

**Stationstraining Golf Fitness (Zirkeltraining)**

Zeit	Lernziele	Methodisch gegliederter Inhalt / Übungsbeschreibung	Organisation/Lernhilfen
(ca. 5Min.)	Pünktlichkeit, Anwesenheit.	Begrüßung und Ausfüllen der Anwesenheitsliste durch den Lehrer. Der Trainer informiert die Schüler über den Testablauf und fragt, ob alle fit sind.	Sporthalle, TN-Liste, Stift
(ca. 10Min.)	Mitarbeit, Vorschläge der anderen akzeptieren & mitmachen.	<b>Aufwärmen mit Dehn- und Lockerungsübungen</b> Die gesamte Gruppe bildet einen Kreis, der Trainer ist Teil des Kreises. Abstand zwischen den Personen (2 Armlängen). Trainer beginnt mit der ersten Übung. Dann geht es links von ihm weiter, reih um soll jeder Schüler eine Übung einbringen.	
(ca. 65Min.)	Verbesserung von Koordination und Kondition.  Druck aushalten, Konzentrieren, trotz zeitlichem und quantitativen Druck.  Trotz Druck gute Ergebnisse erzielen  Achten auf die Zeitangaben des Lehrers.  Spielen unter Störung des Gleichgewichts.  Ausrichten-Zielen-Schlagen-unter Zeitdruck & nach körperlicher Anstrengung.  Putten unter Zeitdruck, nach körperlicher Anstrengung und wechselnden Ausführungen.	<b>Zirkeltraining:</b> Zu zweit werden die Stationen durchlaufen. 1. Der Lehrer erklärt die Aufgaben an den Stationen 2. Dann lässt er einen Probedurchlauf laufen, so dass alle Schüler einmal jede Station erprobt haben 3. Anschließend geht das Zirkeltraining los: Der Lehrer misst die Zeit; die Durchführungszeit beträgt immer 30Sek. In der Zeit ist pro Station ein Schüler an der Reihe, dann ist Wechsel, der andere Schüler ist 30Sek. dran. Anschließend werden die Stationen gewechselt und die Schüler haben 2Min. Pause, bevor es weiter geht.  Mögliche Stationen können sein:  <u>Station 1 "Slalom und Putt":</u> Einen Golfball mit Eisen 7 durch einen Slalom spielen, am Ende den Ball aufnehmen und zur ca. 10m entfernten Puttingmatte laufen, dort liegt ein Putter, den Ball am Anfang der Matte platzieren und putten dann mit dem Ball und dem Eisen 7 zurück zum Start....  <u>Station 2 "Schwindeliges Einkasten":</u> Von einem gekennzeichneten Ort aus, wo ein Eisen 9 und Bälle liegen, in einen ca. 3m entfernten Kasten einen Ball spielen, dann zum seitlich liegenden Hula-Hoop-reifen gehen, in die Mitte stellen, fünf mal schnell auf der Stelle drehen, zurück gehen, wieder einen Ball spielen etc....  <u>Station 3 "Slalom &amp; Schlag":</u> Hier soll man einen Golfball durch eine Slalomstrecke mit den Füßen spielen. Am Ende ist ein gekennzeichnetter Ort mit einem Schläger, etwa 10m dahinter befindet sich eine Matte an der Wand, gegen die der Ball gespielt werden muss. Danach wird schnell entlang des Slaloms zurück gelaufen und mit der nächste Ball genommen...  <u>Station 4 "Liegestütz &amp; Ballwurf":</u> 4 Liegestütz sind zu machen. Eine Matte kennzeichnet die Stelle. Dann soll nach vorne zu einem Korb mit Golfbällen gelaufen, dort ein Ball genommen werden und diesen in einen ca. 2m weiter entfernten Korb oder Kasten werfen. Danach wird zurück gelaufen und der Vorgang wird wiederholt....  <u>Station 5 "Lauf-Trippe-Putt":</u> Eine Linie auf dem Hallenboden ist als Startpunkt markiert, von dort muss zur nächsten markierten Linie gelaufen, diese soll mit der Hand kurz berührt werden. Dann soll zurück gelaufen werden. Dort liegt ein Basketball, der genommen wird. Mit diesem wird trippelnd über die zweite Linie hinweg bis Puttingmatte gelaufen. Dort wird der Ball abgelegt und ein vorhandener Putter genommen, mit dem ein Ball aus 1m Entfernung versucht wird einzulochen.  <i>(ungefähr 15 Minuten für einen Durchgang)</i> Nach einem kompletten Durchgang haben die Schüler 10Min. Pause. Danach folgt ein zweiter Durchgang.	Stoppuhr, Pylonen, Eisen 9, Eisen 7, Fußball, Golf-Loft-Bälle, Puttingmatte, Kasten, Korb, Matte
(ca. 5 Min.)	Sach- und Sozialkompetenz.	<b>1. Abbau der Stationen nach der Pause</b>	
(ca. 5Min.)	Cool Down, körperliche Erholung, Zur Ruhe kommen.	<b>2. Entspannung:</b> Entspannungsübungen, ggf. bei Musik Lehrer leitet verschiedenen Dehn und Entspannungsübungen an, die Schüler haben die Aufgabe ganz leise zu sein und nur dem Lehrer und der Musik zu folgen.  <u>Verabschiedung</u>	Matten, Musikrekorder, Musik