



Manfred Schlechter (PGA FQ, stell. Lehrwart und Schulgolfbeauftragter Westküste, Head-Pro GC im Open County)

THEMA: Bewegungssehen, GASP (Grip, Aim, Stance, Posture), Verbindung zum Athletiktraining

MATERIAL: Bälle, Golfbag, Tees, Beobachtungsbogen, White-Board, Stifte, Tour-Sticks, Anwesenheitsliste, Lehrerbacke, Kamera, Unterschriften-Liste

Zeit	Lernziele	Methodische gegliederter Inhalt/ Übungsbeschreibung	Organisation/ Lernhilfen	Did.-method. Kommentar Fehlerkorrektur
13:30 - 13:35	Begrüßung	LuL stellt sich vor und gibt einen Überblick auf die kommenden UE	Organigramm	Nett-Höflich-Sicher-Schnell
13:35 - 13:50	Einstieg in das Thema Griff	Griff: Wieso ist der Griff so wichtig? Der Einfluss des Griffs auf die Vermittlung und das Spiel wird vermittelt. Probleme bei einem nicht funktionalen oder passenden Griff im Golfspiel auftreten können und werden. Erkennen der Checkpunkte für einen funktionalen Griff und einnehmen eines funktionalen Griffs.	Schläger White-Board Stifte Lehrerbacke	Einfache Checkpunkte und Kontrollmöglichkeiten für einen funktionalen Griff

13:50 - 14:05	Aim	Aim: Positionierung des Körpers zum Ziel Beurteilung in Zielrichtung Parallel, offen (links Ziel), geschlossen (rechts Ziel) Einfluss der Ausrichtung auf die Swing Direction Abweichung Swing Direction/Club Path Anpassung der Ausrichtung je nach Aufgabenstellung (Pitch vs langer Drive)	Tour-Sticks Schläger Bälle	Fußlinie vorne und hinten Hüftlinie Schulterlinie Augenlinie
14:05 - 14:20	Stance	Face on Sight LuL stellt die Aspekte vor, die von vorne beurteilt werden können.	Tour-Sticks Schläger Bälle	Ballposition im Verhältnis Körper Standbreite Körperschwerpunkt Oberkörperneigung zur Seite Schulterlinie Augenlinie
14:20 - 14:35	Posture	Down the line LuL stellt die Aspekte vor, die von hinten beurteilt werden können.	Tour-Sticks Schläger Bälle	Körperwinkel (Knie, Oberkörper und Verhältnis Kopfposition Abstand zum Ball Körperschwerpunkt und GW Verteilung vorne hinten
14:35 - 14:50	Pause			
14:50 - 15:00		LuL stellt Ballflüge vor und die TuT sollen die Bewegung auf Basis von GASP analysieren.	White-Board Stifte Tour-Stick um Startlinie zu beurteilen Schläger Bälle	9/11 Ballflüge Slice, Push Slice, Pull-Slice Hook, Push Hook, Pull-Hook Gerade Push, Pull Draw, Fade

15:00 - 15:15	Bewegungsbogen	LuL teilt Bogen zur Beurteilung von Bewegungen aus und stellt ihn vor.	Beobachtungsbogen	TuT erhalten einen Einblick wie Bewegungen beurteilt werden können.
15:15 - 15:45	Fehlerkorrektur	LuL nimmt verschiedene Positionen ein und die TuT sollen diese beurteilen und im Anschluss funktionaler gestalten. (Statische Anpassung)		Schwacher Griff Griff durch die Hand Starker Griff Gebeugte Haltung Gestreckte Haltung...
15:45 - 16:00	Bewegungsanalyse in der Grp	TuT schlagen Bälle und anschließend werden Ideen für ein Training gegeben.	Tour-Sticks Schläger Bälle Beobachtungsbogen	Es soll kein Klassisches Techniktraining sein! TuT sollen auf GASP eingehen.
16:00 -16:30	Einfluss von GASP auf Training	TuT sollen Ideen für ein funktionales und passendes ergänzendes Fitness und Athletik Training erhalten.	White-Board Stifte	Welche Bereiche können bzw sollten durch den TuT trainiert werden, welche Bereiche sollte der Pro trainieren?
16:30 -16:35	Pause	Anwesenheitsliste unterschreiben lassen	Anwesenheitsliste	
16:35 -17:15	Grundbewegungen	Die Grundbewegungen (Rotation, Translation, Heben und Senken der Arme Ober-Unterarm-Rotation Winkel und Beugen der Handgelenke) und ihr Einfluss auf den Golfschwung werden angeschnitten.	White-Board Stifte	TuT sollen ein Gespür bekommen, wieso die Beurteilung einer Bewegung viel komplexer ist und wieso statische Korrekturen für das aufbauende Training passender ist.
17:15 - 17:30	Verabschiedung	Hinweis auf Fortbildungsangebote, Siegerehrung, Gruppenfoto	Kamera	