

Zeit	Lernziele	Methodisch gegliederter Inhalt / Übungsbeschreibung	Organisation/Lernhilfen
(ca. 3Min.)	Pünktlichkeit, Aufmerksamkeit.	Begrüßung und Ausfüllen der Anwesenheitsliste durch den Lehrer. Kurze Erklärung zum Trainingsinhalt vom Trainer.	Golfplatz, TN-Liste, Stift, Testbögen für Goldabzeichen
(ca. 10Min.)	HKS-Anregung, Spaß.	Aufwärmspiel: "Alaska-Ball" Auf einem abgesteckten Feld, mit Pylonen markiert wird "Alaska-Ball" gespielt	Golfplatz, Pylonen, Spielball
(ca. 18Min.)	Erfahrung individueller Betreuung, Kennenlernen von einfachen Hilfen. Verbesserung der Putttechnik.	1. Putt-training: Die Schüler verteilen sich auf dem Puttinggreen, Trainer/Lehrer geben individuelle Hilfen, indem Übungen vorgegeben werden, wie z.B.: a) Zur Verbesserung der Schlägerführung soll der Schüler sich als Hilfe zwei Schläger parallel nebeneinander hinlegen, so dass der Schlägerkopf gerade eben dazwischen passt, die Ausrichtung ist in Richtung eines Lochs. b) Um lange Putts zu üben, einen größeren Kreis (Durchm. Ca. 90cm) mit Tees stecken und auf den "Umkreis", statt direkt aufs Loch zielen. c) Für besseres Treffen, ein oder zwei breite Gummibänder um den Schlägerkopf wickeln, so dass diese genau im Zentrum sind.... etc...	Puttinggreen, Golfbälle, Putter, Pylonen, Golfschläger, Kreide, Tees, Pitchingnetz, Absperband, Pflöcke/Stäbe (mind. 1,5m lang), Chippinggreen, Driving-Range,
(ca. 25Min.)	Am Chipp üben. Tipps annehmen und versuchen umzusetzen. Einstellung auf die versch. Stationen. Anpassungsfähigkeit.	2. Chipping-green: Es sind ca. 6Chippstationen rund ums Chippinggreen aufgebaut, die mit Pylonen gekennzeichnet sind. Zu jeder Station gehört eine Fahne mit einem Zielkreis: <u>Stationen können zum Beispiel sein:</u> a) Bergauf/Bergab-lage b) über ein Hindernis chippen c) kurzer Chip d) langer Chip e) bergaufchip f) bergachip etc..... Die Schüler verteilen sich an den Stationen. Der Trainer geht reih um und gibt nötige Unterstützung und Hilfen. Es werden die Stationen zwischendurch gewechselt.	
(ca. 25Min.)	Verbesserung der Höhen- und Längenkontrolle beim Pitch. Hilfen Annehmen. Am Pitch üben.	3. Pitchen: Auf der Driving Range gibt es drei Aufbauten: a) Über ein ca. 1m hohes aufgebautes Hindernis auf eine markierte Zielfläche spielen. b) Über ein ca. 1,5m hohes, aufgebautes Hindernis auf eine markierte Zielfläche spielen. c) Über ein ca. 2m hohes, aufgebautes Hindernis auf ein dahinter liegendes Pitchingnetz spielen. Auch hier verteilen sich die Schüler. Zwischendurch werden die Stationen gewechselt und der Trainer gibt den Schülern individuelle Hilfen. Pro Station können ca. 3 Schüler gleichzeitig spielen.	
(ca. 10Min.)	Cool-Down, Spaß, Balance, Teamarbeit, Regeln einhalten, Auf Anweisungen reagieren.	Abschlussspiel: "Kettenfange auf einem Bein" Ein Schüler wird ausgewählt zu fangen. Alle, auch der Fänger dürfen sich nur auf einem Bein hüpfend vorwärts bewegen. Wann das Bein gewechselt werden darf, gibt der Trainer vor. Der Fänger muss versuchen eine Person zu fangen, dann müssen beide zusammen (Hand in Hand) versuchen eine weitere Person zu fangen..... Möglichst bis keiner mehr übrig ist. Das Spielfeld ist mit Pylonen abgegrenzt. <u>Verabschiedung</u>	Pylonen