter. An jeder Station wird mit unterschiedlichen Bällen und Schlägern gearbeitet, sodass die Kinder verschiedene Schwierigkeitsgrade und Ballreaktionen erleben und ihr Schlaggefühl vielfältig verbessern können.

Variation

- Keine

Didaktischer Hinweis

- Keiner

Raumbedarf

- Sporthalle

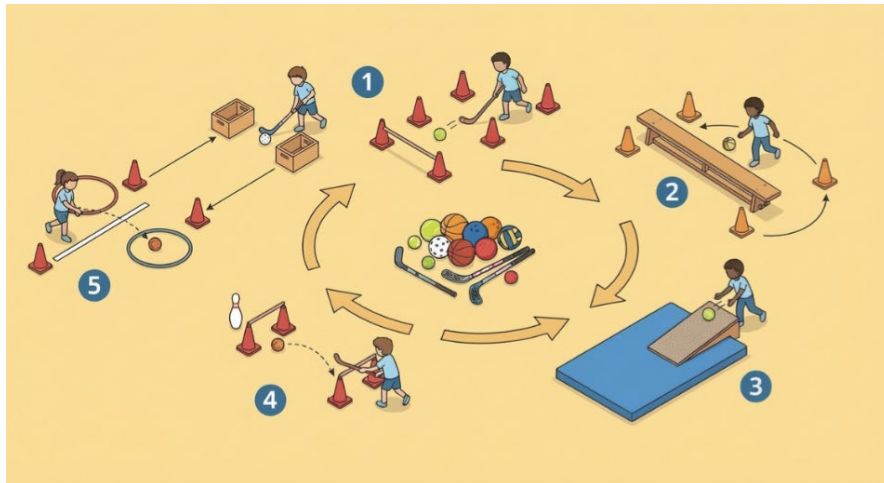
Zeitbedarf

- 25 Minuten

Benötigte Materialien

- Schläger (Hockeyschläger, Badmintonschläger, Gymnastikstäbe)
- Bälle (z. B. Tennisbälle, Softbälle, Golfbälle)
- 1 Sprungbrett
- 4-6 Hütchen
- 1 Kastendeckel
- 2 Kastenteile
- 2 kleine Kästen
- 2 Langbänke
- 4-5 Reifen
- 4 Teppichfliesen
- 4 kleine Matten
- 2-3 Seile

Abbildung/Skizze





Stunde 22: Minigolf – 9-Loch-Turnier

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Differenzierungs-, Orientierungs-, Kopplungs-, Reaktions- und Gleichgewichtsfähigkeit

Psychosoziale Zielsetzungen

- Einzelwettkampfform
- Einhalten von Regeln und Reihenfolgen.
- Frustrationstoleranz und Konzentration beim präzisen Putten.
- Freude am kompetitiven, aber fairen Miteinander

Übungsbeschreibung

Die Kinder durchlaufen alle Stationen in Turnierform und erfassen dabei die Anzahl ihrer Schläge. Zur Unterstützung der Organisation können die im Anhang bereitgestellten Scorekarten vorab ausgedruckt und eingesetzt werden.

Bahn 1– Türchen aus Kästen

- Material: 2 kleine Kästen, Reifen oder Öffnung als Ziel
- Aufbau: Die beiden Kästen bilden einen Engpass mit einem Abstand von 30 cm.
- Ziel: Ball durch das enge Tor ins Ziel spielen.

Bahn 2 – Ums Eck

- Material: 2 Langbänke, 1 kleiner Kasten, Reifen
- Aufbau: Die Bahn bildet eine Kurve; der Kasten lenkt den Ball im 45°-Winkel ab.
- Ziel: Ball sauber durch die Kurve ins Ziel spielen.

Bahn 3 – Rampe mit Reifen-Tor

- Material: 2 kleine Matten, 1 Weichbodenmatte, 2 Stangen, 1 Reifen
- Aufbau: Matte als Rampe auf die Weichbodenfläche; Reifen am Ende als Tor.
- Ziel: Ball über die Rampe → durch den Reifen.

Bahn 4 – Kegelziel

- Material: 1 Kegel, 1 Ball, 2 Hütchen
- Aufbau: Hütchentor → 2 Meter dahinter ein Kegel
- Ziel: Ball durch das Tor → den Kegel umschießen.

Bahn 5 – Reifen-Zielschuss

- Material: 2 Hütchen, 2 Reifen
- Aufbau: Hütchentor am Start; zwei Reifen (links und rechts) als Ziele.
- Ziel: Ball kontrolliert in einen der beiden Reifen putten.

Bahn 6 – Bankstraße

- Material: 1 Langbank, 1 kleiner Kasten
- Aufbau: Die Bank bildet eine Rille; am Ende steht ein Kasten.
- Ziel: Den Ball so schlagen, dass er in der Rille bleibt und in den Kasten rollt.

Bahn 7 – Kasten Kracher

- Material: 1 Kleinkasten, 1 Teppichfliese, 2 Hütchen
- Aufbau: Hütchentor am Start; Kasten steht offen als Trefferfläche.
- Ziel: Ball in den Kasten spielen → hörbares Geräusch („Knall“).

Bahn 8 – Hügelhindernisse

- Material: 2 Teppichfliesen, 2 Stäbe, Reifen
- Aufbau: Zwei niedrige „Hügel“ aus Teppichfliesen über Stäbe gelegt; Reifen als Ziel.
- Ziel: Ball über beide Erhöhungen → in den Reifen.

Bahn 9 – Der Trichter

- Material: 2 Bänke, 1 Reifen
- Aufbau: Bänke leicht schräg zueinander, sodass eine Trichterform entsteht; Reifen am Ende.
- Ziel: Ball mittig in den Trichter spielen → im Reifen stoppen.

Variation

- Teamwertung statt Einzelwertung
- Sonderpunkte für besonders ruhige oder präzise Durchgänge

- Verkürzte Turniervariante mit 5 ausgewählten Bahnen

Didaktischer Hinweis

- Sicherheit an jeder Bahn gewährleisten (ausreichend Abstände)
- Präzision vor Kraft betonen
- Regelakzeptanz und Fairplay hervorzuheben
- Eigenhändiges Zählen fördern, jedoch bei Bedarf unterstützen
- Turniercharakter spielerisch halten, kein Leistungsdruck

Raumbedarf

- Sporthalle

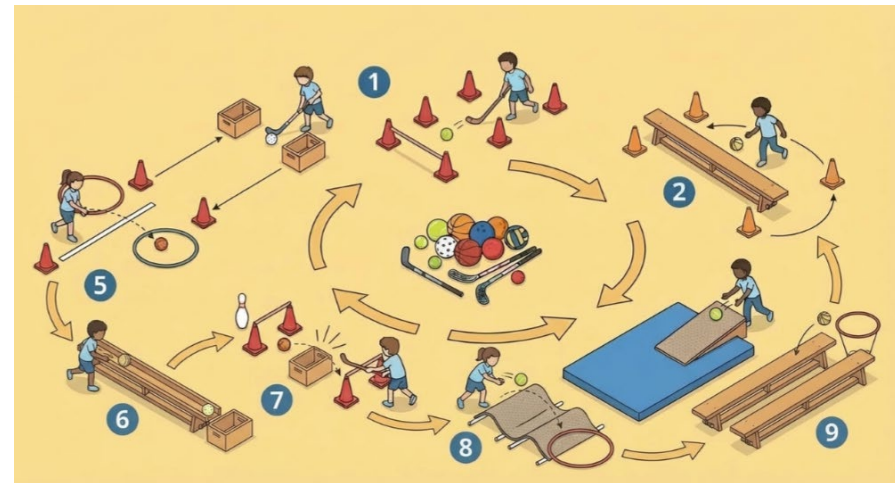
Zeitbedarf

- 45 Minuten

Benötigte Materialien

- Schläger
- Tennisbälle
- 5 kleine Kästen
- 9 Reifen
- 5 Langbänke
- Hütchen
- 1 Weichbodenmatte
- Teppichfliesen
- 2 stehende Stangen
- 2 Stäbe
- 1 Kegel
- 2 Turnmatten

Abbildung/Skizze





Stunde 23: Minigolf – Kreativstunde

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Differenzierungs-, Orientierungs-, Kopplungs-, Reaktions- und Gleichgewichtsfähigkeit

Psychosoziale Zielsetzungen

- Kreativität und Problemlösefähigkeit fördern
- Teamarbeit und Kommunikation stärken
- Verantwortungsübernahme im Gruppenprozess entwickeln
- Wertschätzenden Umgang mit Ideen anderer fördern

Übungsbeschreibung

Phase 1 - Eigene Minigolfbahn gestalten

- Die Schüler werden in Gruppen à 2–3 Schüler eingeteilt.
- Der Coach legt eine festgelegte Auswahl an Materialien für alle Gruppen fest.
- Jede Gruppe plant und baut mit dem vorgegebenen Material eine eigene Minigolfbahn.
- Die Bahn verfügt über einen klaren Start- und Zielbereich sowie mindestens ein Hindernis.
- Nach dem Aufbau probieren die Gruppen ihre Bahn selbst aus.
- Bei Bedarf werden kleine Anpassungen vorgenommen
- Anschließend stellt jede Gruppe ihre Bahn kurz vor.
- Die Gruppe erklärt, wie die Bahn gespielt wird.

Phase 2 - Alle Bahnen durchspielen

- Nach der Vorstellung bleiben alle Bahnen aufgebaut.
- Die Schüler spielen in Zweier- oder Dreiergruppen alle Minigolfbahnen der Klasse durch.
- An jeder Bahn wird versucht, den Ball mit möglichst wenigen Schlägen ins Ziel zu spielen.
- Sobald eine Gruppe eine Bahn beendet hat, wechselt sie im Uhrzeigersinn zur nächsten Station.
- Alle Bahnen werden nacheinander durchlaufen.

Variation

- Wechsel des Balls oder der Schlägerart nach jeder Bahn.
- Zusatzaufgabe: Bahn rückwärts spielen.
- Kreativregel: Jede Gruppe darf nach der ersten Runde eine Bahn leicht verändern.
- Teamwertung: Die Schläge aller Gruppenmitglieder werden zusammengezählt

Didaktischer Hinweis

- Darauf achten, dass eine Gruppe nicht zu viel Material verwendet.
- An bekannte Bahntypen erinnern.
- Sicherheit beachten: keine instabilen oder hohen Aufbauten zulassen.
- Kinder ermutigen, einfache und gut spielbare Bahnen zu bauen.
- Kreativität loben, nicht nur den Schwierigkeitsgrad bewerten.
- Auf ruhige, kontrollierte Puttbewegungen achten.

Raumbedarf

- Sporthalle

Zeitbedarf

- 45 Minuten

Benötigte Materialien

- Vorgegebene Auswahl an Hallenmaterial (z.B. Kästen, Hütchen, Reifen, Bänke, Matten)
- Verschiedene Kinderschläger
- Unterschiedliche Bälle

Abbildung/Skizze





Stunde 24: Zweiter Golfplatzbesuch

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Differenzierungs-, Kopplungs-, Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit

Psychosoziale Zielsetzungen

- Fördert Motivation und Konzentrationsfähigkeit
- Fördert Spielfreude durch sichtbare Erfolgserlebnisse
- Stärkt Selbstvertrauen im Umgang mit neuen Anforderungen
- Unterstützt regelkonformes und rücksichtsvolles Verhalten im Stationsbetrieb

Übungsbeschreibung

Einstieg

- Kurze Wiederholung der Unterschiede zwischen Driver (Holz), Eisen und Putter
- Erklärung der unterschiedlichen Abstände zum Ball, Balllagen und Zielsetzungen der Schläger
- Stationsbetrieb auf der Driving Range
- Aufbau mehrerer Stationsbereiche auf der Range
- Einteilung der Kinder in Kleingruppen (2–4 Kinder)
- Rotation zwischen den Stationen nach Zeit oder Signal

Station 1: Driver (Kinderholz)

- Größerer Abstand zum Ball als beim Eisen
- Ball wird immer aufgeteet
- Schwerpunkt auf Geduld beim Aufteen
- Klare Sicherheitsabstände einhalten

Station 2: Eisen – Ball aufgeteet

- Geringerer Abstand zum Ball als beim Driver/Holz
- Ball auf Tee zur Erleichterung des Schlages

Station 3: Eisen – Ball vom Rasen

- Gleicher Abstand wie beim Eisen vom Tee
- Bodenkontakt ist erlaubt
- Alternative Differenzierung:
- Arbeiten mit zwei unterschiedlichen Tee-Höhen

Station 4: Putten - Wenn Puttinggrün in der Nähe:

- Aufbau einer oder mehrerer Stationen auf dem Grün z. B.:
 - Ketten-Putten aus 1 m, 2 m und 3 m
 - Korridor-Putten
 - Putten durch ein Croquet-Tor
 - Break-Putt um ein Hindernis herum
- Wenn kein Puttinggrün verfügbar:
 - Putten auf der Range zu Ballkörben oder mehreren Zielkörben
- Optional/Ergänzend:
 - Chippen auf Ballkörbe oder markierte Ziele auf der Range

Variation

- Keine

Didaktischer Hinweis

- Sicherheit auf der Driving Range hat oberste Priorität (klare Abschlagbereiche, ausreichende Abstände, Ruhe beim Schlag)
- Unterschiede der Schläger explizit thematisieren und erfahrbar machen
- Vom Leichten zum Schweren arbeiten (aufgeteet → Rasen)
- Geduld und Konzentration gezielt ansprechen, insbesondere beim Aufteen
- Differenzierung durch unterschiedliche Zielentfernungen und Tee-Höhen ermöglichen
- Schläger alters- und größengerecht auswählen
- Linkshand-Schläger bzw. Alternativen berücksichtigen

Raumbedarf

- Golfplatz

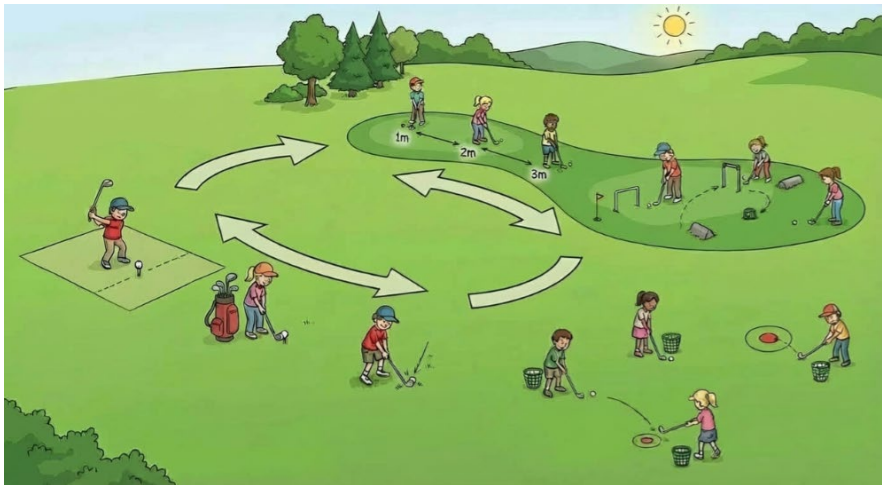
Zeitbedarf

- 90-120 Minuten

Benötigte Materialien

- Zwischenziele (z.B. Croquet-Tore, farbige Tees, Sticks)
- Tees (reichlich, unterschiedliche Höhen)
- Golfbälle (reichlich)
- Sticks, Markierungsstäbe o.Ä. zum Abgrenzen der Stationen und zum Einhalten der Sicherheitsabstände
- Leere Ballkörbe zur Zielmarkierung

Abbildung/Skizze





Stunde 25: Fußball-Golf – Stunde 1

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Differenzierungs-, Orientierungs-, Kopplungs-, Reaktions- und Gleichgewichtsfähigkeit
- Unterstützt die Grundlagenausdauer.

Psychosoziale Zielsetzungen

- Kooperation und Rücksichtnahme in Kleingruppen
- Konzentration und Geduld bei wiederholten Aufgabenstellungen
- Motivation durch klare, erreichbare Aufgaben
- Selbstvertrauen durch kontrollierte Erfolgserlebnisse

Übungsbeschreibung

Zu Beginn erkunden die Schüler die Fußballgolf-Stationen frei und probieren verschiedene Bälle sowie Pass-, Annahme- und Lupftechniken aus. Anschließend werden klare Stationsaufgaben vorgegeben.

Station 1 – Ball ins Viereck

- Material: 4 Hütchen, verschiedene Bälle
- Aufbau: Ein Viereck (ca. 1,5 × 1,5 m) wird mit Hütchen markiert
- Aufgabe / Ziel: Der Ball wird kontrolliert ins Viereck gepasst, sodass er im Feld zum Liegen kommt.

Station 2 – Ball gegen den Kasten

- Material: 1 Kasten, verschiedene Bälle
- Aufbau: Der Kasten steht in ca. 3–5 m Entfernung vor der Startposition
- Aufgabe / Ziel: Der Ball wird gegen den Kasten gespielt und anschließend kontrolliert wieder angenommen

Station 3 – Ball in den kleinen Kasten

- Material: 1 kleiner Kasten (gedreht), verschiedene Bälle
- Aufbau: Der Kasten liegt seitlich gedreht, sodass die offene Seite als Ziel dient
- Aufgabe / Ziel: Der Ball wird gezielt in die offene Seite des Kastens gespielt.

Station 4 – Ball über die Stange lupfen Material: 1

- Stange (ca. 60 cm Höhe), Hütchen, verschiedene Bälle
- Aufbau: Die Stange wird zwischen zwei Hütchen in ca. 60 cm Höhe befestigt
- Aufgabe / Ziel: Der Ball wird kontrolliert über die Stange gelupft und dahinter wieder gestoppt.

Station 5 – Ball durch den Tunnel

- Material: Langbänke, verschiedene Bälle
- Aufbau: Die Langbänke werden parallel zueinander aufgestellt und bilden einen Tunnel
- Aufgabe / Ziel: Der Ball wird flach und kontrolliert durch den Tunnel gespielt.

Variation

- Distanz zwischen Start- und Zielbereich variieren.
- Ballarten wechseln (weich → härter).
- Ball nur mit dem schwächeren Fuß spielen.

Didaktischer Hinweis

- Sicherheit durch klare Spielrichtungen gewährleisten.
- Präzision vor Kraft betonen.
- Kinder zunächst frei ausprobieren lassen, bevor gezielt Korrekturen erfolgen
- Differenzierung über Ballgröße und Distanz ermöglichen

Raumbedarf

- Sporthalle

Zeitbedarf

- 45 Minuten

Benötigte Materialien

- Unterschiedliche Bälle (z. B. Fußball, Softball, Gummiball)
- Hütchen
- 1 großer Kasten
- Leibchen oder Markierungen für Gruppen (optional)
- 1 kleiner Kasten (gedreht)

- 2 Langbänke
- 1 Stange (ca. 60 cm Höhe)

Abbildung/Skizze





Stunde 26: Fußball-Golf – Stunde 2

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Differenzierungs-, Orientierungs-, Kopplungs-, Reaktions- und Gleichgewichtsfähigkeit
- Unterstützt die Grundlagenausdauer

Psychosoziale Zielsetzungen

- Kooperation und Rücksichtnahme in Kleingruppen
- Konzentration und Geduld bei wiederholten Aufgabenstellungen
- Motivation durch klare, erreichbare Aufgaben
- Selbstvertrauen durch kontrollierte Erfolgserlebnisse

Übungsbeschreibung

Station 1 – Zielschuss

- Material: 2 große oder kleine Kästen, 1 Tor, 2 Hütchen, Bälle
- Aufbau: Die Kästen stehen im Tor und verdecken den unteren Bereich. Die Hütchen markieren den Startpunkt.
- Aufgabe / Ziel: Der Ball wird gezielt so gespielt, dass er über die Kästen hinweg ins Tor gelangt.

Station 2 – Präzisionsschuss

- Material: 1 Kastenteil (quer oder hochkant), 3 Hütchen, Bälle
- Aufbau: Das Kastenteil dient als Durchgang, ein Hütchen steht mittig im Kasten, zwei Hütchen markieren den Abschlag.
- Aufgabe / Ziel: Der Ball wird durch das Kastenteil gespielt, ohne das mittlere Hütchen zu berühren.

Station 3 – Billardschuss

- Material: 3 Kastenteile, 1 Reifen, 2 Hütchen, Bälle
- Aufbau: Die Kastenteile stehen versetzt zueinander; der Reifen bildet das Ziel.
- Aufgabe / Ziel: Der Ball soll über mindestens zwei Kastenteile gelenkt werden und anschließend kontrolliert im Reifen liegen bleiben.

Station 4 – Tunnel & Ziel

- Material: 2–3 Weichboden- oder Turnmatten, 1 Reifen oder Zielmarkierung, Bälle
- Aufbau: Die Matten werden gegeneinander aufgestellt und bilden einen Tunnel, dahinter liegt der Zielbereich.
- Aufgabe / Ziel: Der Ball wird durch den Tunnel gespielt und soll anschließend im Zielbereich ankommen.

Station 5 – Brückenpass

- Material: 1 Sprungbrett oder Holzplanke, 1 kleiner Kasten (offen nach oben), Bälle
- Aufbau: Die Planke führt leicht erhöht in Richtung des Kastens.
- Aufgabe / Ziel: Der Ball wird über die Planke gespielt und soll im geöffneten Kasten landen oder dort zum Liegen kommen.

Variation

- Distanz zwischen Start- und Zielbereich verändern.
- Ballarten wechseln (weich → härter).
- Spiel ausschließlich mit dem schwächeren Fuß durchführen.

Didaktischer Hinweis

- Sicherheit durch klare Spielrichtungen gewährleisten.
- Präzision vor Kraft betonen.
- Komplexere Stationen bei Bedarf durch größere
- Zielbereiche oder kürzere Distanzen vereinfachen.
- Differenzierung durch Ballgröße und Abstand ermöglichen.

Raumbedarf

- Sporthalle

Zeitbedarf

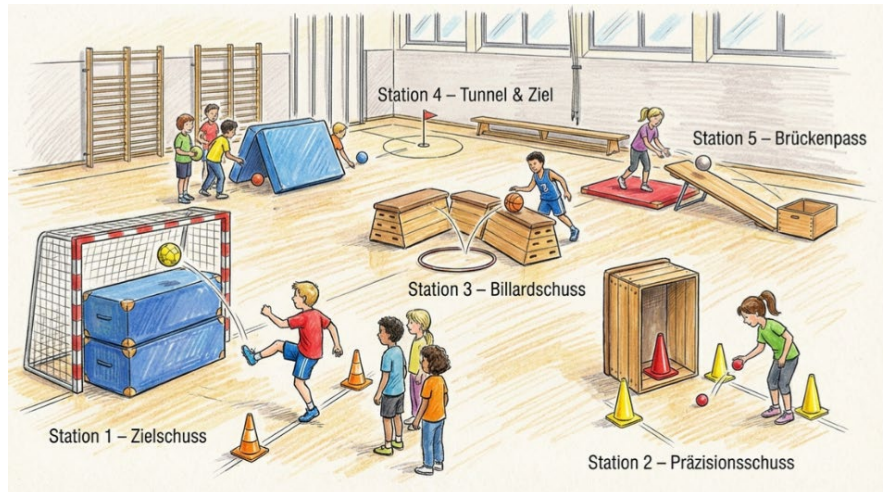
- 45 Minuten

Benötigte Materialien

- Unterschiedliche Bälle (z. B. Fußball, Softball, Gummiball)

- 10-12 Hütchen
- 1 großes Tor
- 2-3 kleine Kästen
- 3-4 Kastenteile (3-teilig)
- 2 Reifen
- 2-3 Turnmatten/Weichbodenmatten
- 1 Sprungbrett oder 1 Holzplanke

Abbildung/Skizze





Stunde 27: Handball-Golf (Holf) Stunde 1

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Differenzierungs-, Orientierungs-, Kopplungs- und Gleichgewichtsfähigkeit
- Unterstützt die Grundlagenausdauer

Psychosoziale Zielsetzungen

- Kooperationsfähigkeit in Kleingruppen stärken
- Selbstvertrauen durch kontrollierte Würfe entwickeln
- Eigenverantwortliches Arbeiten im Stationsbetrieb fördern
- Umgang mit Erfolg und Misserfolg üben

Übungsbeschreibung

Phase 1 – Freies Erkunden

- Schüler probieren alle Stationen frei aus
- Verschiedene Bälle und Wurfarten testen

Phase 2 – Stationsarbeit

- Stationen werden erklärt
- Schüler durchlaufen die Stationen in Kleingruppen

Station 1 – Reifen → Kasten

- Material: Reifen, kleiner Kasten, Ball
- Aufbau: Reifen am Boden, dahinter ein Kasten
- Ziel: Der Ball wird so geworfen, dass er zuerst im Reifen landet und anschließend im Kasten zum Liegen kommt.

Station 2 – Matten Ping Pong

- Material: 3 Matten, Ball
- Aufbau: Matten versetzt hintereinander
- Ziel: Der Ball wird so geworfen, dass er zwischen den Matten auf dem Boden aufkommt.

Station 3 – Hütchen vom Kasten

- Material: Kasten, Hütchen, Ball
- Aufbau: Hütchen steht auf dem Kasten.
- Ziel: Der Ball wird so geworfen, dass die Hütchen vom Kasten gestoßen werden.

Station 4 – Reifentor

- Material: Tor, Reifen, Seile, Ball
- Aufbau: Reifen hängt im Tor
- Ziel: Ball durch den Reifen werfen

Station 5 – Doppelkasten-Sprung

- Material: 2 Kästen, Ball
- Aufbau: Kästen mit Abstand hintereinander
- Ziel: Ball auf beide Kästen aufspringen lassen

Station 6 – Wand & Reifen

- Material: Wand, Reifen, Ball
- Aufbau: Reifen vor der Wand
- Ziel: Ball gegen Wand werfen im Reifen landen

Station 7 – Wand → Kasten

- Material: Wand, Kastenteil, Ball
- Aufbau: Kasten vor der Wand
- Ziel: Ball gegen Wand werfen → im Kasten landen und liegen bleiben

Station 8 – Matte stoppen

- Material: Weichbodenmatte, Ball
- Aufbau: Matte frei auf dem Boden
- Ziel: Ball auf Matte werfen und stoppen

Station 9 – Korbtreffer

- Material: Basketballkorb, Ball

- Aufbau: Abwurfzone vor dem Korb
- Ziel: Ball in den Korb werfen

Variation

- Unterschiedliche Wurfarten
- Körperposition verändern (Sitzen, Einbeinstand)
- Distanz zum Zielbereich verändern

Didaktischer Hinweis

- Schwierigkeitsgrad durch Wurfart, Distanz oder Zielgröße anpassen.
- Unterschiedliche Körperpositionen bewusst einsetzen, um Differenzierung zu ermöglichen
- Sicherheit durch klare Wurfrichtungen gewährleisten.
- Präzision vor Kraft betonen.

Raumbedarf

- Sporthalle

Zeitbedarf

- 45 Minuten

Benötigte Materialien

- Kleiner Kasten
- 2 Kästen (3-teilig)
- 2 Kastenteile
- 1 Reifen
- 1 Tor
- 2 Seile
- 1 Weichbodenmatte
- 3 Turnmatten
- 1 Basketballkorb
- Hütchen
- Bälle (unterschiedliche Ballarten möglich)

Abbildung/Skizze





Stunde 28: Handball-Golf (Holf) Stunde 2

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Differenzierungs-, Orientierungs-, Kopplungs-, Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit
- Unterstützt die Grundlagenausdauer

Psychosoziale Zielsetzungen

- Regelbewusstsein und Fairness stärken
- Geduld und Ausdauer beim mehrschrittigen Spielen fördern
- Teamarbeit und gegenseitige Unterstützung entwickeln
- Frustrationstoleranz bei Fehlwürfen aufbauen

Übungsbeschreibung

Die Kinder spielen in Kleingruppen mehrere Holf-Bahnen, überwinden dabei die Hindernisse in vorgegebener Reihenfolge und versuchen, das Ziel mit möglichst wenigen Würfen zu erreichen, bevor sie zur nächsten Bahn wechseln.

Bahn 1 – Kasten → Reifen

- Material: kleiner Kasten, Reifen, Hütchen, Ball
- Aufbau: Kasten vor der Abwurflinie, dahinter ein Reifen
- Aufgabe / Ziel: Ball zuerst in den Kasten werfen, danach durch den Reifen spielen

Bahn 2 – Matten → Zielzone

- Material: 3 Turnmatten, Weichbodenmatte, Hütchen, Ball
- Aufbau: Turnmatten versetzt hintereinander, dahinter Weichbodenmatte
- Aufgabe / Ziel: Ball zwischen den Matten aufspringen lassen und auf der Weichbodenmatte stoppen

Bahn 3 – Reifen → Kegel

- Material: Reifen, Kegel, Hütchen, Ball
- Aufbau: Reifen vor der Abwurflinie, dahinter ein Kegel

- Aufgabe / Ziel: Ball durch den Reifen werfen und anschließend den Kegel treffen

Bahn 4 – Wand → Kasten

- Material: Wand, Kastenteil, Hütchen, Ball
- Aufbau: Kastenteil nahe an der Wand
- Aufgabe / Ziel: Ball gegen die Wand werfen und anschließend im Kastenteil landen lassen

Bahn 5 – Reifen → Zielraum

- Material: hängender Reifen, Weichbodenmatte, Hütchen, Ball
- Aufbau: Reifen hängt vor der Zielmatte
- Aufgabe / Ziel: Ball durch den Reifen werfen und auf der Matte stoppen

Bahn 6 – Doppelsprung → Korb

- Material: 2 Kästen, Basketballkorb, Hütchen, Ball
- Aufbau: Kästen hintereinander, dahinter der Korb
- Aufgabe / Ziel: Ball über beide Kästen aufspringen lassen und anschließend in den Korb spielen

Variation

- Die Distanz zur Abwurflinie variieren.
- Zielgrößen vergrößern oder verkleinern.
- Ballart wechseln (z.B. Sandsäckchen, Handball).

Didaktischer Hinweis

- Die Bahnen bauen logisch auf und kombinieren bekannte Elemente aus Stunde 27.
- Klare Reihenfolge der Hindernisse verdeutlicht das Holf-Prinzip.
- Abstände, Zielgrößen & Zusatzhindernisse können angepasst oder vereinfacht werden.
- Die Ballart variieren.
- Für Einsteiger sind Sandsäckchen gut, da sie weniger rollen.

Raumbedarf

- Sporthalle

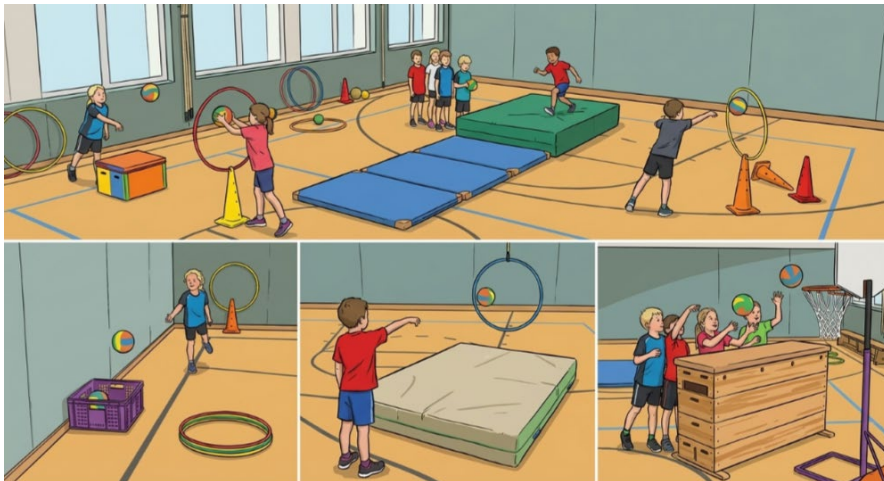
Zeitbedarf

- 45 Minuten

Benötigte Materialien

- 1 kleiner Kasten
- 2 Kästen
- 1 Kastenteil
- 3 Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte
- 1 hängender Reifen mit Seilen
- 1 Kegel
- 1 Basketballkorb
- Hütchen
- 1 Reifen

Abbildung/Skizze





Stunde 29: Frisbee-Golf Stunde 1

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Differenzierungs-, Orientierungs-, Kopplungs-, Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit
- Unterstützt die Grundlagenausdauer

Psychosoziale Zielsetzungen

- Selbstvertrauen durch gezielte Treffererlebnisse entwickeln
- Konzentrationsfähigkeit bei wiederholten Wurfaufgaben stärken
- Regelbewusstsein und Rücksichtnahme im Stationsbetrieb fördern
- Eigenverantwortliches Arbeiten in Kleingruppen ermöglichen

Übungsbeschreibung

Zu Beginn erkunden die Schüler die Frisbeegolf-Stationen frei und probieren verschiedene Wurftechniken aus; anschließend werden klare Aufgaben vorgegeben, die in Kleingruppen strukturiert durchlaufen werden, um Kontrolle und Zielgenauigkeit zu verbessern.

Station 1 – Kasten-Treffer

- Material: 1 kleiner Kasten, 3 Hütchen, 1 Frisbee
- Aufbau: Der kleine Kasten steht einige Meter vor der Abwurflinie, die durch Hütchen markiert ist. Auf dem Kasten befindet sich ein Hütchen.
- Aufgabe / Ziel: Das Frisbee wird so geworfen, dass das Hütchen vom Kasten gestoßen wird.

Station 2 – Matten-Landung

- Material: 1 Weichbodenmatte, 2 Hütchen, 1 Frisbee
- Aufbau: Die Weichbodenmatte liegt frei auf dem Boden, die Hütchen markieren die Abwurfposition.
- Aufgabe / Ziel: Das Frisbee wird so geworfen, dass es auf der Matte landet und dort liegen bleibt.

Station 3 – Kasten-Ziel

- Material: 2 Kastenteile, 2 Hütchen, 1 Frisbee
- Aufbau: Die Kastenteile bilden eine offene Zielfläche, die Hütchen markieren den Abwurfbereich.
- Aufgabe / Ziel: Das Frisbee soll kontrolliert in den Kasten geworfen werden.

Station 4 – Durch das Kastentor

- Material: 1 Kasten (4-teilig), 1 Kastenteil, 2 Hütchen, 1 Frisbee
- Aufbau: Ein Kastenteil wird als Toröffnung in den Kasten eingesetzt. Die Hütchen markieren den Abwurfpunkt.
- Aufgabe / Ziel: Das Frisbee wird gezielt durch die Öffnung im Kastenteil geworfen.

Station 5 – Hängender Reifen

- Material: 1 Reifen, 2 Seile, 2 Hütchen, 1 Frisbee
- Aufbau: Der Reifen hängt mithilfe der Seile frei in der Luft. Die Hütchen markieren die Wurfzone.
- Aufgabe / Ziel: Das Frisbee soll durch den hängenden Reifen geworfen werden.

Variation

- Distanz zur Abwurflinie verändern
- Unterschiedliche Wurftechniken einsetzen
- Zielgrößen vergrößern oder verkleinern.
- Wurf aus verschiedenen Körperpositionen durchführen

Didaktischer Hinweis

- Die Stationen sind bewusst einfach und offen gestaltet, um unterschiedliche Lösungswege zuzulassen.
- Durch Variationen der Wurfart, der Distanz oder der Abwurfsituation kann das Anforderungsniveau individuell angepasst und der Lernprozess differenziert gesteuert werden.

Raumbedarf

- Sporthalle

Zeitbedarf

- 45 Minuten

Benötigte Materialien

- Frisbees
- Kleine Kästen
- große Turnkästen
- Weichbodenmatte
- Reifen
- Seile
- Hütchen

Abbildung/Skizze





Stunde 30: Frisbee-Golf Stunde 2

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Differenzierungsfähigkeit, Orientierungs-, Kopplungs-, und Gleichgewichtsfähigkeit
- Unterstützt die Grundlagenausdauer

Psychosoziale Zielsetzungen

- Frustrationstoleranz bei komplexeren Aufgaben stärken
- Konzentrationsfähigkeit bei mehrschrittigen Anforderungen fördern
- Eigenverantwortliches Arbeiten in Gruppen unterstützen
- Fairness und Rücksichtnahme im Stationsbetrieb festigen

Übungsbeschreibung

Diese Stunde baut direkt auf Stunde 29 auf. Die Schüler kennen grundlegende Frisbeegolf-Aufgaben bereits und werden nun mit komplexeren Stationen konfrontiert, bei denen mehrere Anforderungen kombiniert werden. Im ersten Durchgang dürfen die Stationen frei ausprobiert werden. In der zweiten Phase werden die Aufgaben gemeinsam erklärt und anschließend in Zweier- oder Dreiergruppen strukturiert durchlaufen.

Station 1 – Doppeltor

- Material: 2 Kastenteile, 2 Hütchen, 1 Frisbee
- Aufbau: Die Kastenteile stehen leicht versetzt hintereinander und bilden zwei aufeinanderfolgende Durchgänge. Hütchen markieren den Abwurfbereich.
- Aufgabe/Ziel: Die Frisbeescheibe wird so geworfen, dass sie nacheinander durch beide Kastenteile fliegt.
- → Erfordert eine saubere Flugbahn und eine kontrollierte Wurfhöhe.

Station 2 – Kegelräumer

- Material: 6 Kegel, 2 Hütchen, 1 Frisbee
- Aufbau: Mehrere Kegel stehen dicht nebeneinander im Zielraum. Hütchen markieren den Abwurfpunkt.
- Aufgabe / Ziel: Mit der Frisbeescheibe sollen möglichst viele Kegel gezielt umgeworfen werden.

- → Fördert Zielgenauigkeit und dosierte Wurfkraft.

Station 3 – Korbtreffer

- Material: 1 Basketballkorb, 2 Hütchen, 1 Frisbee
- Aufbau: Die Hütchen markieren eine feste Abwurfzone vor dem Basketballkorb.
- Aufgabe / Ziel: Die Frisbeescheibe wird gezielt in den Basketballkorb geworfen
- → Kombination aus Höhe, Richtung und Kraftdosierung.

Station 4 – Wand & Zielkasten

- Material: 1 Wandfläche, 2 Kastenteile, 2 Hütchen, 1 Frisbee
- Aufbau: Die Kastenteile stehen nahe an der Wand. Hütchen markieren den Abwurfbereich.
- Aufgabe / Ziel: Die Frisbeescheibe wird gegen die Wand geworfen und soll anschließend im Kastenteil landen.
- → Schulung des Abprallverhaltens und Planung des Wurfes.

Station 5 – Kastenräumer

- Material: 1 Kasten (4-teilig), 3 Bälle, 2 Hütchen, 1 Frisbee
- Aufbau: Die Bälle liegen oben auf dem Kasten. Hütchen markieren den Abwurfpunkt.
- Aufgabe / Ziel: Die Frisbeescheibe wird so geworfen, dass die Bälle gezielt vom Kasten gestoßen werden.
- → Fördert Präzision und kontrollierte Treffbewegung.

Station 6 – Hoch hinaus

- Material: 2 Weichbodenmatten, 1 Kasten (5-teilig), 2 Hütchen, 1 Frisbee
- Aufbau: Die Matte liegt erhöht neben oder hinter dem Kasten. Hütchen markieren den Startpunkt.
- Aufgabe / Ziel: Die Frisbeescheibe wird über das Hindernis hinweg geworfen und soll auf der Matte liegen bleiben.
- → Erfordert angepasste Flughöhe und weiche Landung.

Variation

- Wurfweite variieren
- Abwurfposition verändern

- Zielgröße vergrößern oder verkleinern
- Unterschiedliche Wurftechniken einsetzen

Didaktischer Hinweis

- Die Stationen sind bewusst komplexer gestaltet als in der Vorstunde, um Planung, Genauigkeit und Bewegungsvorstellung weiterzuentwickeln.
- Variationen in Wurfweite, Abwurfposition oder Zielgröße ermöglichen eine individuelle Anpassung des Schwierigkeitsgrades.

Raumbedarf

- Sporthalle

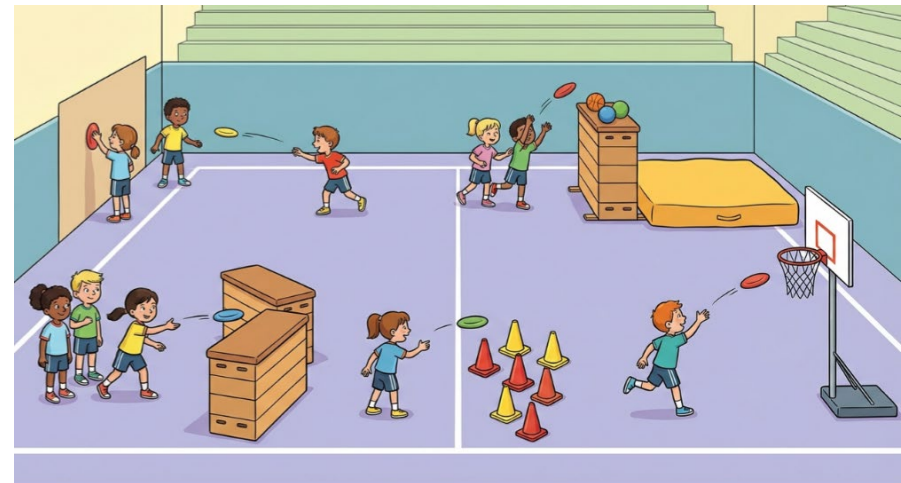
Zeitbedarf

- 45 Minuten

Benötigte Materialien

- Frisbees
- Kleine Kästen
- Große Turnkästen
- Weichbodenmatte
- Reifen
- Seile
- Hütchen

Abbildung/Skizze





Stunde 31: Badminton-Golf

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Differenzierungs-, Orientierungs-, Kopplungs- und Gleichgewichtsfähigkeit
- Unterstützt die Grundlagenausdauer

Psychosoziale Zielsetzungen

- Kooperationsfähigkeit im Partner- und Gruppenbetrieb stärken
- Konzentration und Ausdauer bei wiederholten Schlagversuchen fördern
- Rücksichtnahme und Regelbewusstsein entwickeln
- Selbstvertrauen durch gelungene Zieltreffer aufbauen

Übungsbeschreibung

Phase 1 - Freies Erkunden

- Verschiedene Stationen werden gezielt mit den Badminton-Schlägern ausgeführt.
- Die Stationen werden zunächst frei ausprobiert
- Ziel ist das Sammeln erster Erfahrungen im Dosieren und Platzieren des Federballs

Phase 2 - Strukturierte Stationsarbeit

- Die Stationen werden mit klaren Zielvorgaben durchlaufen
- Der Fokus liegt auf Präzision, Dosierung und sicherem Spielverhalten.
- Die Aufgaben werden in festgelegter Reihenfolge bearbeitet

Station 1 – Kasten-Zielwurf

- Material: 2 Hütchen, 2 kleine Kästen
- Aufbau: Die beiden kleinen Kästen stehen einige Meter vor der Abspiellinie, die durch zwei Hütchen markiert ist. Die Kästen sind geöffnet
- Aufgabe / Ziel: Der Federball soll gezielt in einen der umgedrehten Kästen gespielt werden.

Station 2 – Matten-Stopp

- Material: 2 Hütchen, 1 Turnmatte
- Aufbau: Die Turnmatte liegt frei auf dem Boden. Zwei Hütchen markieren die Schlagposition.
- Aufgabe / Ziel: Der Federball wird so gespielt, dass er auf der Matte landet und dort liegen bleibt.

Station 3 – Durch das Kastenteil

- Material: 2 Hütchen, 1 kleiner Kasten, 1 Kastenzwischenteil
- Aufbau: Das Kastenzwischenteil steht auf dem kleinen Kasten und bildet eine Öffnung.
- Aufgabe / Ziel: Der Federball soll durch das Kastenteil gespielt werden.

Station 4 – Solange es geht

- Material: 2 Hütchen
- Aufbau: Zwei Hütchen im Abstand von ca. 4 Metern
- Aufgabe / Ziel: Der Federball wird zu zweit hin und her gespielt, ohne dass er auf den Boden fällt.

Station 5 – Zeitungsziel an der Wand

- Material: 2 Hütchen, 1 Zeitung, 1 Wand, Klebeband
- Aufbau: Eine Zeitung wird mit Klebeband an der Wand befestigt. Zwei Hütchen markieren den Schlagpunkt.
- Aufgabe / Ziel: Der Federball wird gezielt gegen die Zeitung

gespielt

Variation

- Zielgröße anpassen
- Schlagdistanz verändern
- Federball beidhändig oder mit der schwächeren Hand spielen
- Unterschiedliche Schlagtechniken einsetzen (z.B. Unterhand- oder Überkopfschlag)

Didaktischer Hinweis

- Während aller Übungsphasen sind ausreichend Abstände zwischen den Stationen einzuhalten.
- Die Kinder schlagen ausschließlich in ihre vorgegebene Spielrichtung.
- Klare Schlagzonen und kurze Wartebereiche unterstützen die Sicherheit.
- Bei Überforderung erfolgt eine Anpassung (geringere Distanz, größeres Ziel oder vereinfachtes Hindernis)
- Sicherheit und kontrolliertes Spielverhalten stehen im Vordergrund

Raumbedarf

- Sporthalle

Zeitbedarf

- 45 Minuten

Benötigte Materialien

- Badmintonschläger
- Federbälle
- Hütchen
- Kleine Kästen
- Kastenzwischenteile
- Turnmatte
- Zeitung
- Klebeband

Abbildung/Skizze





Stunde 32: SNAG-Golf – Einführung

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Differenzierungs-, Orientierungs-, Kopplungs- und Gleichgewichtsfähigkeit sowie die Hand-Auge-Koordination

Psychosoziale Zielsetzungen

- Konzentration und Bewegungswahrnehmung fördern
- Selbstvertrauen durch erste technische Erfolgserlebnisse stärken
- Geduld beim Erlernen neuer Bewegungsformen entwickeln
- Regelbewusstsein und Sicherheitsverhalten festigen

Übungsbeschreibung

In dieser Stunde werden grundlegende Bewegungs- und Schlagformen des Golfspiels kindgerecht eingeführt und gefestigt. Die Kinder lernen zentrale Basiselemente wie Griff, Stand, Ausholbewegung und Zielausrichtung kennen. Dabei kommen verschiedene SNAG-Lernhilfen (z. B. Ringe, Zielmatten, Launch-Pads, Zielobjekte) zum Einsatz, die die Bewegungen visuell und motorisch unterstützen. Zu Beginn werden die grundlegenden Positionen (z. B. Griff, Fußstellung, „Y-Form“ der Arme) von der Übungsleitung demonstriert. Anschließend üben die Kinder die Schlagformen Putten, Chippen, Pitchen in vereinfachter Form frei in der Halle.

1. Griff (Schlägerhaltung)

- Der Schläger wird mit beiden Händen gehalten.
- Die führende Hand (bei Rechtshänder*innen die linke Hand) greift zuerst den Schläger.
- Der Daumen liegt dabei locker am Schaft entlang.
- Anschließend wird die zweite Hand am Griff unterhalb oder leicht über der ersten Hand platziert. Beide Hände umschließen den Schläger fest, aber nicht verkrampft.

2. Stand (Grundposition)

- Die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander und zeigen leicht nach außen. Die Knie sind locker gebeugt, der Oberkörper leicht nach vorn geneigt. Der Schlägerkopf liegt ruhig auf dem Boden hinter dem Ball.

- Das Körpergewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt.
- Die Arme hängen locker nach unten, ohne Spannung in den Schultern oder Händen.
- Der Stand soll stabil, aber entspannt sein, sodass eine kontrollierte Bewegung möglich ist.

3. Ausholbewegung (Schwungvorbereitung)

- Die Ausholbewegung beginnt langsam und kontrolliert.
- Der Schläger wird mit beiden Händen gemeinsam nach hinten geführt.
- Dabei drehen sich Schultern und Oberkörper leicht mit, während der Kopf ruhig bleibt und der Blick auf dem Ball liegt.
- Die Arme bilden vor dem Körper eine lockere Y-Form.
- Es wird nicht mit Kraft, sondern mit gleichmäßigem Tempo ausgeholt.
- Die Ausholbewegung bereitet den Schlag vor und bestimmt die Richtung sowie die Kontrolle über den Ball.

4. Zielausrichtung (Ausrichten zum Ziel)

- Vor dem Schlag richten sich die Kinder bewusst zum Ziel aus. Füße, Hüfte, Schultern und Schläger zeigen in dieselbe Richtung.
- Der Ball liegt mittig oder leicht vorne zwischen den Füßen, je nach Schlagform.
- Der Blick geht kurz zum Ziel und anschließend zurück zum Ball.
- Eine klare Zielausrichtung hilft dabei, den Ball gerade und kontrolliert zu spielen.
- Je ruhiger und genauer die Ausrichtung, desto einfacher gelingt der Schlag.

Variation

- Einfache Ziele einbauen
- Unterschiedliche Zielgrößen einsetzen.
- Schlagformen getrennt oder kombiniert üben.
- Üben mit vereinfachten oder reduzierten Bewegungsumfängen.

Didaktischer Hinweis

- Bewegungen langsam und klar demonstrieren.
- Technische Hinweise altersgerecht und reduziert formulieren.

- Erfolgserlebnisse durch kurze Distanzen ermöglichen.
- Technik zunächst offen zulassen, bevor gezielte Korrekturen erfolgen.
- Sicherheit durch ausreichende Schlagabstände gewährleisten

Raumbedarf

- Sporthalle

Zeitbedarf

- 45 Minuten

Benötigte Materialien

- SNAG-Golfschläger (z. B. Putter, Wedge)
- SNAG-Bälle/Tennisbälle
- Gymnastikreifen
- Abschlagmatten (Launch Pads)
- Rollerama (Zielleiste)
- Flagsticky
- Hoop Clock
- Hütchen

Abbildung/Skizze





Stunde 33: SNAG-Golf – Stationen (Einstieg)

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Differenzierungs-, Orientierungs-, Kopplungs-, Gleichgewichtsfähigkeit

Psychosoziale Zielsetzungen

- Selbstvertrauen durch erste Erfolgserlebnisse stärken
- Konzentrationsfähigkeit bei Zielaufgaben fördern
- Regelbewusstsein und Sicherheitsverhalten festigen
- Kooperationsfähigkeit im Stationsbetrieb entwickeln

Übungsbeschreibung

In dieser Stunde erhalten die Schüler einen ersten spielerischen Zugang zum SNAG-Golf. An mehreren einfachen Stationen üben sie das kontrollierte Rollen und Schlagen des Balls mit dem Schläger. Zu Beginn dürfen die Schüler die Stationen frei ausprobieren und eigene Erfahrungen mit Schläger, Ball und Ziel sammeln. Im weiteren Verlauf werden die Aufgaben klar strukturiert, sodass gezielt an Richtung, Dosierung und Zielgenauigkeit gearbeitet wird. Der Fokus liegt auf Bewegungserfahrung, nicht auf Technikperfektion.

Station 1 – Linien-Putt

- Material: SNAG-Putter, SNAG-Ball, Hallenlinie oder Klebeband
- Aufbau: Eine gerade Linie wird auf dem Boden markiert.
- Aufgabe / Ziel: Der Ball wird möglichst gerade entlang der Linie gerollt.

Station 2 – Tor-Treffer

- Material: SNAG-Schläger, SNAG-Ball, Launch Pad, 2 Hütchen, Tor
- Aufbau: Zwei Hütchen stehen als Startmarkierung ca. 7 Meter von einem Tor entfernt.
- Aufgabe / Ziel: Der Ball wird kontrolliert ins Tor gespielt.

Station 3 – Zielzone

- Material: SNAG-Putter, SNAG-Ball, Zielmatte oder markierte Zone
- Aufbau: Eine Zielzone wird in ca. 5 Metern Entfernung ausgelegt.
- Aufgabe / Ziel: Die Schüler versuchen, die Zielzone anzuspielen.

Station 4 – Reifen-Start

- Material: SNAG-Schläger, SNAG-Ball, Launch Pad, Abschlagring, Matte
- Aufbau: Der Ball liegt vor dem Abschlagring, davor steht eine aufgestellte Matte.
- Aufgabe / Ziel: Der Ball wird aus dem Abschlagring herausgespielt und auf eine Matte geschlagen.

Station 5 – Partner-Rollen

- Material: SNAG-Putter, SNAG-Ball
- Aufbau: Zwei Kinder stehen sich gegenüber.
- Aufgabe / Ziel: Der Ball wird abwechselnd kontrolliert zugespielt.

Station 6 – Golf Darts

- Material: SNAG-Schläger, SNAG-Ball, SNAG-Zielscheibe, Launch Pad,
- Aufbau: Die Zielscheibe wird an eine Sprossenwand gehängt
- Aufgabe/Ziel: Die Schüler versuchen, die Mitte der Zielscheibe so gut es geht zu treffen.

Variation

- Distanzen zur Zielzone variieren.
- Zielgröße vergrößern oder verkleinern.
- Unterschiedliche Schlagarten einsetzen (Putt, Chip).
- Spielen mit der schwächeren Hand.

Didaktischer Hinweis

- Die Stationen sind bewusst einfach gehalten und können bei Bedarf jederzeit angepasst oder vereinfacht werden.
- Da es sich um die ersten SNAG-Golf-Erfahrungen an den Stationen handelt, ist die Unterstützung der Übungsleitung obligatorisch.
- Sicherheit hat oberste Priorität: Es wird ausschließlich in vorgegebene Richtungen gespielt, um Gefährdungen zu vermeiden

Raumbedarf

- Sporthalle

Zeitbedarf

- 45 Minuten

Benötigte Materialien

- SNAG-Golfschläger (z. B. Putter, Wedge)
- SNAG-Bälle/ Tennisbälle
- Zielscheibe
- Klebeband
- Hütchen
- Abschlagmatten
- Tor
- Rollerama (Zielleiste)
- Flagsticky
- Hoop Clock
- Abschlagring

Abbildung/Skizze





Stunde 34: SNAG-Golf – Stationen (Fortgeschritten)

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

Fördert die Differenzierungs-, Orientierungs-, Kopplungs-, Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit

Psychosoziale Zielsetzungen

- Fördert Kooperation in Partner- und Kleingruppen
- Fördert Selbstständigkeit und Verantwortungsübernahme
- Fördert Konzentration und Ausdauer
- Fördert Motivation durch individuelle Erfolgserlebnisse

Übungsbeschreibung

Phase 1 - Kurzes freies Erkunden

- Die Schüler bauen auf die Erfahrungen aus Stunde 33 auf.
- Die Stationen dürfen zu Beginn kurz frei ausprobiert werden.
- Ziel ist die Wiederholung und Festigung der bekannten Bewegungsformen.

Phase 2 - Strukturierte Stationsarbeit

- Die Stationen werden in Kleingruppen mit klaren Zielvorgaben durchlaufen.
- Die Aufgaben erfordern eine bewusstere Zielausrichtung und eine genauere Dosierung.
- Erste Entscheidungen zwischen Rollen und Schlagen werden getroffen.
- Der Fokus liegt auf einer kontrollierten Umsetzung bei leicht erhöhtem Anspruch.

Station 1 – Linien-Putt mit Ziel

- Material: SNAG-Putter, SNAG-Ball, Hallenlinie oder Klebeband, 1 Flagstick
- Aufbau: Eine gerade Linie ist auf dem Boden markiert. Am Ende der Linie steht ein Flagstick.
- Aufgabe / Ziel: Der Ball wird entlang der Linie geputtet und soll am Ende am Flagstick hängen bleiben.

Station 2 – Tor mit Distanzwahl

- Material: SNAG-Schläger, SNAG-Ball, Launch Pad, 2–4 Hütchen, Tor
- Aufbau: verschiedene Abschlagpositionen (nah / weiter entfernt) sind mit Hütchen markiert.
- Aufgabe / Ziel: Die Schüler wählen selbst eine Abschlagposition (von kurz bis lang) und spielen den Ball kontrolliert ins Tor.

Station 3 - Zielzone

- Material: SNAG-Putter, SNAG-Ball, mehrere Zielmatten oder markierte Zonen
- Aufbau: Mehrere Zielzonen liegen in unterschiedlicher Entfernung hintereinander.
- Aufgabe / Ziel: Der Ball wird nacheinander in Richtung der Zielzonen gespielt (Reihenfolge vorgegeben).

Station 4 – Abschlag über Hindernis

- Material: SNAG-Schläger, SNAG-Ball, Launch Pad, Abschlagring, kleine Matte oder Bank
- Aufbau: Zwischen Abschlagring und Ziel liegt ein niedriges Hindernis (Matte/Bank).
- Aufgabe / Ziel: Der Ball wird aus dem Abschlagring herausgespielt und soll das Hindernis überwinden, ohne es zu berühren.

Station 5 – Golf Darts

- Material: SNAG-Schläger, SNAG-Ball, SNAG-Zielscheibe, Launch Pad
- Aufbau: Die Zielscheibe ist an der Sprossenwand befestigt. Zwei Abschlagpositionen sind markiert.
- Aufgabe / Ziel: Die Schüler versuchen gezielt unterschiedliche Bereiche der Zielscheibe zu treffen

Variation

- Abschlagpositionen weiter variieren.
- Reihenfolge der Zielzonen verändern
- Zielbereiche verkleinern oder vergrößern
- Rollen oder Schlagen gezielt vorgeben

Didaktischer Hinweis

- Anspruch schrittweise steigern, ohne Überforderung zu erzeugen
- Sicherheit durch klare Schlagrichtungen gewährleisten
- Präzision und Dosierung stärker betonen als Schlagkraft
- Individuelle Anpassung über Distanz und Zielgröße ermöglichen
- Technikhinweise gezielt, aber reduziert einsetzen.

Raumbedarf

- Sporthalle/Sportplatz

Zeitbedarf

- 45 Minuten

Benötigte Materialien

- SNAG-Putter
- SNAG-Schläger
- SNAG-Bälle
- Flagsticky
- Launch Pads
- SNAG-Zielscheibe
- Abschlagringe
- Zielmatten / markierte
- Zonen
- Hütchen
- Tor

Abbildung/Skizze





Stunde 35: SNAG-Golf – Turnier

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Differenzierungs-, Orientierungs-, Kopplungs-, Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit

Psychosoziale Zielsetzungen

- Fairness und Regelbewusstsein im Turnierformat stärken
- Verantwortungsübernahme beim Zählen der Schläge fördern
- Umgang mit Erfolg und Misserfolg entwickeln
- Teamarbeit und gegenseitige Unterstützung festigen

Übungsbeschreibung

Turnierform

- In dieser Stunde wird ein SNAG-Golf-Turnier durchgeführt.
- Es werden bis zu neun Stationen (Löcher) aufgebaut. Die Stationen sollten aus den vorherigen Stunden bekannt sein.
- Die Stationen werden nacheinander gespielt.
- Die Kinder spielen in Dreier- oder Vierergruppen.
- Jede Gruppe durchläuft alle Stationen.
- Vor Beginn werden alle Stationen von der Übungsleitung erklärt und demonstriert.
- Anschließend spielen die Gruppen selbstständig und zählen die Schläge.
- Jede Station hat ein klar definiertes Ziel (z.B. Reifen, Flagstick, Rollerama oder andere Lochimitate).

Organisation

- Spiel in 3er- oder 4er-Gruppen
- Jede Gruppe startet an einer anderen Station
- Nach Abschluss eines Lochs wird im Uhrzeigersinn gewechselt
- Die Anzahl der Schläge wird pro Loch notiert

Variation

- Teamwertung statt Einzelwertung durchführen

- Verkürzte Turnierversion mit ausgewählten Löchern spielen
- Zusatzregel: Besonders präzise Schläge erhalten Bonuspunkte
- Unterschiedliche Abschlagpositionen wählen

Didaktischer Hinweis

- Klare Schlagrichtungen und ausreichende Abstände gewährleisten
- Ziele gut sichtbar und eindeutig definieren
- Bei Bedarf Stationen vereinfachen (kürzere Distanzen, größere Ziele, reduzierte Hindernisse).
- Der Fokus liegt auf kontrolliertem Spiel und fairer Zusammenarbeit
- Maximale Schlagkraft steht nicht im Vordergrund

Raumbedarf

- Sporthalle/Sportplatz

Zeitbedarf

- 45 Minuten

Benötigte Materialien

- SNAG-Putter
- SNAG-Schläger
- SNAG-Bälle
- Flagstick
- Launch Pads
- SNAG-Zielscheibe
- Scorekarte / Stifte
- Abschlagringe
- Zielmatten / markierte
- Zonen
- Hütchen
- Tor
- Rollerama
- Reifen oder Lochimitate

Abbildung/Skizze





Stunde36: Abschlussturnier im Golfclub

Koordinative / Konditionelle Zielsetzungen

- Fördert die Differenzierungs-, Orientierungs-, Kopplungs-, Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit

Psychosoziale Zielsetzungen

- Verantwortungsübernahme im Turnierformat stärken
- Fairness und Regelbewusstsein festigen
- Umgang mit Sieg und Niederlage reflektieren
- Gemeinschaftsgefühl durch gemeinsamen Jahresabschluss fördern

Übungsbeschreibung

Turnierform

- Zum Abschluss des Schuljahres wird ein Golfturnier veranstaltet.
- Die Bahnen (Löcher) sind kindgerecht und dem Leistungsstand entsprechend.
- Kriterien: Länge, Breite, Gefälle
- Wenn möglich, erfolgt ein Wechsel zwischen reinen Putt- und Chip-Löchern.
- Es werden vier bis maximal neun Löcher aufgebaut.
- Die Löcher werden in festgelegter Reihenfolge gespielt (ähnlich wie beim Mini-golf).
- Wenn zeitlich möglich, werden alle Löcher gespielt.

Alternative Organisation bei begrenztem Raum

- Es werden so viele Löcher aufgebaut, wie Spielgruppen vorhanden sind (Beispiel 12 Kinder → 4 Gruppen à 3 Kinder → 4 Löcher)
- Wechsel erfolgt im Uhrzeigersinn (Loch 1 → Loch 2 usw.)
- Nach Loch 4 wird wieder zu Loch 1 gewechselt.
- Nach Abschluss einer Bahn werden die Schlagzahlen (Score) korrekt erfasst.
- Anschließend bewegt sich die Gruppe gemeinsam zur nächsten Bahn.

Spielregelung

- Es kann mit einem Maximum-Score gespielt werden (z.B. nach 8 Schlägen Ball aufnehmen)

- Vor Beginn erklärt und demonstriert der Coach jede Station
- Anschließend spielen die Gruppen selbstständig
- Jede Station wird bis ins Loch gespielt (Ausnahme: Maximum Score)
- Zum Abschluss erfolgt eine gemeinsame Auswertung mit der Siegerehrung für alle Kinder.

Organisation

- Spiel in 3er- oder 4er-Gruppen
- Jede Gruppe startet an einer anderen Station
- Nach Abschluss eines Lochs wird im Uhrzeigersinn gewechselt
- Die Anzahl der Schläge wird pro Loch notiert

Variation

- Teamwertung zusätzlich zur Einzelwertung durchführen
- Verkürzte Turniervariante mit ausgewählten Löchern
- Unterschiedliche Startpunkte zur Differenzierung wählen
- Bonuspunkte für besonders faires Verhalten vergeben.

Didaktischer Hinweis

- Klare Schlagrichtungen und ausreichende Abstände gewährleisten.
- Ziele klar und eindeutig definieren.
- Bei Überforderung Stationen vereinfachen (z. B. neuer, näherer Startpunkt).
- Der Fokus liegt auf kontrolliertem Spiel und fairer Zusammenarbeit.
- Wettkampfcharakter kindgerecht gestalten.

Raumbedarf

- Golfplatz (Putting-, Chipping-/Pitching-Grün, Driving Range)

Zeitbedarf

- 60-90 Minuten

Benötigte Materialien

- Putter und Schläger (rechts und links)
- Golfbälle

- Flatterbänder, Seile, Schnüre
- Hütchen
- Scorekarten & Stifte
- Sonstige Materialien für Stationen und Bahnen

Abbildung/Skizze



6 ANHANG

6.1 Kopiervorlagen

6.1.1 Eigenspielkarten

6.1.2 Sitz-Löwe, Lauf-Löwe



So geht's:

Lauft durch die Halle und tippt euch an – sagt dabei „Sitz-Hase“, dann gehst du in die Hocke, und bei „Lauf-Hase“ darfst du wieder loslaufen.

6.1.3 Spiegel-Lauf



So geht's:

Macht zu zweit Bewegungen und macht genau das nach, was euer Partner vormacht.

6.1.4 Tierbewegungen



So geht's:

Stell dir vor, du bist ein Tier und machst dessen typische Bewegung. Hüpfst du wie ein Frosch, galopierst du wie ein Pferd oder stolzierst du wie ein Flamingo.

6.1.5 Farben Jagd



So geht's:

Lauft durch die Halle und geht schnell zu einer Farbe, die genannt wird.

6.1.6 Tunnel Lauf



So geht's:

Macht einen Tunnel mit euren Beinen und krabbelt abwechselnd durch die Tunnel.



6.1.7 Scorekarte (Kopiervorlage)

Bahn				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
Gesamt				

Bahn				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
Gesamt				



6.2 Literatur- und Quellverzeichnis

Deutscher Golf Verband (2007): DGV-Rahmentrainingskonzeption. Grundlagen für eine langfristige Trainingssteuerung im Golf. Wiesbaden: Deutscher Golf Verband.

Deutscher Minigolfsport Verband (DMV), DMJ-Juniorteam (2017): Minigolf in der Halle – Ein Tutorial zum Aufbau von Bahnen. Online verfügbar.

CAICON GmbH: SNAG-Bilder. Seite 12. Ahrensburg. Deutschland.

Fischer, Nils (2016): HOLF – eine Mischung aus Handball und Golf. In: Handball Training JUNIOR, Heft 2/2016. Münster: Philippka-Sportverlag, S. 2–7.

Hofmann, Sieghart (2014): Fundgrube Sportunterricht: Kleine Spiele. 1.–4. Klasse. 80 x Kompetenzen wie Koordination, Kondition und Kooperation fördern. Donauwörth: Auer Verlag.

Holzwarth, Hartmut / Fügner, Peter / Pilz, Christian (2018): Abschlag Schule – Das Schulgolfabzeichen. Ein Leitfaden von den ersten Schlägen bis zum Golf. Wiesbaden: Deutscher Golf Verband.

Klink, Gabriele (2011): 166 Sport-Spiele zur Psychomotorik. Gezielte Bewegungsangebote für den Anfangsunterricht (1./2. Klasse). Buxtehude: Persen Verlag.

Landeshauptstadt Stuttgart (2017): Bewegungsspaß. 80 Spielvariationen.

Stuttgart: Landeshauptstadt Stuttgart.

Lühr, Henrik (2019): Minigolf – 18 Stationskarten inkl. Bahneditor für den Sportunterricht. 3. Auflage. Wesel: vlamingo.de (digitales Unterrichtsmaterial).

Rennspieß, Thomas / Flemming, Peter (2020): Golf im Sportunterricht? Mit neuen Spiel-Erfahrungen begeistern! Ein Golfprojekt mit Anregungen zum fächerübergreifenden Lernen in einer 4. Klasse der Grundschule Rethen. In: Sportunterricht, 69. Jahrgang, Heft 11. Schorndorf: Hofmann-Verlag, S. 505–510.

Roth, Klaus (Hrsg.) (2019): Ballschule – Zielschussspiele. Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Roth, Klaus (2002): Vom ABC für Spielanfänger ... zum gekonnten Agieren mit der Hand mit Schlägern. In: Roth, Klaus / Kröger, Christian / Memmert, Daniel (Hrsg.): Ballschule Rückschlagspiele. Schorndorf: Hofmann-Verlag, S. 7–56.

Roth, Klaus / Birkle, Wolfgang / Müller-Dargusch, Marc / Müller-Lingelbach, Dominik (2024): DGV-Ballschule Golf. Ein Leitfaden für erfolgreiches Kindertraining. 2., überarbeitete Auflage. Bonn: Köllen Druck + Verlag.

Roth, Klaus / Denk, Thomas / Preiß, Manfred / Raab, Christine (2014): Ballschule in der Primarstufe. 26 komplette Unterrichtseinheiten für die Klassen 1 bis 4. Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Roth, Klaus / Kröger, Christian (2011): Ballschule – ein ABC für Spielanfänger. 4., überarbeitete Auflage. Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Roth, Klaus / Roth, Christina / Hegar, Ulrike (2014): Das ABC des Spielens für Klein- und Vorschulkinder. Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Roth, Klaus / Roth, Christina / Hegar, Ulrike (2021): Mini-Ballschule. Das ABC des Spielens in Kita und Verein. Buchreihe Ballschule, Band 3. Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Salvisberg, Jürg / Arber, Peter / Wicki, Wolfgang (2017): Minigolf. mobilesport.ch, Monatsthema 10/2017. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

Schmidt, Werner (Hrsg.) (2008): Zweiter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht. Schwerpunkt: Kindheit. Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Schmidt, Werner / Hartmann-Tews, Ilse / Brettschneider, Wolf-Dietrich (2003): Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht. Schorndorf: Hofmann-Verlag.

Steinmann, Michael (2017): Minigolf in der Sporthalle. Kreatives Abwandeln des bekannten Freizeitspiels. Praktisch für die Praxis Kinder/Jugendliche. Duisburg: Landessportbund Nordrhein-Westfalen.

Trunk, Elmar (2013): Die große Limpert-Ballspielschule. Zielschussspiele erfolgreich lernen in Schule und Verein. Wiebelsheim: Limpert Verlag.

Unfallkasse NRW (2019): Kleine Spiele für alle Schulformen. Prävention in NRW, Nr. 29, 5. Auflage. Düsseldorf: Unfallkasse NRW.



vlamingo.de (o. J.): Fußballgolf – Stationen für den Sportunterricht. Verfügbar unter: <https://www.vlamingo.de/fussballgolf-stationen/> (Zugriff: 19.02.2026).

vlamingo.de (o. J.): Handballgolf – Stationen für den Sportunterricht. Verfügbar unter: <https://www.vlamingo.de/handballgolf-stationen/> (Zugriff: 19.02.2026).

vlamingo.de (o. J.): Frisbeegolf – Stationen für den Sportunterricht. Verfügbar unter: <https://www.vlamingo.de/frisbeegolf-stationen/> (Zugriff: 19.02.2026).

vlamingo.de (o. J.): Badmingtongolf – Stationen für den Sportunterricht. Verfügbar unter: <https://www.vlamingo.de/badmingtongolf-stationen/> (Zugriff: 19.02.2026).

Wehren, Bernd (2008): Minigolf im Sportunterricht. Spannende Minigolf- Bahnen zum einfachen Nachbauen und schnellen Spielen. Für die Primar- und Sekundarstufe. Offenburg: Mildenberger Verlag.

6.3 Impressum

Herausgeber: Baden-Württembergischer Golfverband e.V.
Schaichhof 1, 71088 Holzgerlingen

Tel: 07157 / 53 58 -0
E-Mail: info@bwgv.de | www.bwgv.de

Verantwortlich für den Inhalt: Baden-Württembergischer Golfverband e.V.

Redaktionsteam: Lucas Breitner
Benno Kirstein
Ingo Beuter
Constanze Grün

Grafik und Satz: Andreas Neuberg
André Kette

Druck: Ausschließlich Digital

Stand/Datum: Version 1.0 / 01. Juli 2026

Bilder: Bilder der Unterrichtsstunden, Einspielkarten, Spiele und Koordinationsübungen sind KI-generiert.