



# Didaktik



## Lernunterlage Modul I

Autor: Johannes Osenberg, Oliver  
Neumann, Martin Hasenbein

März 2018

Golfunterricht für Einzelpersonen und für Gruppen ist sowohl organisatorisch als auch inhaltlich sehr vielschichtig und fordernd. Unterrichtseinheiten sollen effektiv sein, aber auch jederzeit die Sicherheit des Schülers oder der Schüler und aller in Reichweite befindlicher Personen gewährleisten. Gerade vom noch unerfahrenen Golfprofessional kann man noch nicht die Umsicht und die organisatorische Routine erwarten, die ihm in jeder Unterrichtssituation Sicherheit und Rückhalt bieten würde.

Um den Anforderungen einer Kurs- oder Unterrichtssituation bestmöglich gerecht werden zu können, sollte grundsätzlich eine klar strukturierte Planung vorliegen. Diese kann beispielsweise mittels eines Flussdiagramms oder in einer Zeitleiste dargestellt werden. Hier können Ort, Zeit, beteiligte Personen, Rahmenbedingungen, Trainingsmittel, Hilfsmittel, Abläufe, Lernziele und vieles mehr schriftlich oder bildhaft vorab organisiert werden. Dieses systematische Vorbereiten ermöglicht ein ebenso systematisches Durchführen einer Trainingseinheit.

## 1 Methodisches Vorgehen im Anfängerunterricht

### 1.1 Gestaltung eines Schnupperkurses

Ein Schnupperkurs stellt im Normalfall den ersten Kontakt zum Golfsport her. Da es auch hier - wie in anderen Bereichen des Lebens - „keine zweite Chance für den ersten Eindruck“ gibt, sollte dieser Erstkontakt in jeder Hinsicht positiv gestaltet werden. Dies liegt zum größten Teil in der Hand des durchführenden Professionals. Es muss ihm gelingen, schnell eine entspannte und motivierende Atmosphäre zu schaffen.

Der organisatorische Rahmen muss vor dem Eintreffen der Teilnehmer geregelt sein. Ein Aufbau gibt mit Hilfe von Pylonen oder Absperrungen optisch klar vor, wo die einzelnen Spieler stehen und üben werden. Dabei sind im langen Spiel die Sicherheitsabstände zwischen den Spielern großzügig einzuplanen (min. 2,5 Meter). Die Zielbereiche müssen gut erkennbar sein und dürfen nicht zu weit entfernt sein. Möglicherweise teilnehmende Linkshänder werden ganz rechts in der Reihe platziert, um Gefahren durch „Rücken an Rücken“-Stehen und -Spielen zu vermeiden.



Gefüllte Ballkörbe stehen vorbereitet an den einzelnen Plätzen, Nachschub ist leicht erreichbar. Leihschläger für unterschiedliche Spielertypen sind vorbereitet (Damen- und Herrenschläger, jeweils auch für Linkshänder und alle mit guten Griffen - auch die Griffe für Leihschläger müssen regelmäßig überprüft und erneuert werden). Die Leihschläger sollen zunächst über genügend Loft verfügen (PW, Eisen 9), damit die Spieler baldmöglichst Ballflüge erleben können, ohne zu Hilfsbewegungen wie Löffeln oder Schaufeln verleitet zu werden. Im weiteren Verlauf können talentierte Spieler auf Wunsch auch längere Eisen benutzen.

Es empfiehlt sich, zunächst Tees als Hilfsmittel zu benutzen (siehe methodische Reihen). Die Spieler sollen aber möglichst schnell mit den notwendigen Anforderungen an den Ballkontakt am Boden vertraut gemacht werden.

Die zu betreuende Personenzahl sollte bei einem Schnupperkurs überschaubar sein (10 - 12 Teilnehmer je Professional), um sowohl die Betreuungsintensität als auch die Sicherheit zu gewährleisten.

Inhaltlich gibt es bei einem Schnupperkurs verschiedene Möglichkeiten, die sich nach dem zeitlichen Rahmen richten. In jedem Fall sollte die historische Entstehung des Golfsports angesprochen werden. Danach sollte eine Erklärung zu den verschiedenen Golfschlägern folgen, die auch verdeutlicht, wozu man diese auf dem Weg vom Abschlag zum Grün verwendet. Wenn mindestens 90 Minuten zur Verfügung stehen, ist es sinnvoll, nach der Begrüßung sowohl das Putten als auch das Chippen zu erklären, um dann in einer günstigen Abfolge von Übungen zum langen Spiel zu kommen. So können verschiedene Aspekte des Spiels direkt kennengelernt werden. Sollte weniger Zeit zur Verfügung stehen oder die Anzahl der Teilnehmer zu groß sein, sollte man vorzugsweise das lange Spiel anbieten, da häufig am meisten Spaß entsteht, wenn man das erste Mal einen Ball „zum Fliegen gebracht“ hat.

Eine straffe Zeiteinteilung stellt sicher, dass alle Teilnehmer schnell ihre ersten individuellen Übungshinweise erhalten. Jeder Teilnehmer sollte mehrfach unterwiesen und mit Feedback versehen werden. Ein kleiner Wettbewerb mit entsprechenden (nicht zu hohen) Anforderungen an die Schnupperer kann ein motivierender Abschluss sein.

## **1.2 Technikerwerbstraining mit Anfängern**

Um zu Beginn des Technikerwerbs Überforderung zu vermeiden, ist dem Golfschüler gegenüber eine gewisse „technische Großzügigkeit“ notwendig. Wesentliche Grundlagen wie Griff, Setup und grundsätzliche Bewegungen sollten sachlich richtig erklärt und demonstriert werden, ohne hierbei jedoch zu sehr ins Detail zu gehen. Sowohl bei den Erklärungen als auch beim Feedback sollte zunächst das Gesamtbild der Bewegung im Vordergrund stehen. Hier helfen zur Verdeutlichung bildhafte Vergleiche („Kreis“, „Rad“, „Peitsche“ etc.) und Vergleiche mit anderen Sportarten oder Tätigkeiten. Auch richtiges Demonstrieren mit gleichzeitiger verbaler Betonung von wichtigen Bewegungselementen oder Führen des Spielers mit begleitendem Erklären des gewünschten Bewegungsschwerpunktes helfen bei der schnellen Vermittlung der Grobform des Golfschwunges. In jedem Fall müssen die Art des Ballkontakts und die Auswirkung des Lofts im Treffmoment erklärt werden. Gemeinsam mit dem Schüler muss dann so bald wie möglich eine funktional korrekte Griffhaltung erarbeitet werden. Diese sorgt nicht nur für die richtige Schlagflächenstellung, sondern ermöglicht auch eine entsprechend hohe Schlägerkopfgeschwindigkeit und erlaubt es, den Ball in der Abwärtsbewegung zu treffen. Mit einer schlechten Griffhaltung entwickeln sich allzu schnell instinktive, aber vermeidbare Hilfsbewegungen wie Löffeln oder Schaufeln. Eine sportliche Ansprechhaltung, die sowohl die Drehung ermöglicht als auch die Balance gewährleistet, stellt eine weitere Grundlage dar.

Auch wenn diese Schwerpunkte bereits im Verlauf der ersten Übungseinheit individuell bearbeitet werden, sollte genügend Raum für „Fehler“ gestattet sein, damit der Schüler schnell zu Erfolgserlebnissen kommt. Der erste verwendete Golfschläger könnte ein Eisen 9 oder ein Pitching-Wedge sein, aber auch ein Start mit Hölzern bis hin zum Driver mit viel Loft ist denkbar, vor allem, weil sofort Schlagweite generiert werden kann. Und was ist beeindruckender als ein weit fliegender Golfball. In jedem Fall sollten die Bälle erstmal vom Tee geschlagen werden. Sobald sich nach erfolgreichen Schlägen auch der „Spaß am Tun“ eingestellt hat, können die Erleichterungen schrittweise reduziert werden. All dies kann - je nach Fortschritt - bereits in den ersten 30 Minuten des Trainings geschehen. Grundsätzlich sollten Anfänger nicht zu lange und zu oft vom Tee üben, da sich hierbei - gerade beim selbstständigen Training - Bewegungen entwickeln können, die bei Schlägen vom Boden nicht zum Erfolg führen.

Auch ein Anfänger ist angehalten, selbstständig zu üben, selbst wenn im frühen Stadium die Gefahr natürlich groß ist, dass Ungünstiges und Unerwünschtes häufig „mitgeübt“ wird. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Bewegungsabläufen ohne Feedback von außen ist ein wichtiger Bestandteil der golferischen Entwicklung. Wenn zwischen zwei Unterrichtseinheiten mit Golflehrer ein bis zwei selbstständige Übungseinheiten liegen, kann einerseits der Umgang mit Schläger, Ball und Informationen geübt werden und andererseits kann nicht allzu viel Falsches trainiert werden, da nicht zu viel Übungszeit unbeobachtet verläuft.

### **1.3 Technikanwendungstraining mit Anfängern**

Sobald der Anfänger die Grobform des Golfschwungs erlernt hat - wenn er also die jeweilige Schlagart prinzipiell verstanden hat, diese im Größen und Ganzen wiederholt werden kann und die Ballflüge erkennbar zur Schlagart passen - sollte mit variablem Üben begonnen werden, um den Anforderungen des Spiels baldmöglichst gerecht zu werden. Da die Streuung anfangs noch groß ist, werden zu Beginn große Zielbereiche ausgewählt, die nicht zu weit entfernt sind. Nun hängt es erneut von den Fortschritten des Spielers ab, wann die Ziele verkleinert werden oder wann welche Spielsituationen geübt werden. Im langen Spiel können dann die Schläger und die Ziele gewechselt werden und im kurzen Spiel kann beispielsweise der Ball nach einem Chip anschließend mit dem Putter eingelocht werden, danach kann von anderer Stelle erneut gechipt werden.

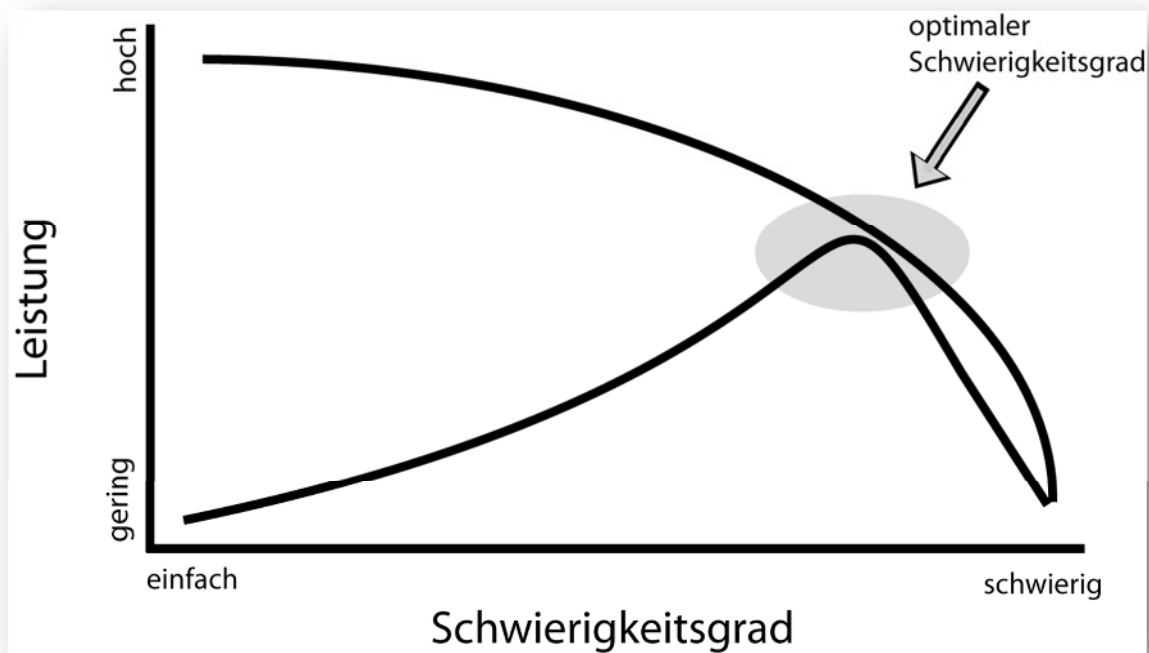
Um die Problemlösefähigkeit und somit die Spielfähigkeit zu trainieren, kommt es darauf an, eine Schlagart häufig und vor allem vielfältig zu üben. Es ist ungünstig exakt denselben Schlag aus ein und derselben Situation immer wieder zu spielen. Besser ist es, z.B. Chippen und Pitchen aus verschiedenen Situationen rund um das Grün zu trainieren. So erreicht man, dass der Spieler sich jedes Mal erneut mit der Qualität der Balllage, der zur Verfügung stehenden Flug- und Rollstrecke, der Grünbeschaffenheit, der Schlägerwahl und den sich daraus ergebenden Anforderungen an Ballkontakt, Dosierung und Landepunkt beschäftigt. Dies verbessert in einer Spielsituation auf dem Platz die Planung und Umsetzung erheblich und trägt zu einem verbesserten Spielverständnis und in Folge dessen zu besseren Scores bei.

### **1.4 Didaktische Prinzipien**

Ein guter Lehrer sollte sich einiger didaktischer Prinzipien bewusst sein. Die Einhaltung möglichst aller Prinzipien führt zu einem schnelleren Erlernen der gewünschten Bewegungen und erleichtert das Umsetzen des Erlernenen auf dem Golfplatz.

#### **Prinzip des idealen Schwierigkeitsgrades**

Eines der wichtigsten Prinzipien ist das Prinzip des idealen Schwierigkeitsgrades. Vereinfacht ausgedrückt besagt dieses, dass der Schüler dann am besten lernt, wenn die gestellte Aufgabe (z.B. das Treffen eines bestimmten Ziels) zu seinem aktuellen Leistungsvermögen passt. Ist die Aufgabe zu schwer oder zu einfach wird langsamer oder sogar gar nicht gelernt. Als Faustregel kann man davon ausgehen, dass eine Aufgabe dann den richtigen Schwierigkeitsgrad hat, wenn nur jeder dritte Versuch gelingt. Gelingt jeder Versuch, ist die Aufgabe zu einfach, gelingt beispielsweise nur jeder fünfte Versuch ist die Aufgabe zu schwer.



Beispiel aus der Praxis: Ein Spieler hat die Aufgabe, ein Tee aus dem Boden zu schlagen, um den tiefsten Punkt des Schwunges an der richtigen Stelle zu erreichen. Er trifft das Tee, wenn er voll ausholt, nur bei jedem fünften Versuch. Die Aufgabe scheint zu schwer zu sein. Der Lehrer vereinfacht die Aufgabe indem er den Spieler auffordert, weniger weit auszuholen. Nun trifft der Spieler bei jedem dritten Versuch, aber schon bald fliegt das Tee bei jedem Schlag aus dem Boden. Nun muss der Lehrer die Aufgabe wieder erschweren und bittet den Spieler erneut weiter auszuholen.

### Prinzip der gezielten Rückmeldung

Das Wirken eines Lehrers ist geprägt von der Rückmeldung an den Schüler über dessen gezeigte Leistung (z.B. Golfschwung). Die Rückmeldung kann sowohl verbal oder visuell (Video, Demonstration) als auch über die Eigenwahrnehmung stattfinden. Je nach Schüler können also unterschiedliche Wahrnehmungskanäle genutzt werden, um die Rückmeldung zu transportieren.

Eine wichtige Rolle spielt auch der Zeitpunkt der Rückmeldung. Ein Anfänger benötigt praktisch nach jedem Schlag Rückmeldung, um entsprechende Anpassungen vollziehen zu können. Ein fortgeschrittener Spieler kommt dagegen mit weniger häufigem Feedback aus. Er verfügt bereits über Bewegungserfahrungen, die durch gezielte punktuelle Rückmeldung weiter verbessert werden. Bei einem Könner kann häufiges Feedback sogar leistungshemmend sein, da wichtige Anpassungsvorgänge dadurch behindert werden. In der Regel kann man von folgenden Durchschnittswerten ausgehen:

Spielstärke	Häufigkeit und Zeitpunkt der Rückmeldung
Anfänger	nach jedem Schlag
Fortgeschrittene	alle drei bis vier Schläge
Könner	alle sieben bis acht Schläge

## 1.5 Methodische Reihen

Eine methodische Übungsreihe ist eine vom Golflehrer vorgegebene Abfolge von Übungen mit ansteigendem Schwierigkeitsgrad, die nach methodischen Prinzipien ausgewählt werden. Sie dient dazu, dem Spieler entweder eine grundsätzliche Fertigkeit zu vermitteln oder ihn von einer Könnensstufe auf die nächst höhere zu bringen. Methodische Reihen richten sich nach Grundsätzen wie „vom Leichten zum Schweren“ oder „vom Bekannten zum Unbekannten“. Über zwischengeschaltete Lernstufen mit ansteigendem Schwierigkeitsgrad kann das inhaltliche Ziel einer Trainingseinheit zuverlässig, nachvollziehbar und nachhaltig erreicht werden, da der Spieler den jeweils nächsten Schritt erst macht, wenn er den vorangegangenen umsetzen kann. Eine neue Fertigkeit direkt und ohne Zwischenstufen zu vermitteln, ist beim Golf häufig zu anspruchsvoll. Durch die Aufgliederung in kleinere Zwischenschritte ist sichergestellt, dass der Spieler auch beim selbstständigen Üben jederzeit nachvollziehen kann, wie er zum angestrebten Lernziel kommen kann. Falls ihm das im Unterricht Eingeübte nicht gelingen will, kann er an einer früheren Zwischenstufe wieder beginnen.

Für Anfänger kann eine methodische Reihe im langen Spiel aus folgenden Stufen bestehen: Kurze Schwünge ohne Ziel - kurze Schwünge mit Tee-Treffer - kurze Schwünge mit Bällen vom Tee - größere Schwünge mit Tee-Treffer - größere Schwünge mit Bällen vom Tee - Teehöhe stufenweise verringern, bis der Ball vom Boden gespielt wird.

Für etwas fortgeschrittene Golfer kann eine methodische Reihe mit der Zielsetzung „vom Putt zum Chip“ über folgende Zwischenstufen umgesetzt werden: Kurzer Putt - längerer Putt - Putt vom Vorgrün - Putt aus dem Semirough - „Putt“ mit „Golfgriff“ und Eisen 9 aus dem Semirough - „Putt“ mit „Golfgriff“ und Ballposition rechts der Mitte und aus dem Semirough - „Putt“ mit Eisen 9 wie vorher vom kürzeren Gras (= kurzer Chip). Ähnlich können Reihen vom Chip zum kurzen Pitch oder vom kurzen Pitch zum Standardpitch aussehen.

Ganz gleich, welche Spielstärke ein Golfer hat, die Lernschritte bestehen stets aus folgenden Stationen: Erleichterte Aufgabenstellung - abnehmende Erleichterung - Aufgaben ohne Erleichterung, aber einfach - Aufgaben einer normalen Spielsituation entsprechend - gegebenenfalls Aufgaben unter erschwerten Bedingungen. Wichtig ist, dass die nächste Stufe erst geübt wird, wenn die vorangegangene klappt. Methodische Reihen können sowohl im Einzel- als auch im Gruppenunterricht verwendet werden.

## 1.6 Geeignete Unterrichts-, Übungs- und Spielformen

Im Golfunterricht richten sich die Art der Vermittlung und die Auswahl der Trainingsmaßnahmen nach der Größe der Zielgruppe, ihrem Fertigkeitensniveau und der inhaltlichen Zielsetzung der Trainingseinheit.

Im Gruppenunterricht können vorbereitete Übungszirkel dazu dienen, verschiedene Aspekte einer Schlagtechnik zu trainieren. Die Spieler durchlaufen in bestimmten zeitlichen Abschnitten in festgelegter Reihenfolge verschiedene Stationen. Im kurzen Spiel könnte man z.B. einen Zirkel zu verschiedenen Varianten des Chips durchführen: Standardchip, Chip bergauf, Chip bergab, Chip vom Vorgrün, Chip aus dem Semirough. Übungszirkel sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschritten geeignet, der Schwierigkeitsgrad kann entsprechend angepasst werden. Der Golflehrer kann entweder von Station zu Station gehen und dort individuelle Hilfestellungen geben oder er richtet sich eine Lehrerstation ein, die Bestandteil des Zirkels ist. Auch dort kann er individuell helfen.

Im Rahmen eines Stationstrainings können auch Partnerübungen eingebaut werden, beispielsweise zur Durchführung eines Testverfahrens. Beide Partner wechseln sich beim Absolvieren einer Aufgabe ab, der eine spielt, der andere beobachtet und notiert währenddessen. Hierdurch wird sichergestellt, dass Bewertungsmaßstäbe eingehalten werden und dass eine Testreihe vergleichbare Ergebnisse liefert.

In Gruppentrainings sind Aufgaben mit Wettkampfcharakter gut geeignet, bereits erworbene Techniken in spielerischer Weise auf die Probe zu stellen. Sie können aus einzelnen Schlägen oder auch aus Spielsituationen bestehen, bei denen zwei oder mehrere Spieler gegeneinander antreten. Derjenige, dem der Schlag am besten gelungen ist ("Wer pitcht am nächsten an die Fahne?") oder der die Aufgabe als Erster gelöst hat ("Wer trifft als Erster dreimal in Folge den Zielkorridor?") gewinnt.

Unabhängig von der Anzahl der zu unterrichtenden Spieler können die Übungsformen spielnah oder lernnah sein, also das Golfspiel auf dem Platz widerspiegeln oder dem Technikerwerb und/oder der Technikverbesserung dienen.

## **2 Planung, Organisation und Durchführung von Unterrichtsmaßnahmen und Schnupperkursen**

### **2.1 Schaffung eines geeigneten Organisationsrahmens**

Der organisatorische Rahmen für Einzel- oder Gruppenunterricht bzw. Kurse muss unterschiedlichen Anforderungen gerecht werden. Beim Einzelunterricht ist eine gewisse Privatsphäre hilfreich, damit eine konzentrierte Lehr- und Lernatmosphäre entstehen kann. Außerdem empfinden gerade Erwachsene ihr mangelndes Spielvermögen häufig als peinlich und möchten dies nicht gerne in direkter Nähe zu anderen Übenden offenbaren. In jedem Falle sollte man für die Unterrichtseinheit einen Platz zur Verfügung haben, an dem man weitgehend ungestört ist und an dem Unterrichtshilfsmittel und Teaching-Aids schnell zur Hand sind. Idealerweise gibt es für das lange Spiel auf der Driving Range einen abgeteilten „Teaching-Bereich“ in dem ausschließlich Golfunterricht stattfindet. Im kurzen Spiel muss man sich häufig das Putting- oder Pitching-Grün mit anderen teilen. Dennoch sollte man darauf achten, dass auch hier eine ungestörte Unterrichtsatmosphäre entstehen kann.

Beim Gruppenunterricht oder bei Kursen ist der Platzbedarf naturgemäß größer. Außerdem muss der Sicherheitsaspekt verstärkt berücksichtigt werden. Organisatorisch bietet sich für Gruppen ein Stationsbetrieb an (siehe oben), da der Lehrer dadurch die Möglichkeit schafft, mit jedem Einzelnen an individuellen Schwierigkeiten zu arbeiten und nicht der ganzen Gruppe identische Übungshinweise geben muss. Je nach Gruppengröße werden Stationen eingerichtet, an denen Unterschiedliches geübt wird. Zusätzlich gibt es evtl. eine „Teaching-Station“, an der der Golfprofessional individuell auf die einzelnen Spieler eingehen kann. Diese Station sollte so platziert werden, dass von dort aus ein guter Überblick über die Aktivitäten an allen Stationen möglich ist. Im Idealfall können dort auch alle Schläge der übrigen Stationen durchgeführt werden.

Zuerst findet eine gemeinsame Einweisung für alle Spieler statt, bei der die einzelnen Stationen erklärt werden und bei der erläutert wird, wann die dort zu übenden Schläge beim Spiel auf dem Platz benötigt werden. Anschließend wird an den Stationen geübt und auf das Zeichen des Golflehrers rotiert, bis jeder alle Stationen inkl. der Teaching-Station durchlaufen hat. Gegen Ende einer solchen Gruppentrainingseinheit gibt der Lehrer nochmals eine Zusammenfassung des zuletzt Geübten und klärt offene Fragen aus der Gruppe.

## 2.2 Absprachen mit Mitarbeitern des Golfclubs

Finden besondere Unterrichtsmaßnahmen, wie Kurse, Spieltraining auf dem Platz oder andere nicht alltägliche Veranstaltungen statt, ist es notwendig, auch die Verantwortlichen der verschiedenen Resorts im Golfclub anzusprechen und mit ihnen (schriftliche) Vereinbarungen zu treffen. Werden z.B. für einen Kurs im Rahmen eines Firmenevents größere Bereiche des Übungsgeländes benötigt, so sollte die Reservierung dieser Übungsbereiche mit dem Clubmanager abgestimmt werden, damit die Clubmitglieder rechtzeitig informiert werden können (räumliche Organisation). Die zeitliche Organisation muss ebenfalls abgesprochen werden: Wann genau wird welcher Bereich für Aufbau, Durchführung und Abbau benötigt? Ab wann können die Mitglieder die Anlage wieder uneingeschränkt nutzen?

Der Head-Greenkeeper hat seine Pflegeplanung schon zu Jahresbeginn strukturiert und hat möglicherweise am Kurstag Lochen und Sanden der Übungsgrüns oder größere Pflegemaßnahmen auf der Driving-Range geplant. Daher muss er rechtzeitig informiert werden, um die geplante Arbeit verschieben zu können. Die Gastronomie hat am Kurstag möglicherweise größeren Personalbedarf und muss daher für Aushilfskräfte im Service und in der Küche sorgen.

Ist die Abnahme der Platzurlaubnis geplant, so ist es je nach Regelung innerhalb der Golfanlage eventuell ratsam, vorab Startzeiten zu reservieren, damit kein Zeitverlust durch mangelnde Organisation entsteht.

## 2.3 Organisatorische Hilfsmittel

Für die räumliche Organisation werden Absperrungen und Zielkreise benötigt. Mit Flutterband, Pylonen oder Schäften kann der Übungsbereich vom sonstigen Trainingsbetrieb abgeteilt werden. Zielbereiche können auf der Driving-Range mit großen Pylonen oder ebenfalls mit Flutterband angelegt werden. Wichtig ist, dass die Zielbereiche auf die entsprechende Entfernung gut sichtbar sind und dass eine ausreichende Menge an Materialien zur Verfügung steht. Wenn man z.B. in 100 Metern Entfernung einen Zielkreis mit zehn Metern Radius ( $r$ ) um die Fahne herum anlegen möchte, benötigt man  $2 \times \pi$  (ca. 3,14)  $\times r$  Meter - also 63 Meter - Flutterband oder gut 20 Pylonen, die in ca. drei Metern Abstand zueinander aufgestellt werden. Wenn also mehrere Zielkreise in unterschiedlichen Größen benötigt werden, so kommt sehr schnell eine recht stattliche Menge an benötigtem Material zusammen.

Auf einem Grün können Zielkreise mit Fiberglasringen, die speziell für diesen Zweck hergestellt werden, angelegt werden. Alternativ können farbige Tees in den Boden gesteckt werden die gegebenenfalls noch mit Geschenkband untereinander verbunden werden, um eine bessere Sichtbarkeit zu erhalten. Auch hier gilt: Umfang =  $2 \times \pi \times r$ . Eine Rolle Geschenkband ist schnell zu Ende....

Um im kurzen Spiel nicht zu schnell zu viele Bälle auf dem Grün liegen zu haben, die dann beim weiteren Üben stören, ist es hilfreich, einen Ballsammler, Shag Bags oder Ballröhren zur Verfügung zu haben. Hiermit können größere Mengen an Bällen schnell aufgesammelt werden, damit die Bahn für den nächsten Chip wieder frei ist.

Bei Kursen mit neuen Schülern ist es für alle Beteiligten angenehm, wenn jeder ein einfaches Namensschildchen trägt. So ist eine individuelle Ansprache möglich und der Golflehrer findet schneller einen persönlichen Zugang zum Spieler.

Im Anhang finden Sie eine exemplarische Checkliste zur Organisation und Abwicklung eines größeren Kurses oder Kurstages.



## 2.4 Aufbau einer Unterrichtsstunde und zeitliche Strukturierung

Um die zur Verfügung stehende Zeit bestmöglich zu nutzen, sollte der Lehrer die Stunde klar strukturieren. Eine Unterrichtseinheit besteht in der Regel aus einem Analyseabschnitt, einem Trainings- teil und einem Ausklang. Während der Analyse wird der Schüler zu unterschiedlichen Aspekten sei- nes Spiels gezielt befragt und intensiv beobachtet (ggfs. auch mit Videounterstützung). Der Golfleh- rer muss aufmerksam zuhören, um so viele Informationen wie möglich in relativ kurzer Zeit zu be- kommen. Darüber hinaus ist es wichtig, schnellstmöglich einen persönlichen Kontakt zum Schüler aufzubauen. Gelingt das „Bauen der Brücke“ nicht oder nur teilweise, scheitert die Umsetzung der im weiteren Verlauf der Unterrichtsstunde beschriebenen Maßnahmen häufig am fehlenden Zu- gang.

Die Informationsgewinnung am Anfang der Stunde ist wichtig, um dann einen sinnvollen Lehr- und Trainingsansatz für den Schüler zu finden. Die Grundstruktur jeder Stunde ist gleich. Unterschiede gibt es nur bei den Details der Einleitung, bei der zu berücksichtigen ist, ob es sich um eine gänzlich neuen oder einen bereits bekannten Kunden handelt. Auch im Gruppenunterricht ist eine modifi- zierte Struktur notwendig.

Folgendes Grundschema ist zu beachten:

### **Einleitung / Begrüßung / Kennenlernen / Warm-up**

Um eine effektive Lernatmosphäre zu schaffen, sollte man den Schüler möglichst schnell kennen- lernen und baldmöglichst versuchen, sein Vertrauen zu gewinnen. Für den Golflehrer sind beispiele- weise folgende Informationen wichtig: Gibt es Erkrankungen, Verletzungen oder körperliche Ein- schränkungen die berücksichtigt werden müssen? Wie oft spielt oder übt der Schüler? Wie ist das aktuelle Handicap? Spielt er Turniere oder spielt er ohne sportlichen Ehrgeiz? Gibt es andere Sport- arten, die er ausübt? Sind seine Golfschläger angepasst? Was wünscht sich der Schüler für diese Trainingseinheit? Außerdem sollte ein funktionales Aufwärmprogramm gezeigt und gemeinsam durchgeführt werden, um Verletzungen vorzubeugen. Dieses kann auch parallel zum Einführungs- gespräch stattfinden.

### **Hauptteil / Analyse / Diagnose / Erklärung / Vermittlung / Prognose / Therapie / Training**

Betrachtet man den Hauptteil unterscheiden sich Golfstunden vor allem darin, ob optimierender oder aufbauender Golfunterricht erteilt werden soll. Optimierender Golfunterricht folgt vor allem der Zielsetzung und den Wünschen des Schülers in Bezug auf eine bestimmte Problematik (z.B. Ver- besserung des starken Slice). Der im Anfängerunterricht häufig genutzte Ansatz des aufbauenden Unterrichts hat dagegen die Zielsetzung, unter Berücksichtigung der Individualität des Schülers, die Grundtechniken zu entwickeln. (siehe unten)

### **Ausklang / Vertiefung / Klarheit / Prognose**

Gegen Ende der Trainingseinheit sollte zusammengefasst werden, was in der Stunde mit welchem Hintergrund gemacht wurde. Im besten Falle kann der Schüler in eigenen Worten erklären, was schlussendlich bei ihm „angekommen“ ist. Auf diese Weise können Missverständnisse und Unklar- heiten ausgeräumt werden. Der Inhalt der Trainingseinheit wird vertieft. Der Schüler sollte nun Hin- weise zum eigenen Training und möglicherweise einen Ausblick erhalten, was in den nächsten Wo- chen in seinem Spiel verbessert werden könnte.

## 2.5 Aufbauender Unterricht

Die Struktur einer Golfstunde ist wie oben beschrieben immer gleich. Es ergeben sich jedoch, je nach Schüler, Unterschiede in der Informationsgewinnung und im Bereich des Hauptteils. Bei einem Anfänger wird kaum eine Technikanalyse stattfinden. Vielmehr wird ihm der Golfschwung an sich oder eine bestimmte Schlagart beigebracht.

Beim aufbauenden Unterricht nutzt der Lehrer die Beobachtungsreihenfolge GASP (Griff, Ausrichtung, Stand, Position), um die Grundlagen einer günstigen Bewegungsstruktur – die Basics - zu überprüfen. Er achtet dabei vor allem auf die Funktionalität der einzelnen Elemente, die er aus der Form (äußerer Eindruck) und dem Ergebnis (Ballflug bzw. Bewegung des Schülers) ableiten kann.

Trotz der unbestrittenen Wichtigkeit dieser Grundlagen, darf es nicht das Ziel des Lehrers sein, dass der Schüler erst alle Grundlagen „fehlerfrei“ beherrscht, bevor er erste Bälle schlagen darf. Vielmehr ist es oberste Aufgabe des Lehrers, den Schüler während des Übens anzuleiten und ihm konkrete Hinweise für eine korrekte Bewegungsausführung zu geben. Dabei sollte der Lehrer dem Schüler vor allem einfache Routinen zeigen, wie dieser selbstständig zu einer guten Ausgangsstellung finden kann (z.B. einem neutralen Griff).

Basiselemente des Golfschwungs	Auswirkungen auf die Golfbewegung
Griff	<ul style="list-style-type: none"><li>- Schlagflächenstellung</li><li>- Winkelverhalten (Eintreffwinkel)</li></ul>
Ausrichtung	<ul style="list-style-type: none"><li>- Schwungbahn</li><li>- Schlagflächenstellung</li></ul>
Stand (Set up von vorne)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Körperdrehung und Translation (seitliche Bewegung)</li><li>- Gleichgewicht, Stabilität &amp; Mobilität</li><li>- Ballposition (Schwungbahn, Eintreffwinkel)</li></ul>
Position (Set up von der Seite)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Abstand zum Ball</li><li>- Gleichgewicht, Stabilität &amp; Mobilität</li></ul>

Eine der Hauptaufgaben des aufbauenden Unterrichts ist die Schaffung und Stabilisierung einer Bewegungsstruktur. Das heißt der Schüler soll in die Lage versetzt werden, eine Bewegung anhand weniger „Checkpunkte“ wiederholbar zu machen. In der Regel bedient sich der Lehrer dabei der Grundannahme, dass sich aus einer soliden Ausgangsstellung (Ansprechposition inkl. Griff) heraus startend und in einer ausbalancierten Endstellung (Finish) endend, eine stabile Bewegungsstruktur entwickeln kann. Es kann daher beispielsweise hilfreich sein, den Schüler zu bitten, solange im Finish stehen zu bleiben, bis der Ball gelandet ist. Dies hilft dem Schüler bei der Wahrnehmung und dem Erlernen einer guten Endposition.

Unter Berücksichtigung des idealen Schwierigkeitsgrades ist es sinnvoll, die Aufgaben so anzupassen, dass es weder zu Unter- noch zu Überforderung des Schülers kommt. So sollte der Übungsaufbau anfangs noch sehr viele Orientierungspunkte bieten (z.B. Schlagen von der Matte, Ausrichtungshilfe auf dem Boden o.ä.). Diese Hilfen können dann nach und nach abgebaut werden, wenn sich die Bewegungsstruktur festigt. Dies geschieht in der Regel schon nach kurzer Zeit (10-20 Versuche). Die Bewegungsstruktur ist allerdings noch einige Zeit leicht veränderbar und somit anfällig für Fehlschlagmuster. Es ist daher von großem Nutzen, wenn der Schüler Anhaltspunkte bekommt, an denen er sich orientieren kann (z.B. Drehen der Schultern, so dass der Rücken zum Ziel zeigt

o.ä.) und darüber hinaus regelmäßiges und häufiges Feedback auf seine Bewegungsausführung erhält.

Für viele Schüler ist es eine große Hilfe, wenn sie anfangs immer den gleichen Schläger benutzen dürfen. Sie können sich so besser auf die Entfernung zum Ball einstellen. Vor allem beim Einüben neuer Abläufe, kann man sich die Vorteile des Ein-Schläger-Trainings zu Nutze machen und so den Schwierigkeitsgrad günstig beeinflussen. In der Regel stehen beim Anfängerunterricht im langen Spiel vor allem Eisen 7 und Eisen 6 zur Verfügung. Diese Schläger sind hierfür gut geeignet, da der Schüler damit schon relativ lange Bälle schlagen kann und somit für das Spielen auf dem Platz gerüstet ist, ohne Schläge mit dem Holz machen zu müssen. Bei allen Vorteilen des Ein-Schläger-Trainings ist trotzdem darauf zu achten, dass der Schüler durch frühzeitiges Gewöhnen an die unterschiedlichen Schlägerlängen seine Umstellungsfähigkeit schult und dadurch später auf dem Golfplatz weniger Probleme beim Schlägerwechsel hat. Das Spielen mit dem Holz kann allerdings auch auf einen späteren Zeitpunkt (z.B. nach der PE-Prüfung) verlegt werden.

Besondere Bedeutung im Training hat der Probeschwung oder die Probebewegung. Dabei kann der Schüler die geforderte Aufgabenstellung ausführen (z.B. Ausholen ohne größer zu werden), direktes Feedback erhalten und gleichzeitig ein Gefühl für die richtige Bewegung bekommen. Außerdem ist der Probeschwung eine nützliche „Pause“ zwischen den Schlägen und kann so auch für die Regeneration und Verarbeitung der vorherigen Schlägerfahrten genutzt werden. In vielen Fällen kann es hilfreich sein, nur Teilbereiche des Schwunges oder der Bewegung zu üben (z.B. das richtige Wegnehmen).

Da das Gehirn eines Golfanfängers ständig neue Impulse erhält, ist es sehr wichtig, dass ausreichend Zeit für die Verarbeitung dieser Informationen eingeplant wird. So hilft es meist wenig, wenn man bei jeder Übungseinheit an die eigene Leistungsgrenze geht, also so viele Bälle wie möglich schlägt. Natürlich ist eine gewisse Anzahl an Wiederholungen notwendig, um die Bewegung „einzuschleifen“, allerdings benötigen der Körper und vor allem auch das Gehirn ausreichend Zeit zur Konsolidierung. Mit ansteigender Ermüdung sinkt auch die Trainingsqualität und es kommt zu einem ungünstigen Aufwand-Nutzen-Verhältnis. Die gerne benutzte Redewendung „Viel hilft viel“ gilt im Golfsport sicherlich nicht immer.

Nichts desto trotz ist der Umfang des Trainings, wenn es ausreichend Abwechslung bietet, ein entscheidender Faktor beim Erlernen der Sportart. Um das Training entsprechend abwechslungsreich gestalten zu können, bietet es sich an, einem Anfänger so früh wie möglich sämtliche Golftechniken/-schläge zumindest in der Grobform beizubringen. Dann kann beispielweise eine Trainingseinheit im langen Spiel durch das Üben bzw. Wiederholen der Chip- oder Putttechnik unterbrochen werden. Grundsätzlich gilt, dass eine langsam aufgebaute Leistung länger anhält als eine kurz und schnell erreichte Leistung.

Der Schüler sollte Anleitung bekommen, wie er die einzelnen Schläge und Techniken auch selbstständig üben kann. Dabei spielt es keine entscheidende Rolle, ob der Schüler die Schläge immer korrekt ausführt oder sich einfach nur sinnvoll mit der jeweiligen Aufgabe beschäftigt. Einem Anfänger kann z.B. die Aufgabe gestellt werden den Ball von außerhalb des Putting-Grüns auf das Grün zu chippen und ihn anschließend einzulochen bzw. fertig zu spielen. Dadurch erhält er einen guten Einblick in die Spielphilosophie des Golfsports, lernt die Konsequenzen von schlechten Schlägen kennen und fördert sein Spielverständnis. Entsprechende Übungsformen und Spiele sollte der Lehrer dem Schüler nach und nach im Rahmen des Trainings vorstellen und so das Übungsrepertoire des Schülers erweitern.

Im langen Spiel sollte das Schlagen auf ganz konkrete Ziele im Vordergrund stehen. Auch wenn der Schüler die Bälle meist noch unregelmäßig trifft und keine stabile Wiederholbarkeit zu erwarten ist, sollte mit Hilfe von Zielen immer ein Spielbezug hergestellt werden. Außerdem ist darauf zu achten, dass der Schüler frühzeitig eine sinnvolle Routine zur Vorbereitung eines Golfschlags kennenlernt. Im Rahmen dieser Routine sollten die Schlägerwahl (Entfernung zum Ziel), die Spielrichtung (Taktik) und das entsprechende Schlaggefühl (Probeschwingung, Antizipation der Situation, Bodenbeschaffenheit usw.) eine Rolle spielen. Vor allem im kurzen Spiel kann diese Routine helfen, Fehlschläge zu vermeiden.

## 2.6 Optimierender Unterricht

Um zu entscheiden in welchem Bereich eine neue Fertigkeit das vorhandene Potenzial des Spielers optimieren oder erweitern soll, muss sich der Lehrer zunächst ein genaues Bild des aktuellen Leistungsstands, also der vorhandenen Fähigkeiten und Fertigkeiten des Schülers machen. Dazu lässt sich der Lehrer eine gewisse Anzahl unterschiedlicher Golfschläge (kurze und mittlere Eisen, Fairwayholz, Driver - je nach Spielstärke) zeigen, beobachtet die Ergebnisse und stellt weitere Fragen wie z.B.: „Haben Sie einen Lieblingsschläger? Spielen Sie lieber mit Eisen oder Hölzern?“ Oder: „Womit haben Sie beim Spielen auf dem Platz die größten Probleme?“ Die Antworten, die Erkenntnisse aus den Fragen im Aufwärmteil und die bei der Bewegungsbeobachtung erkannten Defizite, fasst der Lehrer für sich zu einem Analyseergebnis zusammen. Da dieses Ergebnis nicht selten 12 oder 15 Aspekte umfasst, stellt sich für den Lehrer nun die entscheidende Frage: „Womit fange ich an?“

Die nachfolgend beschriebene, schrittweise Herangehensweise bei der Festlegung der ersten Maßnahme leistet Hilfestellung bei der Beantwortung dieser wichtigen Frage.

Übergeordnet ist zu beachten:

- Beurteilung vorhandener Fähigkeiten und aktueller Bewegungsdefizite in Relation zu den Anforderungen mit denen der Schüler beim Golfspielen konfrontiert wird.
- Beurteilung der grundsätzlich zur Verfügung stehenden Trainings- und Spielzeit.
- Bewusstmachen des Schwierigkeitsgrads möglicher geplanter Aufgaben und Maßnahmen in Relation zum vorhandenen Bewegungsgeschick des Schülers.

Dann führen drei Schritten zu einer sinnvollen Entscheidung:

### Schritt 1:

Man stellt sich die Frage: „Was fehlt dem Schüler am meisten, um auf dem Golfplatz spielen zu können?“ Die Antwort generiert man aus den drei zentralen Bereichen in denen Verbesserungen angestrebt werden könnten:

- a) Wie weit schlägt der Schüler seine Bälle? – Distanz oder Distanzkontrolle
- b) Wie groß sind die Richtungsabweichungen seiner Bälle? – Richtungskontrolle
- c) Wie wiederholbar gelingen dem Schüler seine Schläge? – Wiederholbarkeit

Beispiel: Der Schüler ist Anfänger und produziert alle erdenklichen Fehlschläge. Getoppte Bälle, viele Sockets und einige zu fette Schläge wechseln sich mit ein paar Slices und Push-Slices ab. Das offenkundig größte Problem in diesem Beispiel ist das Socketieren der Bälle. Niemand kann mit Freude auf dem Platz spielen, wenn er seine Bälle ständig socketiert. Der in diesem Fall zuerst zu bearbeitende Bereich wäre somit der Socket, also die Wiederholbarkeit.

### **Schritt 2:**

Wenn feststeht, in welchem Bereich das Problem liegt, sollte man sich im nächsten Schritt nochmals mit dem Analyseergebnis auseinandersetzen. Es gilt heraus zu finden, welche Bereiche des Analyseergebnisses Einfluss auf den festgelegten Bereich (Distanz oder Richtungskontrolle oder Wiederholbarkeit) haben.

Beispiel: Ein Spieler hat Richtungsprobleme im langen Spiel. Den größten Einfluss auf die Startrichtung des Balles hat die Schlagflächenstellung im Treffmoment (ca. 75% Schlagfläche – ca. 25% Schwungrichtung). Die Fragestellung sollte also lauten: „Welche Teile meiner Analyse haben mit dem Verhalten der Schlagfläche zu tun?“

### **Schritt 3:**

Nachdem der Problembereich konkretisiert ist, sollte man nun sein Wissen über die golftechnischen Zusammenhänge nutzen, um eine erste Aufgabenstellung festzulegen!

Beispiel: Ein Spieler hat Schwierigkeiten seinen Ball mit einer akzeptablen Länge zu schlagen. Im Analyseergebnis ist ein zu schwacher Griff in der linken Hand vermerkt. Verbessern Sie die Stellung der linken Hand, damit durch einen funktionaleren Griff ein besseres Winkelverhalten entsteht. Dies wiederum ermöglicht die Erhöhung der Schlägerkopfgeschwindigkeit in der Golfbewegung und die Bälle fliegen weiter.

Allgemein gilt:

- Richtungsprobleme haben in der Regel mit der Schlagfläche oder Schwungbahn zu tun.
- Probleme mit der Schlaglänge haben häufig mit der Funktionalität des Griffs und der Qualität der Körperdrehung zu tun.
- Probleme mit der Wiederholbarkeit werden häufig durch ein ungünstiges Set up, Balanceproblemen in der Bewegung oder durch ein ungünstiges Timing ausgelöst.

Nachdem die Frage: „Womit fange ich an?“ geklärt wurde, erläutert man dem Schüler auf möglichst einfache Weise das Ergebnis der Analyse. Beispiel: „Sie verlieren beim Abschlag deutlich an Distanz, weil Ihr Ball in der Luft zu häufig stark nach rechts dreht. Dies wird durch eine offene Schlagfläche im Treffmoment verursacht.“ Dann erklärt der Golflehrer in kurzen Worten, wodurch dieses Problem auftritt und welche Maßnahmen nun geplant sind. Beispiel: „Ihr Griff ist in der linken Hand zu „schwach“. Das hat zur Folge, dass Ihre Schlagfläche während Ihrer gesamten Bewegung geöffnet ist. Deshalb möchte ich mit Ihnen gemeinsam erarbeiten, wie Sie Veränderungen in der Positionierung Ihrer Hände am Griff vornehmen können, um Ihre Schlagfläche im Treffmoment bewusst zu beeinflussen, damit Ihre Schlagfläche im Treffmoment zum Ziel und nicht mehr nach rechts zeigt. Gelingt Ihnen die Umsetzung der Maßnahme, werden Ihre Bälle möglicherweise sogar ab und zu nach links fliegen (Ausblick formulieren!). Und das ist genau das, was wir erreichen möchten. Sie sollen in der Lage sein, die Flugrichtung Ihrer Bälle bewusst und selbständig beeinflussen zu können.“

Bei der nun folgenden Umsetzung der Maßnahme berücksichtigt der Lehrer günstiger Weise methodische Prinzipien. Dadurch wird - wie bereits beschrieben - der Lernprozess optimiert und der Schüler seinem Niveau entsprechend gefördert. Als Erleichterungen können z.B. Schläge vom Tee, kürzere Eisen, kürzere Ausholbewegungen oder langsamere Bewegungen eingesetzt werden. Zusätzlich können geeignete Teaching Aids verwendet werden. Allerdings darf dabei das Ziel, der Schüler muss seine eigene Lösung finden, nie aus den Augen verloren werden. Deshalb sollten Teaching Aids oder Vereinfachungen nur so lange zum Einsatz kommen, wie es unbedingt notwendig ist.

## 2.7 Beschaffung geeigneter Teaching Aids

Teaching Aids dienen dazu, die beim Spieler angestrebte Bewegungsänderungen durch störendes oder helfendes Feedback zu unterstützen. Sie sollten so ausgewählt werden, dass der Spieler beim Üben die Kompetenz erwirbt, die Wunschbewegung später auch ohne Hilfe auszuführen. Für diesen Zweck sind Teaching Aids, die den Weg der Bewegung vorgeben oder begrenzen günstiger als solche, die der Spieler am Körper anlegen oder anziehen muss. Wenn man eine Schiene, Manschette oder ähnliches trägt, gelingt die gewünschte Bewegung häufig recht gut. Wenn die Hilfe jedoch wieder abgelegt wird, „freut sich die Muskulatur über die wiedergewonnene Freiheit“ und kehrt oft in das ursprüngliche Bewegungsmuster zurück. Teaching Aids sollten daher das Ansteuern der gewünschten Bewegung fördern.

Ein Ebenenkeil, der auch aus einem Schuhkarton bestehen kann, hilft beispielsweise bei der Veränderung der Schwungbahn. Ein Schaft, der in den Boden gesteckt wird, bewirkt ähnliches. Ein Schaft, der ein Stück vor dem Ball auf den Boden gelegt wird, kann helfen, den Eintreffwinkel steiler zu machen. Eine Pool-Noodle kann bei Veränderungen der Startbewegung, des oberen Totpunktes und auch der Schwungbahn helfen. Wenn sie hilfsweise an ein Stativ montiert wird, muss der Golflehrer sie nicht halten, sondern kann die Bewegung des Schülers beobachten und helfend eingreifen. Außerdem kann der Spieler auf diese Weise auch selbstständig üben. Tees können, an entsprechenden Stellen in den Boden gesteckt, ebenfalls den Eintreffwinkel oder die Schwungbahn beeinflussen. Ein zweiter Golfball kann helfen, die Mittigkeit des Treffens auf der Schlagfläche zu verbessern, wenn er so platziert wird, dass der zu schlagende Ball nur gut getroffen wird, wenn der zweite Golfball liegen bleibt. Ein Schlägertuch kann auf dem Grün oder Vorgrün als Landezone für Chips oder kurze Pitches dienen. Anhand dieser Beispiele lässt sich erkennen, dass Teaching Aids nicht unbedingt komplex oder teuer sein müssen, um dem Spieler zu helfen.

## 2.8 Auswahl geeigneter Ziele

Sportwissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass Sportler, die sich Ziele setzen, effektiver üben und trainieren, sich besser konzentrieren und insgesamt eine bessere Leistung bringen. Außerdem erreichen sie höhere Ziele, erleben mehr Stolz und Zufriedenheit, verstärken ihr Selbstbewusstsein und sind weniger anfällig für Stress und Ärger.

Ein Golflehrer sollte den Spielern dabei helfen, in jedem Lernstadium geeignete Ziele zu definieren. Eine gute Zielsetzungsstrategie bringt verschiedene wichtige Vorteile mit sich: höhere Motivation, größeres Durchhaltevermögen, Verbesserung der Leistung und Erfolg.

Die Ziele sollten klar formuliert und mit Bedacht festgelegt werden. Außerdem sollte ihr Zweck erkennbar sein, denn vage, unrealistische oder auch nicht selbst auferlegte Ziele werden gern vergessen oder auch missachtet, häufig lange bevor sie erfüllt werden können. Die folgende Tabelle kann dabei helfen, angemessene Ziele zu finden und festzulegen. Ziele sollten immer **spezifiziert**, **messbar**, **abgesprochen**, **realistisch**, **terminiert**, **spannend** und **schriftlich fixiert** sein (= SMARTSS).

Ziele sollten sein	Beschreibung
spezifiziert	Ziele sollten so präzise wie möglich formuliert werden. Das Ziel soll den Spielern helfen, ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren und den Weg zur Erreichung der Zielsetzung zu planen.

messbar	Ziele sollten messbar sein. Dadurch kann der Fortschritt in Richtung Ziel besser abgeschätzt werden. Geeignete Zwischenziele helfen dabei zu erkennen, ob die Spieler sich noch auf dem richtigen Weg befinden.
abgesprochen	Ziele sollten zwischen Spieler und Golflehrer abgesprochen und von beiden akzeptiert werden. Dann ist es wahrscheinlicher, dass der Spieler die Zielsetzung auch wirklich annimmt. Ziele sollten unabhängig von der Leistung anderer sein. Das Ziel, ein Turnier zu gewinnen, ist von der Leistung anderer Sportler abhängig und daher ggf. schwer zu erreichen. Das Ziel, die eigene Leistung zu verbessern, hat der Spieler dagegen selbst in der Hand.
realistisch	Ziele sollten so realistisch sein, dass der Spieler in jedem Fall den Anreiz verspürt, die aktuelle Leistungsfähigkeit zu verbessern. Sind die Ziele zu anspruchsvoll, kann der Spieler das Gefühl haben, diese ohnehin niemals erreichen zu können.
terminiert	Der Spieler und der Golflehrer sollten gemeinsam den Zeitrahmen festlegen, innerhalb dessen das Ziel erreicht werden kann und sollte. Wenn keine Termine ausgemacht werden, wird die Zielerreichung oft auf unbestimmte Zeit aufgeschoben.
spannend	Ziele sollten fesselnd und spannend sein. Der Spieler sollte dazu motiviert werden, sie erreichen zu wollen. Wenn die Ziele zu einfach gewählt sind, fordern sie den Spieler nicht heraus und er verliert das Interesse. Realistische und fordernde Ziele regen den Spieler zum Handeln an und belohnen ihn zugleich. Er erfährt dadurch Selbstzufriedenheit, Erfolg, Kompetenz und Selbstvertrauen.
schriftlich fixiert	Ziele sollten schriftlich fixiert werden. Dieser „Vertrag“ erhöht den persönlichen Einsatz zur Erreichung des Ziels. Wenn Trainingseinheiten ebenfalls dokumentiert werden, können außerdem die Fortschritte besser erkannt und bewertet werden. Der Spieler erhält ein qualifiziertes Feedback, das der weiteren Motivation dient.

### 3 Pädagogische Aspekte

#### 3.1 Lehrerverhalten gegenüber Erwachsenen

Als Golflehrer hat man täglich mit den unterschiedlichsten Typen von Menschen jeden Alters zu tun. Kinder und Jugendliche gehen zur Schule, junge Erwachsene studieren oder absolvieren eine Ausbildung. Sie alle sind das Lernen, das Empfangen und Umsetzen von Informationen gewohnt. Bei den übrigen Erwachsenen liegt die Ausbildungszeit häufig lange zurück. Sie stehen im Berufsleben oder haben dieses bereits hinter sich. Häufig sind sie erfolgreich, besetzen leitende Positionen und sind es nicht mehr gewohnt, etwas neu zu lernen oder gar Anweisungen anzunehmen. Es gibt dann einen inneren Konflikt zwischen dem gewohnten Erfolg im Leben und dem ungewohnten Unvermögen beim Golf. Erwachsene Anfänger sind zudem häufig skeptisch oder voller Unbehagen gegenüber dem Neuen, das sie erwartet.

Der Golflehrer muss sich das Vertrauen, Anweisungen geben zu dürfen, erst erwerben. Hierbei helfen neben der notwendigen Fachkompetenz auch selbstverständliche Dinge, wie pünktliches Erscheinen, sauberes und gepflegtes Auftreten sowie ein offenes und freundliches Wesen. Der Kunde sollte stets die ungeteilte Aufmerksamkeit des Golflehrers genießen. Der Golflehrer benötigt zudem eine vielseitige Kommunikationsfähigkeit und muss über eine sichtbare und vorbereitete Unterrichtsstruktur verfügen, um das Vertrauen des Schülers schnellstmöglich zu erhalten. Sein Tonfall und seine Körpersprache können ihm dabei helfen.

### 3.2 Ansprache und Kommunikation

Kommunikation ist die Kunst, sinnvolle Informationen mit anderen auszutauschen und ist immer ein Prozess, der in zwei Richtungen verläuft. Senden und Empfangen findet jeweils auf beiden Seiten statt. Für den Golflehrer ist eine überdurchschnittliche Kommunikationsfähigkeit von enormer Bedeutung. Dies betrifft verbale und non-verbale Aspekte. Er muss nicht nur Gesprochenes hören, sondern auch die Zwischentöne erkennen, die Körpersprache lesen und auch Nichtgesagtes wahrnehmen können. Zugleich muss er auf verschiedenen Kommunikationskanälen senden können. Der Schüler muss verstehen können, was der Golflehrer sagen möchte. Für eine erfolgreiche Verbindung zwischen Schüler und Lehrer ist die Schaffung effektiver Kommunikationskanäle daher unverzichtbar.

Im Bereich der verbalen Kommunikationsfähigkeit ist eine geschickte Fragetechnik wichtig, da Fragen den Golfschüler zum selbstständigen Denken anregen. Um Fragen effektiv stellen zu können, muss der Golflehrer in der Lage sein, sorgfältig und aktiv zuzuhören. Dazu gehört es, aufmerksam zu sein ohne den Gegenüber zu unterbrechen. Durch paraphrasieren, indem also der Golflehrer mit eigenen Worten wiederholt, was der Schüler gesagt hat, und durch anschließendes Zusammenfassen kann sichergestellt werden, dass beide inhaltlich übereinstimmen. Auch die Verwendung der sogenannten Brückentechnik kann helfen. Hierbei bedient man sich der Verwendung von Füllwörter wie „nicht immer“, „manchmal“, „nicht ganz“, „öfter“, „gelegentlich“, „im Großen und Ganzen“, „hin und wieder“, um dem Schüler eine - vielleicht auch kritische - Botschaft zu übermitteln, ohne dass dieser durch negative Emotionen beeinflusst wird.

Bei Fragen unterscheidet man zwischen offenen und geschlossenen Fragen. Während bei geschlossenen Fragen die Antwortmöglichkeiten vorgegeben sind („ja“, „nein“, „weiß nicht“) oder die zur Auswahl stehenden Antworten bereits genannt werden („Fliegt der Ball denn in einer Linkskurve oder in einer Rechtskurve?“), erlauben offene Fragen ein breites Spektrum an Antwortmöglichkeiten. Offene Fragen werden häufig „W-Fragen“ genannt. Man gibt hierbei die Gesprächsinitiative an den Gesprächspartner ab.

W-Fragen
Wer? Wie? Was? Wieso? Weshalb? Warum? Welche? Wann?

Kommunikation läuft nicht in einer einfachen Struktur ab, in der zwischen zwei oder mehreren Personen abwechselnd Worte ausgetauscht werden. Vielmehr benutzen Menschen eine Vielzahl von verbalen und non-verbalen, bewussten, aber auch unbewussten Mitteln, um zu kommunizieren. Einige Beispiele für verbale und non-verbale Kommunikationsmittel:

verbal	non-verbal
Stimmlage	Kopfnicken
Ausdrucksweise	Gesichtsausdrücke, Mimik
Sprachgebrauch	Blickkontakt
Komplexität der Sprache	Lachen, Seufzen
Satzbau	Körperhaltung
Ausführlichkeit der Beschreibung	Zappeln, Fußtippen



Jeder, der kommuniziert, benutzt hierfür die verschiedenen Mittel in unterschiedlicher Ausprägung. Selbst ein und dieselbe Person kann, abhängig von ihrer Stimmung, unterschiedlich kommunizieren. Unvermeidbare Schwierigkeiten in der Kommunikation können auftreten bei:

- unterschiedlicher inhaltlicher Auffassung
- voreiligen Schlussfolgerungen
- mangelnder Motivation
- Schwierigkeiten mit der präzisen Formulierung
- Emotionen, die sich störend auswirken können
- allzu gegensätzlichen Persönlichkeiten auf beiden Seiten

Ist man sich dieser möglichen Probleme bewusst, kann man „aus Erfahrung klug“ werden und künftig immer besser agieren und reagieren. Ein aufmerksamer Golflehrer wird im Laufe der Zeit die verbalen und non-verbalen Botschaften seiner Schüler immer besser verstehen lernen und somit immer effektiver kommunizieren können. Ein effektiver Kommunikationsstil basiert auf fünf K's:

klar	Wählen Sie unmissverständliche Formulierungen!
knapp	Zu lange Botschaften sind häufig unpräzise!
korrekt	Wählen Sie das, was Sie vermitteln möchten sorgsam aus. Formulieren Sie akkurat!
komplett	Geben Sie vollständige Informationen!
konstruktiv	Seien Sie positiv, vermeiden Sie, allzu kritisch zu sein! (Brückentechnik)

Die Art der Kommunikation ist auch an den Lerntypus des Schülers anzupassen. Es gibt Schüler die Dinge besser verstehen, wenn Sie sie sehen und Schüler, die besser lernen, wenn Sie Dinge erfühlen. Achten Sie also darauf, ob Ihr Schüler lieber seinen Schwung auf Video verfolgt, um zu verstehen, was geschieht, ob er sich den Schwung gerne demonstrieren lässt oder ob es ihm hilft, wenn er in seiner Bewegung geführt wird. Häufig ist es eine Mischung aus verschiedenen Kommunikationsmitteln, die am effektivsten wirkt.

### 3.3 Aspekte des Einzel- und Gruppenunterrichts

Im Einzel- und Gruppenunterricht sind nicht nur unterschiedliche Personenzahlen zu unterweisen. Die Ansprache, die Möglichkeiten individuell auf den Einzelnen einzugehen und die Effektivität unterscheiden sich deutlich voneinander.

Im Einzelunterricht handelt es sich um eine recht private Situation, in der eine gute Trainingsatmosphäre, Ruhe und Konzentration herrschen müssen. Das Training und die Unterweisung sind sehr individuell und effektiv möglich, da der Spieler die ungeteilte Aufmerksamkeit des Golflehrers erhält. Die Intensität ist hoch, das Lerntempo richtet sich ausschließlich nach einem Schüler. So kann in einer Einzelunterrichtseinheit nicht nur ein relativ großer Fortschritt erzielt werden, sondern ebenso ein technisch schwieriger Aspekt in Ruhe trainiert werden, bis er wirklich bewältigt wird. In der Eins-zu-Eins-Situation zwischen Golflehrer und Golfschüler sollte es möglich sein, dass keine Informationsdefizite entstehen und dass am Ende der Trainingseinheit sämtliche Unklarheiten beseitigt wurden.

Im Gruppenunterricht werden die Aufmerksamkeit und die Zeit des Golflehrers von mehreren Personen gleichzeitig in Anspruch genommen. Die inhaltliche Tiefe und die Individualität nehmen ab, das Lerntempo kann wahrscheinlich nicht allen gleichermaßen gerecht werden. Der Golflehrer wird im Gruppenunterricht eher allgemeine Ansprachen halten und der ganzen Gruppe etwas zu einer Schlagtechnik oder Schlagvariante erklären und diese auch allen gemeinsam demonstrieren. In der Übungsphase kann jedoch jeder Teilnehmer etwas individueller betreut werden. Da die gemeinsame Zeit aber begrenzt ist, muss an manchen Stellen auch der nächste Schüler betreut werden, obwohl ein Problem beim vorherigen noch nicht vollständig gelöst ist. Nur so ist es möglich, der ganzen Gruppe gerecht zu werden. Golflehrer sollten nicht zu große Gruppen betreuen, damit die Nachteile in Intensität und Individualität nicht zu groß werden. In einem Schnupperkurs mit Anfängern sollten nicht mehr als zehn Personen betreut werden. Gruppenkurse für fortgeschrittene Golfer sollten von maximal vier bis sechs Spielern gebucht werden können. Je weiter fortgeschritten die Spieler sind, desto kleiner sollte die Gruppe sein.

### **3.4 Gruppendynamische Prozesse**

Im Gruppenunterricht ergeben sich trotz der geringeren Intensität große Vorteile, die in der Gruppendynamik liegen. Die Anfänger erkennen, dass andere Spieler der Gruppe mit ähnlichen Schwierigkeiten zu kämpfen haben wie sie selbst. Die Gruppe kann gemeinsam über Fehlschläge lachen und Einzelne fühlen sich weniger „unfähig“, wenn sie auch bei anderen Luftschlägen oder „Hacker“ beobachten können. Firmen buchen Golfkurse auch als Gruppenincentives, die der Mitarbeiter- oder Kundenmotivation dienen, denn in Gruppen, in denen gemeinsam „gelitten und gelacht“ wird, entsteht Verbundenheit. Das gemeinsame Erlebnis wird mit positiven Emotionen besetzt.

Im Fortgeschrittenenbereich ist Gruppentraining gleichzeitig Motivation, Ansporn, Wettbewerb und Vergleich untereinander. Der Einzelne hat die Möglichkeit, seine eigene Leistungsfähigkeit im Vergleich zu anderen einzuordnen. Der Golflehrer kann Trainingsaufgaben in Leistungsgruppen so stellen, dass jeder Spieler seinen Fähigkeiten entsprechend gefordert wird, aber gleichzeitig den Anreiz verspürt, das Leistungsniveau der besseren Spieler zu erreichen.

Das Training in der Gruppe hat zudem den Vorteil, dass die Schüler nicht ständig mit neuen Informationen des Lehrers überfrachtet werden. Wenn der Lehrer mit den anderen Schülern beschäftigt ist, hat der Spieler Zeit, Gehörtes auszuprobieren und umzusetzen sowie ggf. Fragen zu entwickeln.

### **3.5 Adressatengerechter Unterricht**

Eine wesentliche Voraussetzung für erfolgreichen Golfunterricht ist adressatengerechtes Handeln. Daher muss der Golflehrer in der Lage sein, sich auf die jeweiligen Schüler optimal einzustellen und diese entsprechend ihrer individuellen Wünschen und Voraussetzungen zu trainieren.

Die Adressaten unterscheiden sich nach Alter (Erwachsene, Kinder, Senioren), nach bereits erworbenem Können (Anfänger, Fortgeschrittene, Könner), nach Talent oder erlerntem koordinativem Geschick und nach - ebenfalls erlernter - Trainierbarkeit. Nach genau diesen Unterscheidungen richten sich somit die Art der Ansprache, die Zielsetzung der Unterrichtseinheit und die Art der Vermittlung (siehe auch 3.2).

Das Erreichen der Zielsetzung einer Unterrichtseinheit, die Wünsche des Kunden in Abstimmung mit dem nach Einschätzung des Golflehrers Machbaren zu erreichen, ist von der aufmerksamen Betrachtung und Analyse der genannten Unterscheidungsmerkmale abhängig. Das Alter beeinflusst

beispielsweise wesentlich den intellektuellen und körperlichen Zustand des Adressaten und infolgedessen auch den Trainingsinhalt. Kinder durchlaufen neben der golfspezifischen Ausbildung auch allgemeine koordinative und konditionelle Trainingsinhalte, da in ihrer körperlichen Entwicklung in bestimmten Altersstufen verschiedene Aspekte besonders gut entwickelt werden können. Aus diesem Grund werden im Kindertraining auch mehr allgemeine koordinative und konditionelle Inhalte angeboten (Lauf- und Sportspiele, Balanceaufgaben, sowie Kräftigungs- und Schnelligkeitsübungen). Diese vielseitigen manchmal golfspezifischen Aufgaben erfüllen außerdem den einfachen Zweck, Spaß und Freude zu erzeugen (durch Eintönigkeit kann man keine Kinder für den Golfsport gewinnen). Ältere Golfschüler hingegen haben die koordinative „Grundausbildung“ bereits lange hinter sich und haben in diesem Bereich unterschiedlich gute Fähigkeiten entwickelt. Diese wirken sich wiederum auf ihr Lernverhalten und ihr Lernpotenzial, also ihre Trainierbarkeit aus. Daraus folgen unterschiedliche Lernkurvenverläufe, sowohl die Lerngeschwindigkeit als auch die Größe der Lernschritte betreffend. Ein Anfänger ist wahrscheinlich zunächst mit der Informationsflut überfordert, macht aber zu Beginn dennoch recht große Fortschritte, während ein Könnler bereits gelernt hat, Informationen selektiv zu nutzen und sie umzusetzen. Bei Könnlern sind die Lernfortschritte eher klein, da bestehende Bewegungsprogramme nicht ohne weiteres „überschrieben“ werden können.

### **3.6 Berücksichtigung der Individualität des Schülers**

Da jeder Golfschüler ein Individuum ist, muss er auch individuell trainiert werden. Die Individualität betrifft die Physis, die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, die Gesundheit, das Alter und nicht zuletzt den Intellekt des Schülers.

Der Körperbau beeinflusst die Mobilität und die Koordination. Ein großer Spieler mit langen Extremitäten wird koordinativ mehr herausgefordert als ein kleinerer, kompakter Typ. Ein korpulenter Spieler mit verkürzter Muskulatur kann nicht die gleichen Bewegungsaufgaben erfüllen wie ein vielseitig geschulter, sportlicher Typ. Ältere Spieler haben häufig eine schlechte Gleichgewichtsfähigkeit, eine geringe Beweglichkeit und eine schwache Muskulatur. Ihnen kann durch Technikanpassungen dabei geholfen werden, einen guten, wiederholbaren Ballkontakt zu erzeugen. Körperliche Verschleißerscheinungen, Verletzungen und chronische Erkrankungen müssen immer vor Beginn des Trainings erfragt und besprochen werden, um eine Verschlechterung des Zustandes in Folge des Golftrainings zu verhindern. Auch bei körperlichen Defiziten helfen Technikanpassungen dem Spieler, trotz seiner Einschränkungen das bestmögliche Resultat zu erzielen.

Der Intellekt des Schülers, seine Vorbildung und seine schulische oder berufliche Entwicklung bestimmen die Fähigkeit, mit Informationen umzugehen. Hier ist die Kommunikationsfähigkeit des Golflehrers gefordert, um für jeden Schüler eine individuelle „Sprache“ zu finden.

Alle individuellen Aspekte finden mit zunehmender Unterrichtserfahrung ihre Berücksichtigung in der Analyse des Schülers und in der Auswahl der geeigneten Trainingsmaßnahmen. Genau wie ein Golfspieler sich bei der Planung seines Schlages zunächst vielleicht nur mit der Balllage, der Entfernung zum Ziel und der Richtung beschäftigt, berücksichtigt er später innerhalb kürzester Zeit noch sehr viele andere wesentliche Faktoren, die das Ergebnis beeinflussen. So wird die Kunst, das Golfspiel zu unterrichten, genau wie die Kunst, Golf zu spielen, ein stetiger Lernprozess bleiben.

# CHECKLISTE

Golfkurs am: \_\_\_\_\_ Veranstalter: \_\_\_\_\_ Teilnehmerzahl: \_\_\_\_\_

*Reservierungen:*

Pitching-Grün:

Putting-Grün:

Chipping Grün:

Driving-Range:  \_\_\_\_\_ Plätze

*Organisatorische Hilfsmittel, Bemerkungen:*

Leihschläger:  \_\_\_\_\_

Pylonen:  \_\_\_\_\_

Zielkreise:  \_\_\_\_\_

Tees:  \_\_\_\_\_

Übungsbälle:  \_\_\_\_\_

Nachschub?  \_\_\_\_\_

Ballsammler:  \_\_\_\_\_

Wegweiser:  \_\_\_\_\_

Parken /Sanitär / Übungsanlagen

**ANMERKUNGEN:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Organisation und Absprachen, Anmerkungen: Namen, Aufgaben*

Veranstalter:  \_\_\_\_\_

Clubmanager:  \_\_\_\_\_

Sekretariat:  \_\_\_\_\_

Greenkeeping:  \_\_\_\_\_

Gastronomie:  \_\_\_\_\_

Helfer:  \_\_\_\_\_

wer? \_\_\_\_\_

wofür? \_\_\_\_\_

**Gästeinmeldung bei:**

Liste vorbereitet:  \_\_\_\_\_

Namensschilder:  \_\_\_\_\_

**Golfprofessionals:** \_\_\_\_\_

wer? \_\_\_\_\_

wo? \_\_\_\_\_

**Ablaufpläne:** Tag  \_\_\_\_\_

Kurs  Wechselzeiten

**Sicherheit:**

1. Hilfe:  \_\_\_\_\_

Rettungsleitstelle:  Tel: \_\_\_\_\_

**ANMERKUNGEN:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## D U R C H F Ü H R U N G

*Abbau, Aufräumen:*

Leihschläger säubern:

Material aufräumen:

Putting-Grün:  Pitching-Grün:

Chipping Grün:  Driving-Range:

*Im Nachgang:*

Flyer an:

Infomail an:

Anruf an:

siehe separate Listen

*Nachbereitung:*

Bemerkungen, Verbesserungsmöglichkeiten:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_