



TRAINER-C-AUSBILDUNG

Profil Breitensport

- Lehrprobenthemen -

C-TRAINERAUSBILDUNG BREITENSPORT



Lehrproben

Erarbeiten Sie zu folgenden Themen jeweils eine 60-minütige Trainingseinheit (Einleitung, Hauptteil, Ausklang) für das Gruppentraining mit Kindern oder Erwachsenen/Senioren im Golf unter Beachtung folgender Rahmenbedingungen:

Zielgruppen:

- a) Kinder im Alter von 8-12 Jahren
- b) Erwachsene und Senioren

Gruppengröße:

In der Ausbildung sollten unterschiedliche Gruppengrößen gewählt werden (Empfehlung: 4-8 Personen), die sich an der Trainingspraxis orientieren. In der Prüfung gilt eine verbindliche Gruppengröße von 4 Personen.

Trainingsgelände:

Putting-Grün, Chipping-Grün, Pitching-Grün, Bunker, Driving-Range, Golfplatz, Sporthalle (optional)

PUTTEN

1. Erlernen der Putt-Technik.

Führen Sie Ihre Kindergruppe (Anfänger, erstes Mal auf dem Golfplatz) anhand einer Spiel- und/oder Übungsreihe in die Fertigkeit des Puttens ein.

2. Verbesserung des Puttens (Richtungskontrolle).

Festigen Sie in Ihrer Kindergruppe anhand von Spiel- und/oder Übungsformen die Putt-Technik unter besonderer Berücksichtigung der Richtungskontrolle. Die Kinder befanden sich schon häufiger auf dem Golfplatz und sollen jetzt Trainingsformen kennenlernen, mit denen sie die Richtungsgenauigkeit ihrer Putts verbessern können.

3. Verbesserung des Puttens (Längenkontrolle).

Festigen Sie in Ihrer Kindergruppe anhand von Spiel- und/oder Übungsformen die Putt-Technik unter besonderer Berücksichtigung der Längenkontrolle. Die Kinder befanden sich schon häufiger auf dem Golfplatz und sollen jetzt Trainingsformen kennenlernen, mit denen sie ihre Fähigkeit, Putts zu dosieren, verbessern können.

CHIPPEN

4. Erlernen des Chippens.

Führen Sie Ihre Kindergruppe anhand einer Spiel- und/oder Übungsreihe in die Fertigkeit des Chippens ein. Die Kinder haben bereits einige Male geputtet und sollen jetzt erstmalig Chipschläge ausführen.

5. Verbesserung des Chippens (Flug-Roll-Verhältnis).

Festigen Sie in Ihrer Kindergruppe anhand von Spiel- und/oder Übungsformen die Technik des Chippens insbesondere unter dem Aspekt des Flug-Roll-Verhältnisses. Die Kinder haben bereits einige Male gechippt. Sie sollen nun mittels geeigneter Maßnahmen erlernen, in unterschiedlichen Situationen verschiedene Schläger einzusetzen.

6. Verbesserung des Chippens (Hanglagen).

Festigen Sie in Ihrer Kindergruppe anhand von Spiel- und/oder Übungsformen die Technik des Chippens unter besonderer Berücksichtigung von Hanglagen. Die Kinder haben bereits einige Male gechippt. Sie sollen nun mit den Besonderheiten der verschiedenen Hanglagen vertraut gemacht werden.

PITCHEN

7. Erlernen des Pitchens.

Führen Sie Ihre Kindergruppe anhand einer Spiel- und/oder Übungsreihe in die Fertigkeit des Pitchens ein. Die Kinder haben schon oft gechippt und sollen nun erstmalig Pitchschläge ausführen.

8. Verbesserung des Pitchens (Distanzkontrolle).

Festigen Sie in Ihrer Kindergruppe anhand von Spiel- und/oder Übungsformen die Technik des Pitchens unter besonderer Berücksichtigung der Distanzkontrolle. Die Kinder haben bereits einige Male gepitcht. Sie sollen nun Möglichkeiten kennenlernen, die Länge ihrer Pitchschläge variieren zu können.

GRUNDSCHWUNG

9. Erlernen der Grundschwungtechnik.

Führen Sie Ihre Kindergruppe anhand einer Spiel- und/oder Übungsreihe unter Einsatz von Eisenschlägen in die Fertigkeit des Grundschwungs ein. Grundkenntnisse der Pitchtechnik können dabei vorausgesetzt werden.

BUNKERSCHLAG

10. Erlernen des Dämpfungsbunkerschlags.

Führen Sie Ihre Kindergruppe anhand einer Spiel- und/oder Übungsreihe in die Fertigkeit des Dämpfungsbunkerschlags ein. Die Kinder haben bereits einige Male gepitcht und sollen nun erstmalig Schläge aus dem Sand ausführen.

11. Stabilisierung des Dämpfungsbunkerschlags.

Festigen Sie in Ihrer Kindergruppe anhand von Spiel- und/oder Übungsformen die Technik des Dämpfungsbunkerschlags. Die Kinder haben die Grundschwungtechnik bereits kennen gelernt und sollen nun die relevanten Technikparameter des Dämpfungsbunkerschlags erfahren und anwenden.

HOLZSCHLAG

12. Erlernen des Holzschlags.

Führen Sie Ihre Kindergruppe anhand einer Spiel- und/oder Übungsreihe in die Fertigkeit des Holzschlags ein. Die Kinder haben schon häufig Eisenschläge mit der Grundschwungtechnik durchgeführt. Sie sollen nun erstmalig angeleitet Schläge mit dem Holz ausführen.

TROUBLE SHOTS

13. Erlernen von Schlägen aus dem Rough und Wald.

Führen Sie Ihre Kindergruppe anhand von Spiel- und/oder Übungsformen in die Fertigkeit von Schlägen aus dem Rough und Wald ein. Die Kinder beherrschen bereits alle Schlagtechniken zumindest in der Grobform (Putt, Chip, Pitch, Bunkerschlag, Grundschwung). Sie sollen jetzt mittels geeigneter Maßnahmen den Umgang mit diesen Balllagen erlernen.

TAKTIKSCHULUNG

14. Festigung des Kurzen Spiels.

Führen Sie mit Ihrer Kindergruppe eine Trainingseinheit zur Festigung der Leistung im „Kurzen Spiel“ (Chip, Pitch, Bunkerschlag) durch. Die Kinder beherrschen bereits alle Schlagtechniken. Sie sollen nun mittels geeigneter Maßnahmen unterschiedliche Kurzspiel-Situationen einschätzen und lösen lernen.

15. Durchführung eines Kurz-Spiel-Tests.

Führen Sie mit Ihrer Erwachsenen-/Seniorengruppe (Spielvorgabe: 37-54) eine Trainingseinheit zur Ist-Stand-Erhebung im „Kurzen Spiel“ durch. Die Erwachsenen/Senioren beherrschen bereits alle Schlagtechniken. Sie sollen jetzt mittels geeigneter Maßnahmen beim Lösen verschiedener Situationen um das Grün herum getestet werden.

KONDITION / KOORDINATION

16. Verbesserung der allgemeinen konditionellen Fähigkeiten.

Führen Sie mit Ihrer Kindergruppe Spiel- und/oder Übungsformen zur Verbesserung der allgemeinen konditionellen Fähigkeiten durch. Berücksichtigen Sie bei der Durchführung der Trainingseinheit auch den Aspekt einer sinnvollen kindgemäßen Funktionsgymnastik (aktive Aufwärmgymnastik).

17. Verbesserung der golfspezifischen konditionellen Fähigkeiten.

Führen Sie mit Ihrer Kindergruppe Spiel- und/oder Übungsformen zur Verbesserung der golfspezifischen konditionellen Fähigkeiten durch. Berücksichtigen Sie bei der Durchführung der Trainingseinheit auch den Aspekt einer sinnvollen kindgemäßen Funktionsgymnastik (aktive Aufwärmgymnastik).

18. Verbesserung der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten.

Führen Sie mit Ihrer Kindergruppe Spiel- und/oder Übungsformen zur Schulung bzw. Verbesserung der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten durch.

- 19. Verbesserung der golfspezifischen koordinativen Fähigkeiten.**
Führen Sie mit Ihrer Kindergruppe Spiel- und/oder Übungsformen zur Schulung bzw. Verbesserung der golfspezifischen koordinativen Fähigkeiten durch.
- 20. Durchführung eines golfspezifischen Fitnessprogramms.**
Führen Sie ein golfspezifisches Fitnessprogramm mit Ihrer Erwachsenen-/Seniorengruppe zur Vorbereitung auf die kommende Golfsaison durch. Dabei soll vor allem die Verbesserung der Schlaglänge Berücksichtigung finden.
- 21. Durchführung eines golfspezifischen, präventiven Krafttrainings.**
Führen Sie ein golfspezifisches Krafttrainingsprogramm mit Ihrer Erwachsenen-/Seniorengruppe unter gesundheitsrelevanten bzw. präventiven Gesichtspunkten durch. Dabei soll vor allem die Kräftigung der stabilisierenden Rumpfmuskulatur Berücksichtigung finden.

ALLGEMEINES TECHNIK-, TAKTIK-, WETTSPIELTRAINING

- 22. Kennenlernen der Schlagtechniken im Rahmen eines Schnupperkurses.**
Führen Sie mit einer Erwachsenengruppe einen Schnupperkurs zum Kennenlernen der Schlagtechniken durch. Die Erwachsenen befinden sich zum ersten Mal auf einer Golfanlage. Sie sollen jetzt mittels geeigneter Maßnahmen die Putt-Technik und die Grundschwungtechnik kennenlernen.
- 23. Vorbereitung auf die DGV-Platzreife-Prüfung.**
Führen Sie mit Ihrer Erwachsenengruppe eine Trainingseinheit auf dem Golfplatz zur Vermittlung der Golfregeln und Etikette durch. Die Gruppe beherrscht bereits alle Schlagtechniken zumindest in der Grobform (Putt, Chip, Pitch, Bunkerschlag, Grundschwung) und soll jetzt mittels geeigneter Maßnahmen auf die DGV-Platzreife-Prüfung vorbereitet werden.
- 24. Kennenlernen des Platzspiels sowie kindgerechter Etikette und Regelkunde.**
Führen Sie mit Ihrer Kindergruppe eine Trainingseinheit zum Kennenlernen des Spiels auf dem Golfplatz durch. Die Kinder beherrschen bereits alle Schlagtechniken zumindest in der Grobform (Putt, Chip, Pitch, Bunkerschlag, Grundschwung). Sie sollen jetzt mittels geeigneter Maßnahmen erstmals auf dem Platz spielen und dabei a) mit dem Aspekt des „zügigen Spiels“ und b) mit elementaren Golfregeln und Verhaltensweisen für das Platzspiel vertraut gemacht werden.
- 25. Erlernen eines Wettspielablaufs.**
Führen Sie mit Ihrer Kindergruppe eine Trainingseinheit zur Vorbereitung auf ein Wettspiel durch. Die Kinder beherrschen bereits alle Schlagtechniken zumindest in der Grobform (Putt, Chip, Pitch, Bunkerschlag, Grundschwung) und befanden sich schon häufiger auf dem Golfplatz. Sie sollen jetzt mit den grundsätzlichen Abläufen bei einem Wettspiel vertraut gemacht werden.