

## 10 | 2017

### Inhalt Monatsthema

Die Hintergründe	2
Methodisch-didaktische Hinweise	3
<b>Basisfertigkeiten</b>	
• Grundstellung	5
• Alles dreht sich um den Ball	6
• Schlagablauf	7
<b>Übungen</b>	
• Für jedes Alter – einfach	8
• Für Kinder-Jugendliche – mittel	9
• Für Erwachsene – mittel	10
• Für Kinder-Jugendliche – schwierig	12
• Für Erwachsene – schwierig	13
Weiterführende Trainingsformen	15
Lektionsplan	16
Minigolf als Leistungssport	17
Hinweise	18

### Kategorien

- Alter: 5 bis 80+
- Einsteiger, Fortgeschrittene
- Erwerben und anwenden

## Minigolf



**Minigolf ist als Freizeitbeschäftigung bei Jung und Alt sehr beliebt und wird weltweit auch als Leistungssport betrieben. Einsteiger und Amateurspieler können sich auf den Bahnen mit ihren Schlägen an die Spitzenspieler herantasten, wenn ihnen die Eigenheiten ihres Hobbys bewusst sind.**

Minigolf ist laut Umfragen eine der beliebtesten Freizeit-Aktivitäten in ganz Europa. 18 Bahnen, ein Schläger, ein Ball und jede Menge gute Laune: Es braucht nicht viel zum Minigolfen. Es kommt also nicht von ungefähr, dass sich Jahr für Jahr Millionen von Menschen mit Geschick, Konzentration und gutem Auge an diesem faszinierenden Spiel versuchen.

Vom ersten Schlag an mit garantiertem Spassfaktor und dank dem Umstand, dass Minigolf nicht primär auf Muskelkraft und körperlicher Ausdauer aufgebaut ist, kann das Spiel gleichermaßen vom jungen Schüler bis ins hohe Rentenalter erlernt und ausgeübt werden. Was gibt es also Schöneres, als an einem lauen Sommertag mit der ganzen Familie oder im Freundeskreis dem erschwinglichen Spiel mit dem kleinen Ball zu frönen?

### Praxis-Tipps für Schule und Verein

Mit diesem Monatsthema führen wir in diese beliebte Aktivität ein, die übrigens weltweit auch als Leistungssport betrieben wird ([siehe S. 17](#)). Der erste Teil der Broschüre erläutert die Hintergründe, das Regelwerk sowie die verschiedenen Spielsysteme. Die methodisch-didaktischen Inputs liefern zudem wertvolle Tipps für die Gestaltung eines Minigolf-Trainings mit Schülerinnen und Schülern jeden Alters und Niveaus. Sie gelten sowohl für den Sportunterricht als auch für das Vereinstraining.

Im Praxisteil werden zunächst die korrekte Körper- und Schlägerhaltung mit anschaulichen Skizzen erklärt. Zudem zeigt das [Beispielvideo](#) den Minigolf-Sportlern, wie ein technisch korrekter Schlag durchgeführt wird. Die vorgeschlagenen Übungen sind nach Schwierigkeitsgraden und Altersgruppen aufgeteilt. Sie liefern zahlreiche Ideen, wie Minigolf in einer Sporthalle mit dem vorhandenen Material aus dem Geräteraum geübt werden kann.

Weitere Trainingsformen für die Minigolfanlage oder die Sporthalle liefern Ideen für einen Übungsrundgang, auf dem die Basisfertigkeiten variiert gefestigt werden können. Ein Vorschlag für einen Lektionsaufbau sowie die Hinweise auf Tests und ein Talentsichtungstool des Schweizer Minigolfverbandes Swiss Minigolf runden dieses Monatsthema ab.

# Die Hintergründe

**Viele spielen es, einige Wenige wissen viel darüber. Über die Hintergründe und Herkunft einer Sportart, deren Regelwerk vor über 60 Jahren in der Schweiz seinen Ursprung hat.**

Die Wiege des Minigolfspiels findet sich im Tessin am Lago Maggiore. 1954 wurde in Ascona die erste genormte Minigolfanlage nach den Plänen des Schweizer Gartenarchitekten Paul Bongni eröffnet (siehe Bild). Bereits vier Jahre zuvor hatte Bongni die Bahnen genormt und patentieren lassen. So wurden Voraussetzungen geschaffen, damit sich in der Folge an unterschiedlichen Orten nahezu identische Verhältnisse ergaben. Dies wiederum ermöglichte es später, Minigolf als Sportart mit nationalen und auch internationalen Wettkämpfen zu betreiben.

## Leicht verständliche Regeln

Allen heute gespielten Systemen liegen die gleichen, leicht verständlichen Regeln zugrunde. Eine genormte Anlage besteht immer aus 18 einzelnen Bahnen. Bei jeder dieser Bahnen soll der Ball von einem Abschlagfeld durch Hindernisbauten in ein Zielloch befördert werden, wobei jeder Versuch (Schlag) einen Punkt bedeutet.



Die neuerstellte erste Minigolfanlage der Schweiz in Ascona anno 1954.

Erreicht der Ball das Zielloch mit dem ersten Schlag nicht, wird er je nach Bahn und Lage wieder vom Abschlag oder vom Ort weitergespielt, wo er zur Ruhe gekommen ist. Hat der Ball nach dem sechsten Schlag sein Zielloch noch nicht erreicht, werden sieben Punkte notiert und das Spiel an der nächsten Bahn fortgesetzt. Sieger ist, wer am Ende des Spiels am wenigsten Punkte aufweist.

## Verschiedene Spielsysteme

Der Begriff Minigolf hat sich heute im Volksmund als Sammelbezeichnung für alle auch nach der Aera Bongni entwickelten Bahngolf-Arten etabliert. Die in der Schweiz bekanntesten Spielsysteme unterscheiden sich dabei wie folgt:

- **Minigolf:** 17 Betonbahnen zu je 12 m Länge sowie eine Weitschlagbahn mit ca. 25 m Rasenfläche und betoniertem Endkreis. Die Hindernisse sind Aufbauten aus Beton oder Naturstein. Die betonierten Bahnen eignen sich insbesondere für Kinder, weil sie zum Spielen betreten werden dürfen. Betonbahnen entsprechen dem von Paul Bongni patentierten Spielsystem und sind in der Schweiz am meisten verbreitet.
- **Miniaturgolf:** 18 Bahnen aus Eternit- oder Faserzementplatten zu je ca. 6 m Länge. Einzelne Bahnen haben keinen Endkreis und werden nur vom Abschlag gespielt. Der grosse Vorteil einer Miniaturgolfanlage besteht somit darin, dass für deren Erstellung ein deutlich kleineres Areal als für den Bau einer Betonanlage benötigt wird. Dies ist auch der Hauptgrund dafür, dass bei Hallengolfanlagen meistens Miniaturgolfbahnen verwendet werden. Aufgrund der Beschaffenheit dürfen die Eternitbahnen beim Spielen jedoch nicht betreten werden (Bruchrisiko).
- **Filzgolf:** 18 Bahnen aus einer Holzkonstruktion mit einem Oberflächenbelag aus Nadelfilz. Die Bahnen können je bis 16 m lang sein. Einzelne Bahnen haben keinen Endkreis und werden nur vom Abschlag gespielt. Filzgolf ist das in Skandinavien am meisten verbreitete Spielsystem und darf wie bei den Betonbahnen – zum Spielen betreten werden.

# Methodisch-didaktische Hinweise

**Minigolf ist ein Konzentrationssport. Dies mag auf Anhieb vielleicht nicht zur munteren Runde im Familien- und Freundeskreis auf einer Freiluftanlage an einem sonnigen Nachmittag passen. Wer sich jedoch diese Eigenart immer wieder vergegenwärtigt, kommt auf den Bahnen mit immer weniger Schlägen zurecht.**

Minigolf verlangt weder grossen Krafteinsatz, Schnelligkeit noch eine spezielle physische Kondition, sondern Technik und Geschicklichkeit. Zum Innehalten vor dem Ausführen eines Schlags gehören das Einnehmen der richtigen Körper- und Schlägerhaltung, das ideale Positionieren zum Ball und das Visualisieren des beabsichtigten Schlags. Tempo und Richtung entscheiden über den Erfolg. Dabei kann der Weg des Balls zum Loch nicht immer ein direkter sein, sondern benötigt manchmal auch Schläge mit Drall und das Spiel über die Banden.

Minigolf schult die Motorik durch das ständige Zielen sowie das Distanzschätzen und Schlagen und somit die Hand-Augen-Koordination. Es fördert die körperliche und geistige Beweglichkeit und fordert die mentale Stärke der Sporttreibenden. Als Präzisionssportart appelliert Minigolf an andere Fähigkeiten als andere Ballspiele. Weil Enttäuschungen nicht über Aggressivität ausgelebt werden können – was bloss weiteren Fehlern Vorschub leisten würde – ist es auch eine Schule für den Umgang mit Misserfolgen und mit sich selbst.

Gerade für Kinder und Jugendliche kann es in diesem Sinn wertvolle Impulse zur Selbstdisziplin und Eigenverantwortung leisten. Schuld kann nicht der Gegner sein, das Wetter sowie andere äussere Umstände sind für alle gleich. Minigolf kann als eine Einzelsportart in der Gruppe verstanden werden. Es fördert die Kooperation, Kreativität und das regelkonforme Verhalten in der Gruppe mit Konkurrenten. Das einzelne Resultat kann dann aber sehr wohl in eine Mannschaftswertung einfließen. Die Teamkollegen absolvieren den Wettbewerb als Mitglied einer anderen Gruppe.

## Materialien zum Üben

Kinder und Jugendliche können Minigolf gut in der Schule einüben. Verschiedene Anbieter bieten Sets an, mit denen Minigolf auf dem Schulhof gespielt werden kann. Der Bau schuleigener Holzbahnen könnte aber auch ein Projekt im Werkunterricht sein ([siehe Kasten S.4](#)).

Bahnen lassen sich in der Turnhalle mit den dort vorhandenen Materialien errichten. Die im Praxisteil ([siehe S. 8](#)) präsentierten Übungen sind darauf ausgerichtet. Hockeyschläger resp. Unihockeyschläger ersetzen in der Sporthalle die Minigolfschläger, Tennisbälle die Minigolfbälle.

Das benötigte Material bleibt an den Bahnen, die Spieler gehen in Gruppen (idealerweise zu dritt) von Station zu Station, die jeweils mit einem Schild gekennzeichnet sind. Dabei führen sie ein Spielprotokoll mit sich, in das sie die Resultate pro Runde notieren. Bei 15 bis 20 Teilnehmenden empfehlen sich fünf bis sechs Bahnen, bei 20 bis 25 Aktiven sieben bis acht.

Bahnen lassen sich in der Turnhalle mit den dort vorhandenen Materialien errichten.



## Einige Spielregeln

- Für den Schulgebrauch kann man sich an die üblichen Regeln halten.
- Minigolfbahnen werden nicht betreten.
- An jeder Bahn wird höchstens sechsmal geschlagen. Verpasst der Ball bis dann das Ziel, werden im [Spielprotokoll](#) sieben Schläge notiert.
- Der Ball muss ruhig auf der Stelle liegen, ehe er geschlagen werden kann.
- Verlässt der Ball nach korrekter Überwindung des Hindernisses die Bahn, ist er von dort weiterzuspielen, wo er die Bahn verlassen hat. Strafpunkte gibt es nicht.
- Es gewinnt der Spieler, der für alle Bahnen insgesamt am wenigsten Schläge benötigt.



### Spielprotokoll

Name \_\_\_\_\_

	Runde 1	Runde 2	
Bahn 1			<b>Spielregeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Der Ball ist mit möglichst wenig Schlägen ins Ziel jeder Bahn zu spielen.</li> <li>Bei 6 erfolglosen Schlägen wird als Höchstpunktzahl eine 7 notiert.</li> <li>Bahnen ohne Grenzlinien werden nur vom Abschlag gespielt.</li> <li>Bei Bahnen mit einer Grenzlinie gilt: Überwindet der Ball die Grenzlinie nicht, muss er wieder vom Abschlag gespielt werden. Hat der Ball die Grenzlinie überwunden, wird er von dort weitergespielt, wo er liegenbleibt.</li> <li>Bleibt ein Ball zu nahe an einer Bande oder am Hindernis liegen, darf er auf die Ablegeline gelegt werden.</li> <li>Verlässt der Ball nach korrekter Überwindung des Hindernisses die Bahn, ist er von dort weiterzuspielen, wo er die Bahn verlassen hat. Strafpunkte gibt es nicht.</li> <li>Es gewinnt der Spieler, der für alle Bahnen insgesamt am wenigsten Schläge benötigt.</li> </ul>
Bahn 2			
Bahn 3			
Bahn 4			
Bahn 5			
Bahn 6			
Bahn 7			
Bahn 8			
Bahn 9			
Bahn 10			
Bahn 11			
Bahn 12			
Bahn 13			
Bahn 14			
Bahn 15			
Bahn 16			
Bahn 17			
Bahn 18			
<b>Total</b>			





Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**

### Download

- [Spielprotokoll](#)

Ergänzend zu den vorgestellten Übungen verweisen wir gerne auf das Angebot [minigolf@school](mailto:minigolf@school) von Swiss Minigolf.

Die Schule baut im Werken, in einer Projektwoche oder als Mensch- und Umwelt-Thema eine Minigolfanlage. Es werden je nach Grösse der Schule sechs bis neun Bahnen gebaut. Jede Klasse baut eine Bahn. In kleineren Schulhäusern können die älteren Jahrgangsklassen mehr als eine Bahn bauen. Eine mögliche Bauanleitung und Bilder von schon erstellten Bahnen sind ebenfalls bei [swissminigolf.ch](http://swissminigolf.ch) abrufbar. Die Schule führt auf den erstellten Bahnen ein Turnier durch.



# Basisfertigkeiten

Auf den drei folgenden Seiten werden die Grundlagen zum Minigolfspielen aufgezeigt. Es braucht die richtige Körperhaltung und die richtige Stellung zum Ball.

## Grundstellung

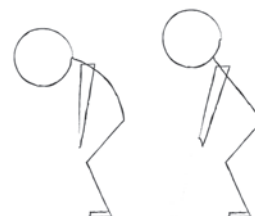
Diese Übung kann überall durchgeführt werden.

### a) Körperhaltung (ohne Schläger)

- Die Schülerinnen und Schüler stellen sich locker, etwas breitbeinig hin. Die Füße ca. schulterbreit auseinander.
- Die Hände falten sie auf Gürtelhöhe vor dem Körper zusammen. Damit sind die Arme etwas angewinkelt.



- Jetzt lassen sie sich in die Knie und nach vorne zusammensacken.
- Die gefalteten Hände und die immer noch angewinkelten Arme zeigen senkrecht nach unten.
- Aus dieser Position heraus werden die Gesäss-, Bein- und Rückenmuskulatur so angespannt, dass der Rücken gerade wird.



### b) Schläger in die Hand

- Mit beiden Händen den Schläger umfassen.
- Eine Hand fasst am oberen Schlägerende und die andere direkt darunter. Es spielt keine Rolle, wie der Schläger gehalten wird, es muss einfach immer gleich bleiben.



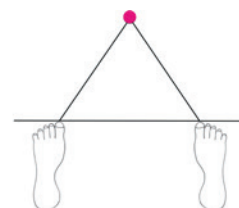
### c) Körperhaltung (mit Schläger)

- Jetzt die Übung zur Körperhaltung mit dem Schläger in der Hand wiederholen. Idealerweise berührt dabei der Schlägerfuss den Boden.



### d) Position zum Ball

- Der Ball muss sich mittig zwischen den Füßen befinden.
- Die Distanz der Füße zum Ball wird durch die Körpergrösse bestimmt.

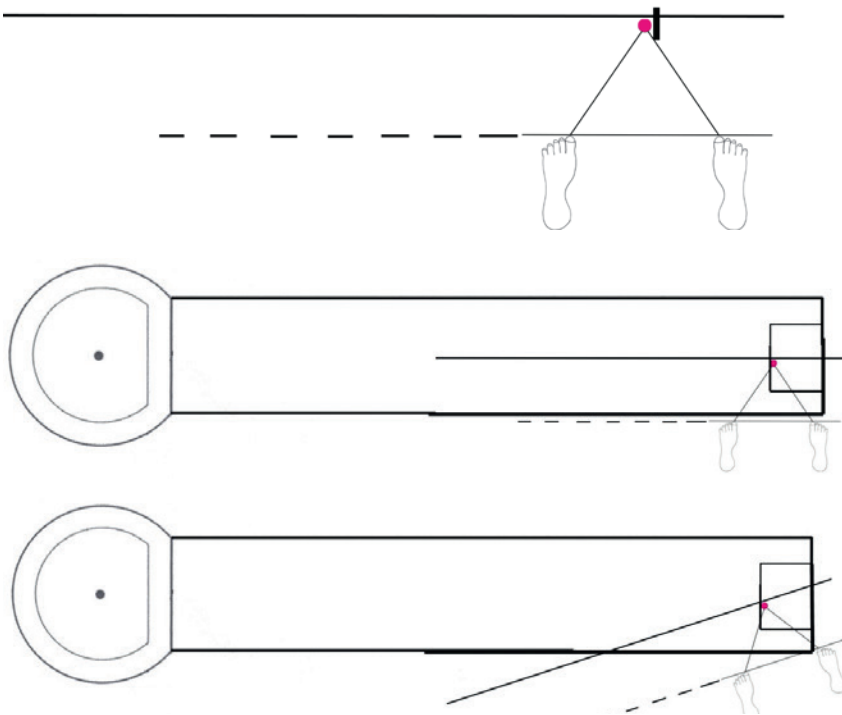




## Alles dreht sich um den Ball

Mit dieser Übung wird die korrekte Stellung zur Spielrichtung trainiert.

Es gibt zwei Linien, die wir mit dem Auge auf den Boden zeichnen müssen. Zuerst die Linie, die der Ball nach dem Schlag rollen soll. Parallel dazu verläuft die Linie, die unsere Fussspitzen bilden. Dabei ist der Ball immer in der Mitte und in derselben Distanz zu den Füßen, wie in der Grundübung [Position zum Ball](#). Eine Dreieck-Schablone aus Karton kann hier hilfreich sein. Insbesondere Kinder tun sich anfänglich schwer ohne Hilfsmittel.

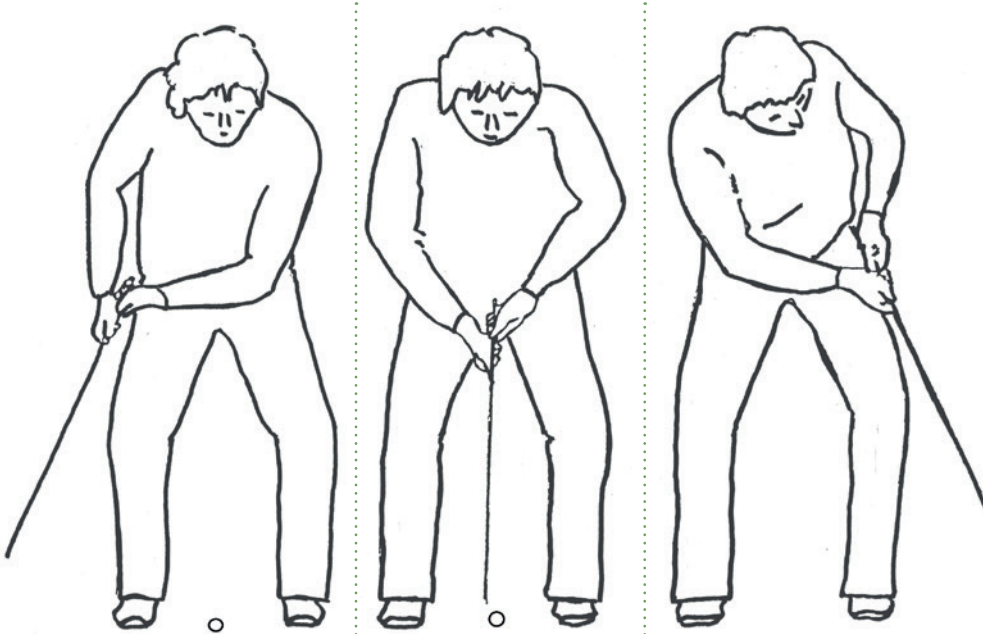


## Schlagablauf

Mit dieser Übung lernen die Schülerinnen und Schüler den Schlagablauf mit dem 3-Phasen-Modell.



[Zum Video](#)



### Phase 1

Ausholen  
(Augen beim Ball)

### Phase 2

Auftreffen auf den Ball  
(Augen beim Ball)

### Phase 3

Durchschwung  
(Augen folgen dem Ball)

Die Ausholbewegung darf nicht zu gross sein. Mit der Ausholbewegung wird hauptsächlich das Balltempo dosiert. In einer fortgeschritteneren Entwicklung kommt die Schnitt-Technik dazu und der Schnittschlag wird auch in der Ausholbewegung ausgelöst.

Der Durchschwung ist die wichtigste Phase des Schlagablaufs. Der Schlägerkopf bewegt sich auf der Linie, die der Ball rollen muss.

Der gesamte Schlagablauf soll rhythmisch und «rund» sein.

# Übungen

Mit dem Unihockeystock und Tennisbällen lassen sich Minigolf-Übungen in jede Sporthalle zaubern. Das im Geräteraum vorhandene Material für den Sportunterricht erlaubt es, vielfältige Bahnen zu bauen.

## Für jedes Alter – einfach

### Fallender Kegel

Diese Übung eignet sich gut für Neulinge, um die richtige Haltung beim Schlag zu trainieren und die Treffsicherheit zu steigern.

Der Spieler oder die Spielerin versucht mit einem Tennisball einen Kegel zu Fall zu bringen. Ist die Distanz für einen auf Anhieb erfolgreichen Schlag mit dem Hockey- oder Unihockeystock zu gross, kann der Ball beim ersten Mal nahe an den Kegel gezielt werden, sodass er dann leichter umzuschiesen ist.

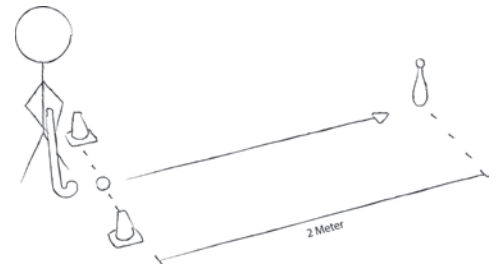
#### Einfacher

- Abstand verkleinern.

#### Schwieriger

- Abstand vergrössern.
- Mehrere Kegel mit einem Schlag umlegen.

**Material:** ein Hockey- oder Unihockeyschläger, ein Tennis- oder Unihockeyball, zwei Hütchen, ein Kegel.



### Jump and Ring

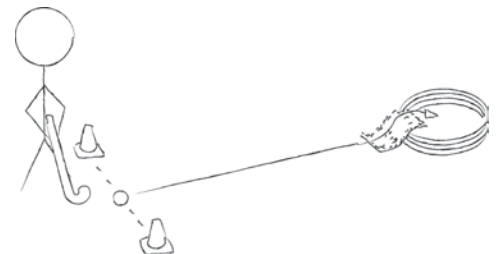
Das Ziel dieser Übung besteht darin, den Ball über ein Hindernis in ein Loch zu versenken.

Die Schülerinnen und Schüler versuchen den Ball mit nur einem Schlag über einen Teppichvorleger oder eine Schutzmatte in einem Reifenloch zu versenken. Dabei ist ein fester Schlag gut möglich, da der Ball im Zielbereich nicht mehr herausrollen kann.

#### Schwieriger

- Grösserer Abstand zwischen Ball und Reifen.
- Den kleinen Teppich auf die gegenüberliegende Seite des Reifens legen. So muss der Ball zuerst um das Reifenloch gespielt werden.

**Material:** ein Hockey- oder Unihockeyschläger, ein Tennis- oder Unihockeyball, zwei Hütchen, eine Teppichmatte, drei Reifen.



### Vulkanausbruch

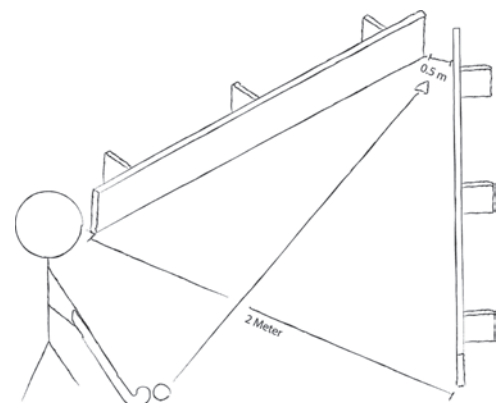
Die richtige Stellung zum Ball und das Tempogefühl entscheiden bei dieser Übung über Erfolg und Misserfolg.

Die Schülerinnen und Schüler sollen den Ball so zu schlagen versuchen, dass er durch das Loch des Trichters rollt. Der Ball findet den Weg am sichersten, wenn er an einer Langbank-Seite entlang rollt.

#### Schwieriger

- Mit zwei weiteren Langbänken den Trichter verlängern.
- In der Mitte der Bahn ein Hindernis platzieren, das sich via Bande umspielen lässt.

**Material:** ein Hockey- oder Unihockeyschläger, ein Tennis- oder Unihockeyball, Langbänke.





## Durch das Tal

**Mit dem richtigen Ballgefühl kommt man bei dieser Übung weiter als mit Schlagkraft.**

Mit gefühlvollen Schlägen lässt sich diese Schlange aus Seilen zähmen. Die Schülerinnen und Schüler spielen den Ball so sanft gegen die Seile, dass er den Bahnbegrenzungen entlang jeweils möglichst weit rollt. Dennoch braucht es in der Regel mindestens vier Versuche, um den Ball vom Startpunkt ins Ziel zu lotsen.

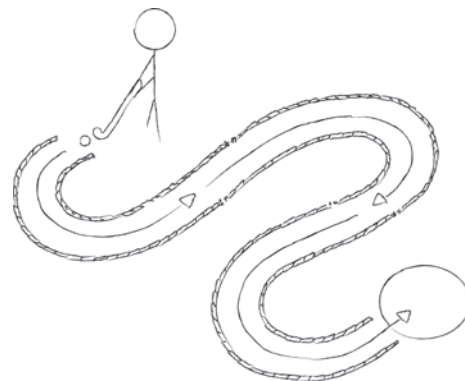
### Einfacher

- Weniger Kurven legen.

### Schwieriger

- Mit zusätzlichen zwei oder vier Seilen weitere Kurven legen.

**Material:** ein Hockey- oder Unihockeyschläger, ein Tennis- oder Unihockeyball, sechs Seile, ein Reifen.



## Für Kinder-Jugendliche – mittel

### Triangel

**Richtig dosiert und gezielt schafft es der Ball bei dieser Übung auf Antrieb in den nächsten Reifen.**

Mit drei Schlägen und Zwischenstationen in den anderen Reifen finden geschickte Kinder und Jugendliche in diesem Dreieck wieder zurück zum Ausgangspunkt.

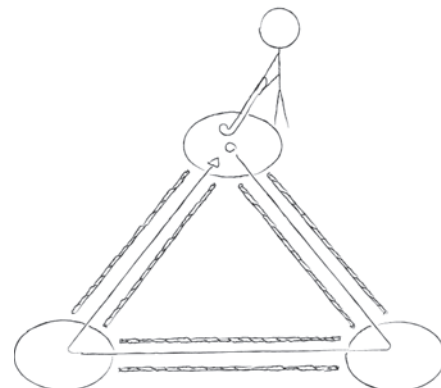
### Einfacher

- Seile durch Langkastenteile und seitlich gekippte Langbänke ersetzen. So hat der Ball eine bessere Führung.

### Schwieriger

- Einen weiteren Reifen und zwei weitere Seile legen.

**Material:** ein Hockey- oder Unihockeyschläger, ein Tennis- oder Unihockeyball, sechs Seile, drei Reifen.



### Der V-Angriff

**Diese Übung verlangt zuerst die richtige Schlaglänge und mit der so geschaffenen guten Ausgangsage ein zielsicheres Einlochen.**

Geübte Schülerinnen und Schüler brauchen nur zwei Schläge, um den Ball um das mit Seilen markierte V herumzuspielen und ins viereckige Loch zwischen den Teppichmatten zu befördern. Das sanfte Spielen gegen die Seile ermöglicht dem Ball, diesen entlang zu rollen.

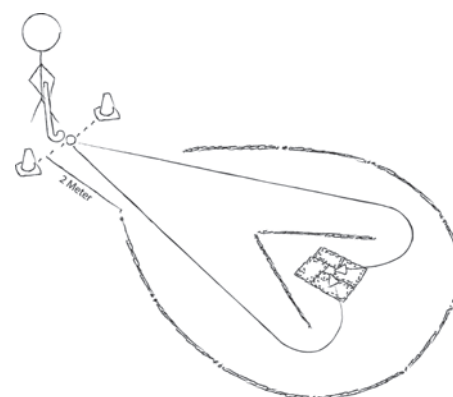
### Einfacher

- Abstand zwischen Ball und Bahnöffnung verringern.

### Schwieriger

- Aus dem V ein O mit einer kleinen Öffnung machen. So ist das Ziel noch versteckter.

**Material:** ein Hockey- oder Unihockeyschläger, ein Tennis- oder Unihockeyball, zwei Hütchen, elf Seile, vier Teppichmatten.



## Die Rennbahn

Bei dieser Übung kommen Kurventechniker auf ihre Rechnung. Die Geraden lassen sich besser meistern.

Rennstrecke hin oder her – hier zählt eher das Gefühl als das Tempo. Wer den Ball sanft gegen die Seile schlägt, erreicht, dass dieser lange rollt. Im besten Fall reichen so fünf Versuche, um den Ball über die Ziellinie zu steuern.

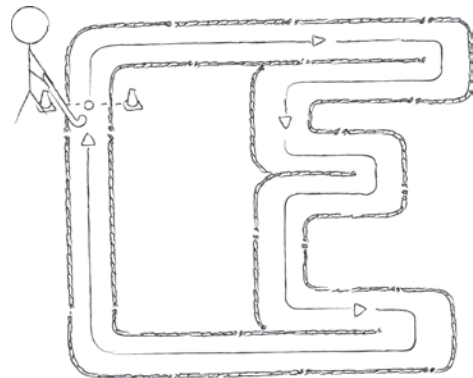
### Einfacher

- Rennstrecke kreisrund machen.

### Schwieriger

- Kegel auf die Rennstrecke stellen, die höchstens wanken dürfen. Wenn sie fallen, gibt es einen Strafpunkt.

**Material:** ein Hockey- oder Unihockeyschläger, ein Tennis- oder Unihockeyball, zwei Hütchen, 22 Seile.



## Die Hügellandschaft

Die Schülerinnen und Schüler lernen bei dieser Übung die gefragte Schlagstärke immer besser einzuschätzen.

Die Kunst bei der Hügellandschaft besteht darin, den Ball mit einem Versuch über beide Hügel ins Ziel zu bringen. Dazu braucht es einen ausreichend festen Schlag.

### Einfacher

- Einen Hügel (Hindernis) weniger aufstellen.

### Schwieriger

- Eine dritte Schwelle aufstellen.
- Einen Kegel in den Reifen stellen, der umgestossen werden muss.

**Material:** ein Hockey- oder Unihockeyschläger, ein Tennis- oder Unihockeyball, zwei Hütchen, ein Reifen, vier Teppichmatten, zwei Stäbe.



## Für Erwachsene – mittel

### Billard

Mit dieser Übung trainieren die Spielerinnen und Spieler präzise gerade Schläge in der passenden Stärke.

Hier schlägt man den ersten Ball gegen den zweiten, diesen gegen den dritten, diesen wiederum gegen den vierten und den gegen den fünften Ball. Der letzte sollte dann den Kegel umstossen. Wer gut abschätzen kann, mit welcher Schlagstärke der jeweils nächste Ball in eine ideale Position gelangt, für den sollte fünf als Mindestschlagzahl zu schaffen sein.

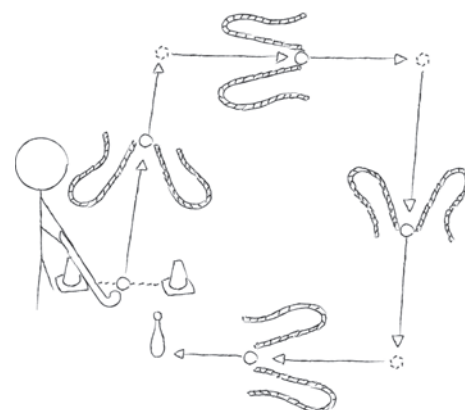
### Einfacher

- Einsteiger verkürzen die Bahnlänge um zwei Seilentakel.

### Schwieriger

- Profis vergrößern das Rechteck und damit den Abstand zwischen den Seilentakeln.

**Material:** ein Hockey- oder Unihockeyschläger, fünf Tennis- oder Unihockeybälle, zwei Hütchen, ein Kegel, acht Seile.



## Hügel in der Mitte

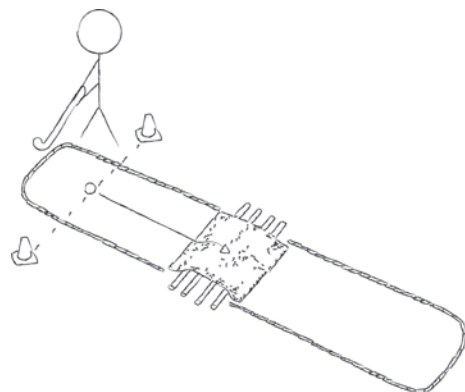
**Die richtige Position zum Ball und ein sauberer Schlagablauf führen bei dieser Übung ins hoch gesteckte Ziel.**

Treffsicherheit, Tempogefühl und ein bisschen Nerven verlangt der Vulkan. Die Konstruktion besteht aus Seilen (Bahn), vier Teppichmatten, die das Loch einrahmen und durch vier Stäbe so gestützt werden, dass der Ball ins Ziel findet oder auf die andere Seite rollt.

### Einfacher

- Bahn links und rechts verkleinern, indem man ein Seil entfernt.

**Material:** ein Hockey- oder Unihockeyschläger, ein Tennis- oder Unihockeyball, zwei Hütchen, sechs Seile, vier Teppichmatten, vier Stäbe.



## Hohle Gasse

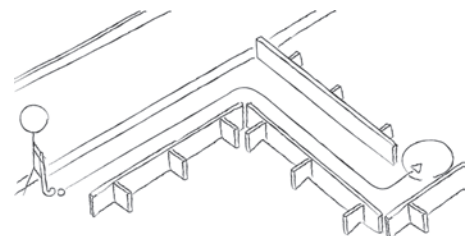
**Mit dieser Übung lernen die Spielerinnen und Spieler das indirekte Spiel über die Banden.**

Der Tennisball soll hier um zwei Kurven in den Reifen finden. Dabei gilt es von den Banden bestmöglich Gebrauch zu machen. Wer nicht mehr als drei Schläge benötigt, darf sich als Köhner oder Köhnerin bezeichnen.

### Schwieriger

- Kegel in der Bahn, die nicht umfallen dürfen (Strafpunkt!), erhöhen den Reiz.

**Material:** ein Hockey- oder Unihockeyschläger, ein Tennis- oder Unihockeyball, ein Reifen, vier Langbänke.



## Über die Brücke

**Diese Übung lässt sich in zwei Etappen besser bewältigen als mit einem gewagten Schlag, bei dem der Ball schnell übers Ziel hinauschießt.**

Über ein Sprungbrett, zwei Matten, eine Brücke und zwei weitere Matten soll der Ball hier in das Reifenloch gelangen. Wenn man den Ball sanft schlägt, kommt er auf der ersten Doppelmatte zum Ruhen und kann von dort mit einem weiteren Schlag eingelocht werden.

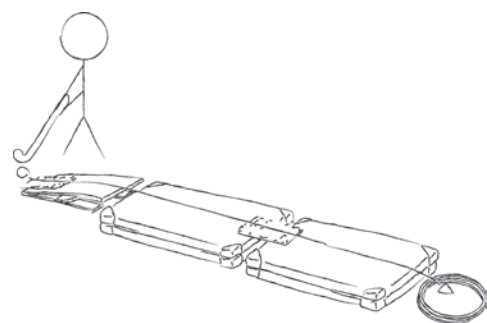
### Einfacher

- Ohne Sprungbrett lässt sich der Ball direkt von den ersten zwei Matten ins Ziel schlagen.

### Schwieriger

- Durch zwei weitere Matten vor dem Ziel lässt sich der Weg um eine zusätzliche Brücke (Teppichvorleger) verlängern.

**Material:** ein Hockey- oder Unihockeyschläger, ein Tennis- oder Unihockeyball, vier Matten, zwei Teppichvorleger, ein Sprungbrett, vier Reifen.



## Für Kinder-Jugendliche – schwierig

### Ins Gefängnis

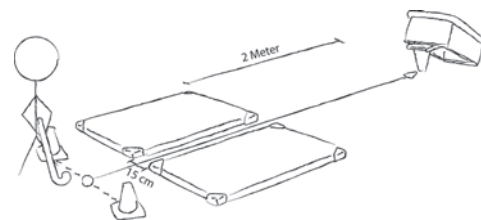
**Diese Übung stellt hohe Anforderungen ans zielsichere Schlagen, das mit der Körperhaltung beginnt.**

Durch diese Gasse muss er kommen ... Hat der Ball das Engnis zwischen zwei Matten überwunden, sollte er nahe genug am Hütchen liegen. Dann kann der Spieler oder die Spielerin mit einem weiteren Schlag gegen das umgedrehte Hütchen die Mausefalle zum Zuschnappen bringen.

#### Einfacher

- Den Abstand zwischen den Turnmatten grösser gestalten.

**Material:** ein Hockey- oder Unihockeyschläger, ein Tennis- oder Unihockeyball, ein Kastenoberteil, drei Hütchen, zwei Matten.



### Gletscherspalte

**Die Schülerinnen und Schüler können bei dieser Übung das richtige Mass beim Abschlag schulen.**

Der Ball soll hier über den Abgrund zwischen den Sprungbrettern fliegen und auf dem zweiten aufsetzen. Dies gelingt in einem Versuch, wenn man Fingerspitzengefühl beweist und sowohl locker als auch sanft zum Schlag anschwingt.

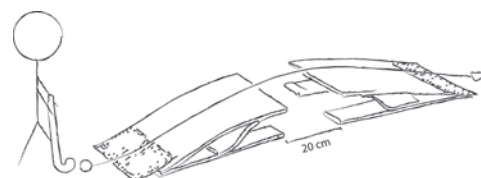
#### Einfacher

- Kleinerer Abstand zwischen den Sprungbrettern.
- Evtl. zusätzlich Softball verwenden.

#### Schwieriger

- Geübte vergrössern die Distanz zwischen den Sprungbrettern.

**Material:** ein Hockey- oder Unihockeyschläger, ein Tennis- oder Unihockeyball, zwei Teppichmatten, zwei Sprungbretter, evtl. Softball.



### Vom Berg zu Tal

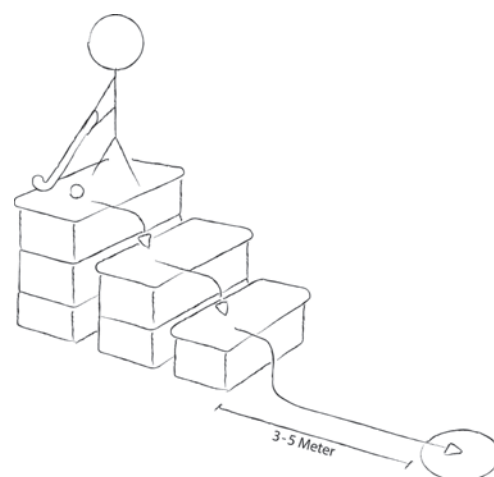
**Die richtige Dosierung der Schlagstärke bringt beim Spiel vom hohen Gipfel herunter den Erfolg.**

Weniger ist bei dieser Übung mehr, sonst überhüpft der Ball Treppenstufen und womöglich auch das Ziel. Der Ball soll vielmehr über alle drei Treppenstufen in einen Reifen rollen. Dass der Ball beim Fallen an Tempo zulegt, gilt es einzukalkulieren.

#### Schwieriger

- Ein Kegel im Reifen, der noch fallen soll, steigert den Wettbewerbsgeist.
- Beginnen lässt sich der Schlag auch auf einer weiteren Treppe mit vier Kastenteilen.
- Noch spannender wird die Ausgangslage, wenn man die Kastenteile längs hintereinander platziert.

**Material:** ein Hockey- oder Unihockeyschläger, ein Tennis- oder Unihockeyball, ein Reifen, vier Matten (als Absicherung der höchsten Kastenstufe), drei Kastenteile, drei Kastenoberteile.



## Der Irrgarten

Bei dieser Übung lernen die Schülerinnen und Schüler Hindernisse zu umspielen, um dann zum krönenden Abschluss zu kommen.

Wer schafft es, sich mit vier Schlägen durch den Flipperkasten auf dem Turnhallenboden zu mogeln? Dabei sollte von allen vier Kegeln nur der letzte im Reifen zum Liegen kommen.

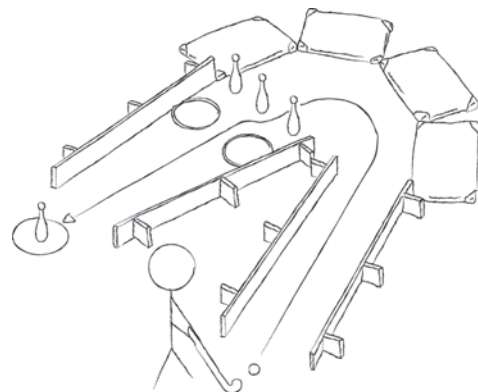
### Einfacher

- Mit einem Kegel und einem Reifenstapel weniger wird die Bahn freier.

### Schwieriger

- Ein zusätzlicher Reifenstapel in der Bahn erfordert weitere Umgehungsmanöver.

**Material:** ein Hockey- oder Unihockeyschläger, ein Tennis- oder Unihockeyball, vier Kegel, sieben Reifen, vier Matten, vier Langbänke.



## Für Erwachsene – schwierig

### Durch den Blitz

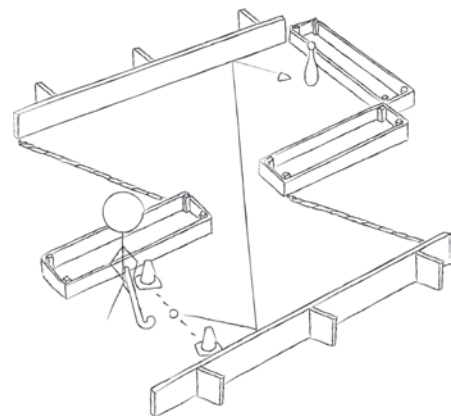
Bei dieser Übung müssen die Spielerinnen und Spieler zum schnellen Reüßieren die richtige Position zum Ball einnehmen.

Die hohe Kunst des Bandenspiels kommt hier zum Zug. Wer für das Berechnen von Winkeln ein gutes Auge hat, genießt Startvorteile. Doch auch die richtige (hohe) Geschwindigkeit entscheidet darüber, ob der Kegel zu Fall kommt.

### Schwieriger

- Steht der Kegel in einem Reifen, ist er geschützt.

**Material:** ein Hockey- oder Unihockeyschläger, ein Tennis- oder Unihockeyball, zwei Hütchen, ein Kegel, zwei Seile, zwei Langbänke, drei Kastenteile.



### Ein schmaler Pfad

Mit dieser Übung lassen sich die Standsicherheit und das parallele Schlagen zur gewünschten Linie bestens trainieren.

Die richtige Position zum Ball und ein scharfes Auge entscheiden bei dieser Übungsanlage über Erfolg und Misserfolg. Der Ball soll mittig über eine Langbank in einen Kasten rollen. Weicht er stark von dieser Geraden ab und fällt zu Boden, heisst es von vorne beginnen.

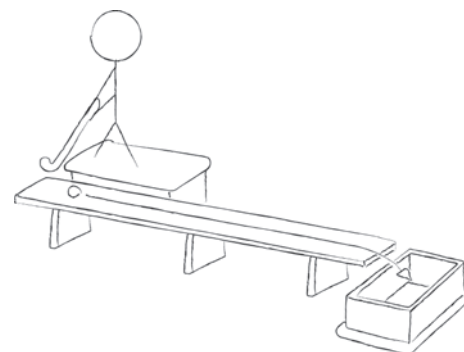
### Einfacher

- Ein Begrenzungsseil am Ende der Langbank kann manchen Ball noch retten.

### Schwieriger

- Schlagsichere können die Aufstellung um eine Langbank verlängern, wobei die erste den Anfang der zweiten überlappen muss.

**Material:** ein Hockey- oder Unihockeyschläger, ein Tennis- oder Unihockeyball, eine Langbank, zwei Kastenoberteile.



## Die Schanzen

**Die richtige Position zum Ball und ein gut kalkulierter Schlag sind bei dieser Übung gefragt.**

Schlagfeste Spielerinnen und Spieler braucht es, damit der Ball gleich über zwei Schanzen in den Zielbereich kommt. Nach der Landung wartet dort noch ein Kegel, der umgestossen werden will. Im Idealfall gelingt diese Übung in total zwei Schlägen.

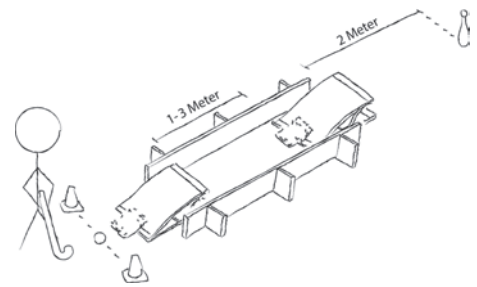
### Einfacher

- Soft- oder Gymnastikball verwenden.

### Schwieriger

- Drittes Sprungbrett mit einer Teppichmatte ergänzen.

**Material:** ein Hockey- oder Unihockeyschläger, ein Tennis- oder Unihockeyball, zwei Hütchen, ein Kegel, zwei Langbänke, zwei Teppichmatten, zwei Sprungbretter.



## Labyrinth

**Diese Übung stellt hohe Ansprüche an die Rhythmisierung der Schläge. Wer diese beherrscht, wird diesen Parcours lieben.**

Fehlschläge können hier böß ins Auge gehen. Wenn der Ball durchs Dickicht der Kegel geht, sollte er keinen treffen. Sonst schlägt dies mit einem Strafpunkt pro Sturzopfer zu Buche. Ein Zick-Zack-Kurs führt zum Ziel im Reifen, dem einzigen Kegel, der fallen darf.

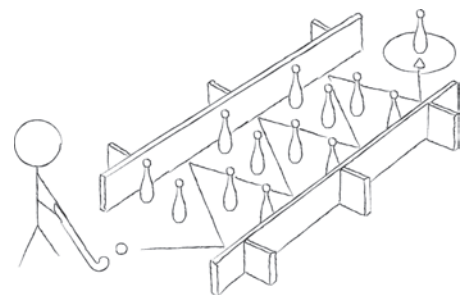
### Einfacher

- Dreier-Kegel durch Kleinkästen ersetzen.
- Reduktion auf ein oder zwei Kegel.
- Abstand zwischen den Bänken erhöhen.

### Schwieriger

- Distanz zwischen den Bänken auf ein bis zwei Meter verkleinern.

**Material:** ein Hockey- oder Unihockeyschläger, ein Tennis- oder Unihockeyball, ein Reifen, 19 Kegel, zwei Langbänke.





# Weiterführende Trainingsformen

Auf einer Minigolfbahn oder in der Sporthalle wird eine Übungsanlage erstellt. Die Schülerinnen und Schüler können die Basisfertigkeiten ohne Druck trainieren.

## Durchführung

- Es gibt pro Bahn nur 3 Schläge. Der Vorteil davon ist ein überschaubarer und besser planbarer Zeitbedarf.
- Die höchste Punktzahl gewinnt. Es können auch mehrere Durchgänge gespielt werden. Das Ganze kann auch als Teamwettbewerb gespielt werden.
- Die Übungsanlage kann je nach Entwicklung der Spielerinnen und Spieler beliebig erweitert werden.

Aufgabe	Ausführung	Mögliche Ausgangs-Übung
<b>Gerade Bahn ohne Hindernis</b>	<p>Abschlagfeld markieren, im Abstand von 1 Meter mit Klötzchen einen Durchgang von 6 cm auf die Bahn kleben.</p> <p><b>Zielsetzung:</b> durch das Hindernis spielen, wer nur 1 Schlag benötigt, bekommt 10 Punkte, wer 2 Schläge braucht bekommt noch 5 Punkte, bei 3 Schlägen wird noch 1 Punkt gegeben.</p>	<a href="#">Fallender Kegel</a>
<b>Hindernisbahn verengen</b>	<p>Bei der gewählten Hindernisbahn den Eingang zum Hindernis mit Klötzchen schmaler machen, auf ca. 10 cm verengen.</p> <p><b>Zielsetzung:</b> durch das Hindernis spielen, wer nur 1 Schlag benötigt, bekommt 10 Punkte, wer 2 Schläge braucht, bekommt noch 5 Punkte, bei 3 Schlägen wird noch 1 Punkt gegeben.</p>	<a href="#">Ins Gefängnis</a>
<b>Gerade Bahn mit Punktezielen versehen</b>	<p>Drei Klötzchen beschriften mit 1 Punkt, 3 Punkte, 5 Punkte und in einem Abstand von 1, 2 und 3 Metern vom Abschlag aufstellen, wobei die Zahl der Distanz entspricht. Die Position mit Klebeband markieren, damit ein getroffenes Klötzchen wieder an die richtige Position platziert werden kann.</p> <p><b>Zielsetzung:</b> Die Punkte-Klötzchen vom Abschlag her treffen. Mit 3 Schlägen möglichst viele Punkte erzielen.</p>	<a href="#">Fallender Kegel</a>
<b>Ansteigende Bahn</b>	<p>Mit Klebeband 9 Felder markieren und mit Punkten von 1–9 versehen.</p> <p><b>Zielsetzung:</b> Mit 3 Schlägen so viele Punkte wie möglich erzielen. Dabei muss der Ball in den entsprechend nummerierten Feldbereich gespielt werden. Es wird jene Punktezahl notiert, die dem Feldbereich entspricht, von dem der Ball zurückkehrt.</p> <p><b>Variation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit 3 Würfeln eine Zahl würfeln und diese Zahl mit 3 Schlägen erreichen. Wird die Zielzahl erreicht, ergibt dies 15 Punkte. Wird sie nicht erreicht, werden vom Resultat 15 Punkte abgezogen.</li> </ul>	<a href="#">Gletscherspalte</a>
<b>Ansteigende Bahn</b>	<p>Auf der Steigung 3 Bereiche markieren. 40 cm breiter Bereich mit 1 Punkt, 30 cm breiter Bereich mit 3 Punkten und 20-cm-Bereich mit 5 Punkten Wert beschriften.</p> <p><b>Zielsetzung:</b> mit 3 Schlägen vom Abschlag möglichst viele Punkte erspielen.</p>	<a href="#">Die Schanzen</a>

# Lektionsplan

Gemäss diesem Muster kann eine 2-stündige Minigolf-Lektion geplant werden. Sie gibt auch zeitliche und strukturelle Richtwerte für einen Ausflug auf eine Minigolf-Anlage. Da in diesem Fall die Vorbereitungszeit weg fällt, steht mehr Zeit für das Spielen zur Verfügung.

## Rahmenbedingungen

**Dauer:** 120 Min.  
**Vorbereitung:** ca. 20 Min.  
**Material:** Malerabdeckband, kleine Holzklötzchen, Filzschreiber, Spielprotokolle

Zeit	Instruktor ...	Teilnehmende ...	Sozialform	Material
20'	Vorbereitungsarbeiten auf 5 Bahnen		Einzelarbeit	Abdeckklebeband, Holzklötzchen
2'	... begrüsst die Teilnehmenden.	... hören zu	Vortrag	
5'	... gibt Lektionsziel bekannt (Verbesserung der Schlagtechnik in Bezug auf Tempo- und Richtungsspiel)	... hören zu	Vortrag	Ausdruck/Plakat mit den Übungen <a href="#">«Basisfertigkeiten»</a>
15'	... erklärt beim Rundgang auf der Anlage die zu spielenden Bahnen und das Ziel an der einzelnen Bahn	... hören zu, fragen nach	Vortrag, Frage/Antwort	
30'	... beobachtet die Teilnehmenden beim Ausspielen der Übungsanlagen	... spielen/trainieren die gestellten Übungsanlagen allein oder zu zweit	Einzelarbeit und /oder Teamarbeit	Eigenes Minigolfmaterial oder bereit gestelltes Material.
8'	... nimmt die Teilnehmenden zusammen, erklärt den Turnierablauf	... hören zu, fragen nach	Vortrag, Frage/Antwort	
45'	... beobachtet die Teilnehmenden beim Spielen der Übungsanlagen.	... spielen die Bahnen turniermässig nach Vorgaben.	Einzelarbeit und /oder Teamarbeit	Eigenes Minigolfmaterial
8'	Reflexion mit den Teilnehmenden	... hören zu, fragen nach, geben Feedback	Vortrag Frage/Antwort	
5'	Rangverkündigung			Preise nach Gusto
2'	Verabschiedung			

# Minigolf als Leistungssport

**Minigolf ist nicht nur ein beliebter Familienspass, sondern auch eine anerkannte Sportart, welche in 35 europäischen Ländern und darüber hinaus auf der ganzen Welt wettkampfmässig betrieben wird.**

Alleine in der Schweiz gibt es 51 Vereine und über 200 Minigolfanlagen. Das ganze Jahr hindurch werden Turniere, kantonale oder nationale Meisterschaften durchgeführt. International finden für die Nationalmannschaften jährlich Europa- und/oder Weltmeisterschaften statt. Auf Stufe der besten Vereine ermitteln die Landesmeister jährlich die Europacupsieger.

Im Gegensatz zum Grossgolf benutzen die Minigolfsportler in der Regel nur einen Schläger. Dieser ist einem Golfputter ähnlich, auf der Schlagseite aber zusätzlich mit einem ca. 1 cm dicken Gummi ausgestattet, was eine verbesserte Feinmotorik bei der Schlagabgabe und auch spezielle Techniken wie zum Beispiel Schnittschläge erlaubt.

Beim Ballmaterial verfügen die Minigolfsportler hingegen über eine durchschnittliche Ausrüstung von 100 bis 300 Bällen. Diese unterscheiden sich in Gewicht, Härte, Sprunghöhe, Oberflächenbeschaffenheit, Farbe oder auch in der Grösse. Je nach Gegebenheit (Hindernis, Witterung usw.) wird dann der idealste Ball für die entsprechende Bahn ausgewählt.

Spitzenspieler trainieren mehrmals pro Woche und brauchen für eine Runde auf Beton- oder Filzanlagen weniger als 30 Schläge. Einen Umgang auf den kürzeren Eteritanlagen absolvieren sie teilweise sogar mit dem Punkteminimum von 18 Schlägen!



## Turnierformen (Lizenzspieler)

**Einzelwertung:** Im nationalen und internationalen Turnierbetrieb gibt es Turniere, bei denen das Resultat nur für den einzelnen Spieler oder die einzelne Spielerin gewertet wird. Hier wird je Kategorie eine separate Wertung erstellt.

Die Kategorien sind:

- Schülerinnen und Schüler: bis 15 Jahre
- Jugend weiblich/Jugend männlich: 15–19 Jahre
- Damen/Herren: 19–45 Jahre
- Seniorinnen/Senioren: 45–58 Jahre
- Seniorinnen II/Senioren II: 58+

**Teamwertung:** Dann gibt es ausschliesslich Teamwettbewerbe, bei denen eine definierte Anzahl (Damenteams 3 Spielerinnen / Herrenteams 6 Spieler) als Team zusammen gewertet werden. Hierbei gibt es keine Einzelwertung. Auch spielt die Alterskategorie keine Rolle.

**Kombinierte Wertung:** Schliesslich gibt es noch die gebräuchlichste Form von Einzelwertung und Mannschaftswertung kombiniert. Dabei zählt das gespielte Rundenresultat für die Wertung jedes Einzelnen und gleichzeitig auch für die Mannschaftswertung.

Diese Turnierformen können auch auf Einsteiger und Amateure angewendet werden. Es können auch gemischte Teams gebildet werden. Insbesondere die reine Teamturnierform kann wesentlich zur Teambildung beitragen. Das einzelne Resultat hat keine zentrale Bedeutung, nur das Resultat der Mannschaft zählt.

# Hinweise

## Links

- [Minigolf als Leistungssport](#)
- [Spielprotokoll](#) (pdf)
- [Talentsichtungstool](#) (xls)
- [Übungen «Basisfertigkeiten»](#) (pdf)
- [Beispiele Schlagablauf](#) (Video)

## Tests / Talentsichtungstool

### Eine Excel-Tabelle als Hilfsmittel zum Ausfüllen

Das Talentsichtungstool beschreibt die überprüfbareren Übungsanlagen. Anhand dieser Übungsanlagen lassen sich Stärken und Schwächen einer Spielerin oder eines Spielers ermitteln. Aus den Erkenntnissen lassen sich auch individuelle Zielsetzungen definieren und Fortschritte überprüfen.

#### Tipps:

- Die Übungen in regelmässigen Abständen (beispielsweise alle 3 Monate) durchführen und das Ergebnis mit der Spielerin oder dem Spieler besprechen.
- Die Schwächen aufzeichnen und mittels Zielvereinbarung einen Trainingsschwerpunkt definieren. Damit lassen sich auch der Formstand und die spielerische Entwicklung dokumentieren.

#### Download

- [Talentsichtungstool](#)

## Wir danken ...

... der 5. Primarschulklassen Dielsdorf und der Lehrperson Sandra Wicki für die Mithilfe bei den Fotos.

## Partner



Für dieses Monatsthema



## Impressum

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport BASPO  
2532 Magglingen

**Autoren:** Jürg Salvisberg, Peter Arber,  
Wolfgang Wicki

**Redaktion:** mobilesport.ch

**Titelbild:** Ueli Känzig, BASPO

**Zeichnungen:** Ioanna Manglis

**Layout:** Bundesamt für Sport BASPO