

# Keine Treffer ohne Schweiss

Autor(en): **Bucher, Walter**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 3

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-991446>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Keine Treffer ohne Schw

Das Circuit- oder Kreistraining ist eine beliebte und für den Schul- und Vereinssport geeignete Organisationsform. Viele Teilnehmende können gleichzeitig an verschiedenen Stationen üben oder spielen. Für diesen Unterrichtsbetrieb eignen sich auch Spiel- und Übungsformen aus dem Golf sehr gut.

Walter Bucher

**Z**u einem vielseitigen Konditionstraining gehören nebst koordinativen Übungen auch spielerische Elemente. Mit wenig Aufwand lassen sich einzelne Spiel- und Übungsformen aus dem Golfspiel in einen Parcours einbauen.

## Präzis und intensiv

In einem belastungsintensiven Konditionstraining, in welchem auch «Golf» eingebaut wird, sollte darauf geachtet werden, dass bei den ausgewählten Spielformen nicht allzu hohe technische Anforderungen gestellt werden. Eine Golf-Station könnte deshalb z. B. als «Erholungsstation» die Elemente Putten oder Chippen beinhalten.

Bei den folgenden Übungen sind genügend grosse Sicherheitsabstände einzuhalten.

## Kraftparcours

An 3–4 Stationen sind Kräftigungsübungen auszuführen.

Beispiele sind Liegestützvarianten, Übungen mit dem Gymball, Kraftübungen mit leichten Zusatzgeräten, Übungen an der Sprossen- oder Kletterwand, Sprungkraftübungen usw.

An einer Station ist eine golfspezifische Übung auszuführen, z. B. Putten oder Chippen auf ein Ziel.

## Golf-Biathlon

A spielt ab Turmplatte (Halle) oder ab Teppich (im Freien) mit einem Golfschläger (Eisen 8 oder 9 oder Pitching-Wedge oder Sand-Wedge) einen Tennisball auf ein Ziel, zum Beispiel schräg gestellter Gymnastikreifen oder geöffneter Regenschirm. Währenddessen absolviert B eine Laufstrecke. Wenn B zurück ist, wird die Aufgabe gewechselt: A läuft und B spielt Golf usw. Pro Treffer und pro gelaufene Runde gibt es je einen Punkt. Welches Team schafft in 20 Minuten am meisten Punkte?

## Der kleine Ball als Abwechslung

Vielfältige Bewegungserfahrungen fordern und fördern das Körper- und Bewegungsgefühl. Auch Übungen aus dem Golfsport können dazu einen Beitrag leisten. Der Einstieg in die Grundelemente des Golfsportes könnte z. B. in Form von einfachen Bewegungsaufgaben erfolgen, welche an einzelnen Stationen, integriert in ein Technik-Kreistraining irgendeiner Sportart, eingebaut werden. Die Lehrperson oder ein Golf-Spezialist, bzw. eine -Spezialistin aus der Lerngruppe betreut diese Station.

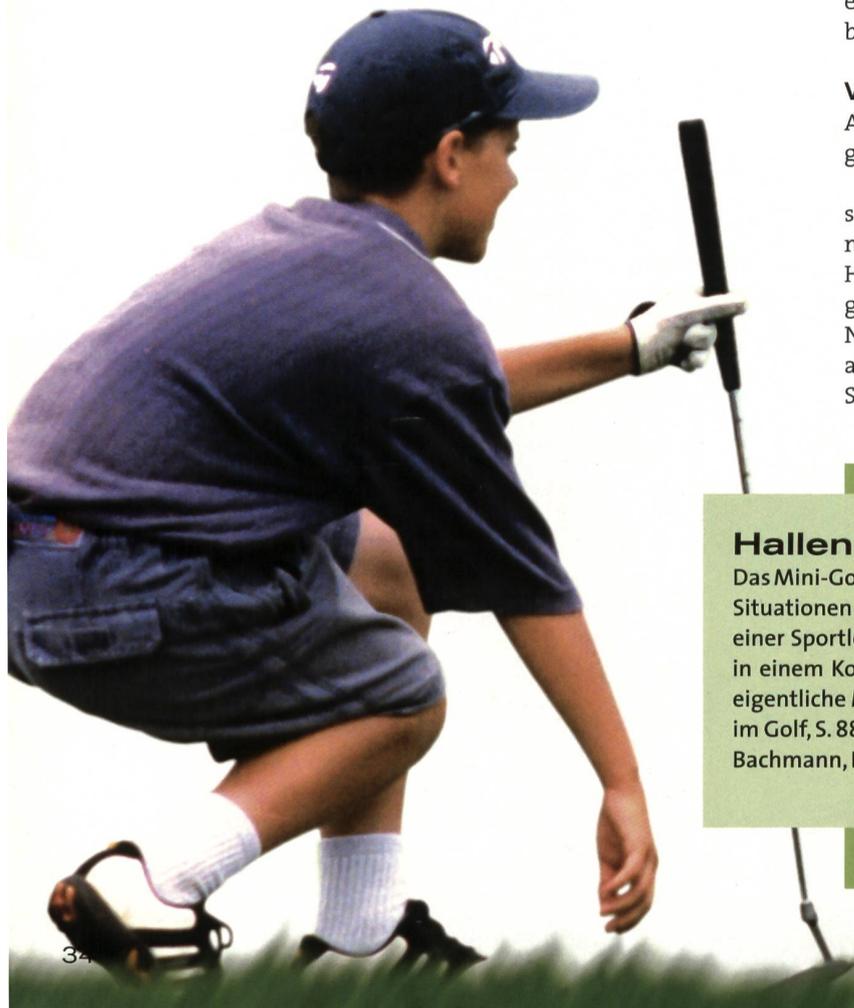
## Vielseitigkeits-Parcours

An 3–4 Stationen werden verschiedene Bewegungsaufgaben gestellt.

Beispiele: Laufen mit gleichzeitigem Ballprellen, fortgesetztes Spielen eines Balles an eine Wand mit den Füßen oder mit einem Rückschlaggerät (Tennis-, Squash-, Badminton-, Hockey- oder Unihockeyschläge). An einer Station ist eine golfspezifische Übung auszuführen, z. B. Abschlagen in ein Netz (z. B. Hagelschutznetz), welches ca. 1 m vor der Wand aufgehängt ist oder an die Faltwand, Golfschwung mit Streifen des Gummi-Tees (ohne Ball) usw. **m**

## Hallen-Minigolf

Das Mini-Golf-Spiel ist eine gute Möglichkeit, das Putten in verschiedensten Situationen zu üben. Mit wenig materiellem Aufwand können im Rahmen einer Sportlektion einzelne Minigolf-Stationen eingebaut (z. B. als Station in einem Konditions- oder Techniktraining) oder die ganze Halle als eine eigentliche Minigolf-Anlage gestaltet werden («Hallen-Minigolf»: Vgl. 484 im Golf, S. 88 ff.; Hallen-Minigolf-Anlagen: Prospekte verlangen bei: Martin Bachmann, Hertizentrum 12, 6300 Zug, Tel. 041 711 86 64).



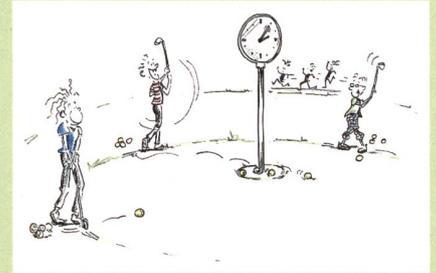


## Spielend leisten

Die folgenden Spielformen brauchen Platz. Der Leiter oder die Lehrerin sollte immer auf genügende Sicherheitsabstände auf alle Seiten hin achten und genaue Verhaltensregeln einführen.

### Chippen gegen Laufen

Team A läuft während 10 Minuten gemeinsam eine Anzahl Runden bzw. Längen (Radfahren, Inline-Skaten, Schwimmen ...). In dieser Zeit versucht Team B, ein vorgegebenes, für alle gleiches Ziel zu treffen. Jede Runde bzw. jeder Treffer wird notiert. Dann erfolgt ein Wechsel. Welches Team hat am meisten Punkte?



### Distanz-Golf

Auf einer frisch gemähten Wiese, Fussballplatz oder grossen Spielwiese erhält ein 2er-Team ein Eisen 7 (auch Eisen 5, 6 oder 8 möglich) und einen Tennisball. A und B stehen sich in etwa 30 – 50 Meter Abstand gegenüber. A schlägt ab, läuft zum Ball und übergibt den Schläger an B. Von dort, wo der Ball liegt, schlägt B

weiter usw. Die Anzahl der absolvierten Streckenlängen (z. B. Spielwiesenslänge, Linien etc.) wird laufend gezählt. Welches Team rennt in 15 Minuten am weitesten?



### Baseball-Golf

Gespielt wird auf einer Wiese oder in einer grossen Halle. Ein 2er-Team erhält ein Eisen 7 (auch Eisen 5, 6 oder 8 möglich), einen Tennisball und – wenn vorhanden – einen Baseball-Handschuh. Es werden – je nach Spielniveau – drei Distanzen vorgegeben bzw. markiert, zum Beispiel 6 m, 10 m und 15 m. A spielt von einer Matte ab,

und B versucht, auf der Distanzmarke 1 (6 m) den Ball zu fangen. B wirft den Ball A zurück, begibt sich auf Marke 2 (10 m). A spielt wieder ab, und B versucht zu fangen usw. Nach 3 Serien werden die Aufgaben gewechselt. Welches Team fängt in 15 Minuten am meisten Bälle?



### 10 x 30 Meter-Lauf

Gespielt wird auf einer Wiese oder in einer grossen Halle. Ein 3er-Team erhält zwei Eisen 7 (auch Eisen 5 oder 6 möglich) und einen Tennisball.

A und B stehen sich auf einer Distanz von 20–30 Meter gegenüber. A spielt zu B. In diesem Moment beginnt C mit Laufen. B holt den von A gespielten Ball, legt ihn

zurecht und spielt zu A zurück, sobald C die Distanz zwischen A und B zurückgelegt hat. Nach 10 Läufen wird gewechselt.

#### Variante:

Wenn C die Laufdistanz zurückgelegt hat, bevor A bzw. B zum Abschlag bereit ist, wird gewechselt.



### Zonenspiel

Es wird auf einer Wiese oder auf einem Rasen gespielt. Alle Spieler erhalten ein Eisen 7 (auch 6, 5 oder 8 möglich). Beide Seiten des Spielfeldes sind mit Zonen von vier Metern Breite begrenzt. Man spielt von einer Zone in die andere. Wenn der Ball zu lang oder zu kurz ist, muss er zuerst in die Zone gespielt werden. Ist dies

geschafft, spielt man wieder zurück in die erste Zone usw. Wer schafft in fünf oder zehn Minuten am meisten Zonenläufe bzw. -treffer?

