

Stationstraining Golf Fitness (Zirkeltraining)

Zeit	Lernziele	Methodisch gegliederter Inhalt / Übungsbeschreibung	Organisation/Lernhilfen
(ca. 5Min.)	Pünktlichkeit, Anwesenheit.	Der Trainer begrüßt alle und führt die Teilnehmerliste. Der Trainer informiert die Schüler über den Testablauf und fragt, ob alle fit sind.	Sporthalle, TN-Liste, Stift
(ca. 10Min.)	Gemeinschaftsgefühl. Mitarbeit. Gelenkdehnung. Aktivierung des HKS und der Muskel-tätigkeit.	Aufwärmen mit Dehn- und Lockerungsübungen 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.)	Zuhören und Verstehen. Wissen, wie die Aufgaben durchzuführen sind. Druck aushalten. Konzentrieren, trotz zeitlichem und quantitativem Druck. Trotz Druck gute Ergebnisse erzielen. Putten unter Zeitdruck. Ausrichten-Zielen-Schlagen-unter Zeitdruck. Spielen unter Zeitdruck und körperlicher Belastung. Spielen unter Zeitdruck und körperlicher Belastung.	<u>Zirkeltraining:</u> Zu zweit werden die Stationen durchlaufen. 1. Der Lehrer erklärt die Aufgaben an den Stationen 2. Dann lässt er einen Probedruchlauf 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 ge- wechselt und die Schüler haben 2Min. Pause, bevor es weiter geht. <u>Station1 "1-m-Putt":</u> So viele 1m-Putts einlochen, wie möglich, in der gestoppten Zeit. Dafür liegt eine Puttmatte mit entsprechenden Markierungen da. Putter und Ball sind an der Station vorhanden. <u>Station2 "Softball":</u> Mit einem Softballschläger einen Softball gegen die Hallenwand spielen, ohne, dass er zwischendurch den Boden berührt, so oft wie möglich in der gestoppten Zeit. <u>Station 3 "Einkasten":</u> Mit einem an der Station liegenden Eisen 9 von markierter Position aus in einen ca. 2-3m entfernten Kasten spielen. Es ist mind. Ein Korb Bälle vorhanden. So viele Bälle, wie möglich in gestoppter Zeit in den Kasten spielen <u>Station 4 "Linien-Lauf":</u> Von einer gekennzeichneten Startlinie aus, zu einer zweiten gekennzeich- neten Linie rennen, die zweite Linie mit der Hand kurz berühren, dann zurück rennen, dort liegt ein Fußball, der 3mal gegen die Wand geworfen & wieder gefangen werden muss, möglichst ohne auf den Boden zu treffen. Danach wird der Vorgang wiederholt. <u>Station 5 "Sprint-Schlag":</u> Vom markierten Startpunkt aus einen Ball nehmen, zur markierten Abschlag- fläche laufen, das dort liegende Eisen 7 nehmen und den Ball gegen die ca. 10m entfernte Matte spielen, dann Schläger wieder hinlegen, zurück laufen, einen Ball holen..... (ungefähr 15 Minuten für einen Durchgang) Nach einem kompletten Durchgang haben die Schüler 10Min. Pause. Danach folgt ein zweiter Durchgang.	Stoppuhr, Pylonen, Eisen 9, Eisen 7, Fußball, Golf-Loft-Bälle, Puttmatte, Kasten, Matte
(ca. 5 Min.) (ca. 5Min.)	Sach- und Sozialkompetenz. Cool Down, körperliche Erholung.	<u>1. Abbau der Stationen nach der Pause</u> <u>2. Entspannung:</u> Es werden Matten ausgelegt, alle Schüler gehen zu einer Matte, der Lehrer gibt ihnen die Aufgabe, sich vor die Matte zu stellen, Arme hängen zu lassen und tief ein und aus zu atmen (2-3mal) Dann sollen die Schüler sich erst hinsetzen, mit geradem Rücken, um sich dann hin zu legen, die Beine nach unten weg strecken, die Arme nach oben, die Augen schließen und sich ganz lang machen. Anschließend sollen sie sich langsam aufrichten, bis sie stehen. Den Oberkörper dann langsam nach vorne Beugen, die Arme nach unten hängen lassen, sich so weit beugen, bis sie fast mit den Fingerspitzen den Boden berühren, anschließend wird sich "Wirbel für Wirbel" wieder aufge- richtet. <u>Verabschiedung</u>	Matten