

# Merkliste – MT 14/01 Golf – Aufwärmen

## Golf – Aufwärmen: Spiele

Mit verschiedenen Wurfobjekten spielen die Schülerinnen und Schüler unterschiedliche Aufwärmspiele. Koordinative Elemente stehen im Vordergrund.



**Ziele:** Auge-Hand-Koordination, Orientierung, Team Spirit.

**Vorbereitungszeit :** 5 Minuten.

Eine flache Zone beim Trainingsgelände wählen. Gruppen von bis zu 6 Spielern bilden. 15 Minuten lang mit verschiedenen Wurfgegenständen spielen.

### Variationen

- Zwei Teams spielen über eine Linie oder ein Netz gegeneinander. Linien- oder Schnappball-Frisbee, Frisbeegolf.
- Fussball: auf kleinem Raum, mit grösseren oder kleineren Toren, mit vier Toren. Tuffball: mit unterschiedlichen oder mehreren Bällen.
- Schnappball: direkt oder mit Bodenpass, es darf nur mit der linken oder rechten Hand gespielt werden.
- Linien- oder Ringball: Wer den Ball hält, muss still stehen. Nur auf einen Ring, auf mehrere, grössere oder kleinere spielen.

- Unihockey: verschiedene Varianten. Auf die Sicherheit achten – nicht mit Golfschlägern und richtigen Golfbällen Unihockey spielen.

**Bälle:** Golfbälle werden ausschliesslich auf Golfplätzen verwendet. Ausserhalb von offiziellen Golfanlagen (Spielwiese, Nahe bei Gebäuden, etc.) dürfen die Übungen aus diesem Monatsthema nur mit weichen Bällen (**Almostball**) oder mit Schaumstoff-Bällen, Tennis-Bällen etc. durchgeführt werden.

**Material:** Frisbee, Hütchen, Markierkegel, unterschiedliche Bälle.

Glossar: **Die gebräuchlichsten Ausdrücke im Golf** (pdf)

Quelle: David Chazeau, Pro Swiss PGA, J+S-Experte Golf, EliteTrainer Swiss Olympic – Marcel Meier, J+S-Fachleiter Golf, Ausbildungsverantwortlicher ASG

## Golf – Aufwärmen: Baseball

In dieser Übung spielen die Lernenden wiederum ein grosses Spiel: Auf der Basis eines Baseball-Spiels trainieren sie Auge-Hand-Koordination sowie die Orientierung.



**Ziele:** Auge-Hand-Koordination, Orientierung, Team Spirit.

**Vorbereitungszeit :** 5 Minuten.

Team A spielt gegen Team B. B verteidigt ein Feld, in dessen Ecken vier Matten oder Ringe liegen. Ein Spieler von Team A wirft den Ball ins Innenfeld und läuft los. Er versucht, so weit wie möglich den Matten/Ringen entlang zu laufen, respektive auf einer Matte anzuhalten.

Team B versucht gleichzeitig, den Ball so schnell wie möglich in ein beim Startpunkt positioniertes Gefäss zu befördern. Gelingt ihr dies, während dem der Spieler noch am Laufen ist, ist dieser «verbrannt». Die Mannschaften tauschen die Rollen entweder nach einer vorgegebenen Zeitspanne oder wenn eine bestimmte Zahl Spieler «verbrannt» ist oder die angreifende Mannschaft keine Werfer mehr aufbringen kann.

### Variationen

- Grösse des Spielfeldes.
- Art des Balls, keine normalen Golfbälle verwenden.
- Mit einem Golfschläger einen «Softball» ins Spiel bringen, Sicherheit beachten!

**Bälle:** Golfbälle werden ausschliesslich auf Golfplätzen verwendet. Ausserhalb von offiziellen Golfanlagen

(Spielwiese, Nahe bei Gebäuden, etc.) dürfen die Übungen aus diesem Monatsthema nur mit weichen Bällen (**Almostball**) oder mit Schaumstoff-Bällen, Tennis-Bällen etc. durchgeführt werden.

**Material:** Bälle, Golfschläger, Markierkegel, Hütchen

Glossar: **Die gebräuchlichsten Ausdrücke im Golf** (pdf)

Quelle: David Chazeau, Pro Swiss PGA, J+S-Experte Golf, EliteTrainer Swiss Olympic – Marcel Meier, J+S-Fachleiter Golf, Ausbildungsverantwortlicher ASG

## Golf – Aufwärmen: Schatztruhe

In dieser Stafettenform sammeln die Kinder möglichst viele verschiedene Bälle und müssen sie durch chippen auf ihre Insel bringen.



**Ziele:** Koordination, Orientierung, Auge-Hand-Koordination, Team-Spirit.

**Vorbereitungszeit :** 5 Minuten.

Im Spielfeld werden viele Bälle verteilt. Auf ein Kommando hin müssen 2 gegnerische Mannschaften so viele Bälle wie möglich einsammeln und in ihrer jeweiligen Schatztruhe deponieren. Anschliessend müssen sie den Schatz durch chippen auf eine «Insel» bringen. Wer hat am meisten Bälle auf der «Insel»?

### Variationen

- Mit «Almost» Golfbällen (Softbälle).
- Mit unterschiedlichen Bällen.
- In Kombination mit Putten oder Pitchen.

**Bälle:** Golfbälle werden ausschliesslich auf Golfplätzen verwendet. Ausserhalb von offiziellen Golfanlagen (Spielwiese, Nahe bei Gebäuden, etc.) dürfen die Übungen aus diesem Monatsthema nur mit weichen Bällen (Almostball) oder mit Schaumstoff-Bällen, Tennis-Bällen etc. durchgeführt werden.

**Material:** Viele unterschiedliche Golfbälle, Hütchen, für die Schatztruhe z.B. einen Topf.

Glossar: [Die gebräuchlichsten Ausdrücke im Golf](#) (pdf)

Quelle: David Chazeau, Pro Swiss PGA, J+S-Experte Golf, EliteTrainer Swiss Olympic – Marcel Meier, J+S-Fachleiter Golf, Ausbildungsverantwortlicher ASG

# Golf – Aufwärmen: Golfplatzarchitekt

Während dieser Übung bauen die Lernenden einen Golfplatz und erfahren Neues über das Golfspiel auf der Basis einer Geschichte, die von der Leiterperson erzählt wird.



**Ziele:** Golfkenntnisse, Kreativität, Reaktion, Orientierung.

**Vorbereitungszeit:** 5 Minuten.

Die Kinder bauen ein Golfloch mit verschiedenfarbigen Hüttchen, Wasserhindernisse, «out of bounds», Bunker usw. Die Leitenden erzählen eine Geschichte. Wird ein Golfbegriff wie z.B. «Bunker» genannt, laufen alle zu dieser Zone. Wer zuerst ankommt, bekommt einen Punkt.

## Variationen

- Auf der Übungsanlage.
- Auf einem «richtigen» Golfloch (Golfplatz).
- Jedes Kind hat 5 oder mehr Leben. Der Letzte verliert eines.

**Material:** Hütchen, Seile, Fahne, usw.

Glossar: [Die gebräuchlichsten Ausdrücke im Golf \(pdf\)](#)

Quelle: David Chazeau, Pro Swiss PGA, J+S-Experte Golf, EliteTrainer Swiss Olympic – Marcel Meier, J+S-Fachleiter Golf, Ausbildungsverantwortlicher ASG

# Golf – Aufwärmen: Rette den Schläger

Während dieser Übung stehen Golfschläger aufrecht am Boden. Die Lernenden versuchen, sie vor dem Umfallen zu retten.

**Ziele:** Koordination, Reaktion, Balance, Orientierung, Auge-Hand-Koordination.

**Vorbereitungszeit :** 5 Minuten.



Die Jugendlichen stehen in einem Kreis. Jeder hält einen aufrecht stehenden Schläger vor sich. Auf ein Kommando hin verschieben sich alle Jugendlichen in die gleiche Richtung und versuchen, den Golfschläger der Nachbarin zu «retten».

## Variationen

- Jeder Jugendliche hat 5 oder mehr Leben.
- Kann man den Schläger nicht retten, muss man eine kleine Runde rennen.
- Stafette.
- Gruppenwettkampf, zwei Teams gegeneinander.
- Alleine spielen. Versuchen, sich um die eigene Achse zu drehen.

**Material:** Golfschläger.

Glossar: [Die gebräuchlichsten Ausdrücke im Golf](#) (pdf)

Quelle: David Chazeau, Pro Swiss PGA, J+S-Experte Golf, EliteTrainer Swiss Olympic – Marcel Meier, J+S-Fachleiter Golf, Ausbildungsverantwortlicher ASG