

Zeit	Lernziele	Methodisch gegliederter Inhalt / Übungsbeschreibung	Organisation/Lernhilfen
(ca. 5Min.)	Pünktlichkeit, Bereitschaft für das Training.	Der Trainer begrüßt alle und gibt die Trainingsinhalte bekannt. Der Lehrer führt die Teilnehmerliste.	Golfclub, TN-Liste, Stift
(ca. 10Min.)	Anregung des HKS, Lockerung.	Aufwärmen: "Kommandolauf" In einem mit Pylonen markierten Feld sollen die Schüler durcheinander umher laufen. Der Trainer gibt Anweisungen dazu, wie gelaufen wird, bzw. was die Schüler im Lauf verändern sollen, wie z.B.: a) mit den Armen kreisen b) auf einem Bein hüpfen c) zu zweit rücken an rücken laufen etc...	Golfplatz, Pylonen
(ca. 30Min.)	Verbesserung der Zielgenauigkeit und Treffsicherheit mit den Eisen. Taktik, Überlegung.	1. Schläge mit den Eisen: Auf der Drivingrange sind verschiedene Zielfelder und Zielkreise aufgebaut. 1. Die Schüler sollen sich einschlagen (ca. 5-10Min.) 2. Die Schüler sind aufgefordert immer so lange auf ein Ziel zu spielen, bis sie das Ziel mit einem gut getroffenen Ball getroffen haben. Dabei müssen sie auch selbst entscheiden, welchen Schläger sie verwenden. Erst nach Erfolg dürfen sie sich einem nächsten Ziel zuwenden.... Der Trainer gibt dabei den Schülern je nach Bedarf individuell Hilfe zu Schwung, Ausrichtung, Eintreffwinkel.....	Golfbälle, Pylonen, Eisen, Hölzer
(ca. 5Min.)	Kurze Erholung.	Die Schüler haben eine Pause.	
(ca. 15Min.)	Ziel suchen und danach ausrichten. Ziel im Auge behalten. Verbesserung der Technik mit den Hölzern. Ratschläge annehmen und umsetzen.	2. Schläge mit den Hölzern: Die Schüler sollen nun mit den Hölzern üben. Der Trainer geht reih um, um wieder zu helfen. Zunächst fragt er die Schüler, wohin sie zielen und wohin sie spielen wollen.	
(ca. 15Min.)	Entfernungseinschätzung, Entfernungsbemessung, Kenntnisse über Reichweite je Schläger, Kreativität/Vorstellungsvermögen, reale Selbsteinschätzung, Taktik.	3. "Eine Bahn zu spielen simulieren" Es wird von Trainer/Lehrer vorgegeben, wie lang eine Bahn ist, z.B.: 150m Die Schüler sollen daraufhin einen Schläger wählen und einen Abschlag machen, je nachdem wie weit er geflogen ist, sollen sie danach für den nächsten Schlag den Schläger und die Schlagform (voller Schwung, Pitch, od. Chipp) wählen und durchführen.... Bis sie nach Berechnung dieser Schläge auf dem "imaginären" Grün sind. Immer wieder wird eine andere Bahnlänge vorgegeben.	
(ca. 10Min.)	Können unter Beweis stellen, Druck aushalten. Spaß und Cool-Down.	Abschlussspiel: "Driver-Contest" Der Trainer gibt einen Korridor vor, in dem der Abschlag landen und liegen bleiben muss, um gewertet zu werden. Jeder Schüler ist einzeln an der Reihe, alle anderen gucken zu. Gewonnen hat der, der den Ball innerhalb des Korridors am weitesten abgeschlagen hat. Niemand muss mit dem Holz spielen! <u>Trainingsabschluss</u>	Driving-Range, Bälle, Schläger