

Herzlich willkommen

„Beschreiben Sie sowohl die Maßnahmen der Vorbereitung als auch die Struktur einer Erfolg versprechenden Unterrichtsstunde im langen Spiel. Gehen Sie dabei intensiv auf die Rolle des Lehrers ein.

Darüber hinaus erstellen Sie an Hand Ihrer Erfahrungen eine Checkliste, mit deren Hilfe sich eine Golfstunde vorbereiten, ausführen und nachbereiten lässt.“



Struktur der Einzelstunde
Dr. Paul Heilmann

Referent Dr. Paul Heilmann



Arzt für Orthopädie,
Sportmedizin,
spez. Schmerztherapie,
Chirotherapie, Akupunktur

und:

**Golf Professional der PGA
of Germany in Ausbildung**

www.orthopaedie-dr-heilmann.de



Offizielles Headquarter
Gesundes Golfen
certified by



PRAXIS DR HEILMANN
ORTHOPÄDIE LANDSHUT

Referent Dr. Paul Heilmann



Aktueller Ausbildungsstand als Golflehrer:

C-Trainer nach erfolgreicher
Zwischenprüfung, Lehrgang
Golfunterricht II absolviert,
gelegentlich selbstständige
Durchführung von
Einzelunterrichtsstunden



Offizielles Headquarter
Gesundes Golfen
certified by



PRAXIS DR HEILMANN
ORTHOPÄDIE LANDSHUT

Einzelunterricht "langes Spiel"

Vorbereitung,

Struktur

und Nachbereitung einer Golfstunde



Struktur der Einzelstunde
Dr. Paul Heilmann

Stundenvorbereitung

Tages- und Wochenstundenplan

- keine Zeit zwischen den Unterrichtsstunden,
z.B. 45 Min.-Tages-Vorbereitung
- Zeit zwischen den Unterrichtsstunden,
z.B. 10 Min. Pause mit Vorbereitung
auf die nächste Stunde von 50 Min.



Stundenvorbereitung

Schüler

- Bekannt: Wiederholungsstunde, Trainingsplan, Periodisierung, Thema der Stunde vorgegeben
- Unbekannt: 1. Stunde: Thema der Stunde durch Schülerwunsch oder wie angemeldet (z.B. Thema „langes Spiel“)



Stundenvorbereitung

Ort der Trainerstunde

- Range – eigene Teebox
(z.B. Thema „langes Spiel“)
- Übungsgelände – Puttinggreen, Chippinggreen, Pitchinggreen (z.B. Thema „kurzes Spiel“)
- Golfplatz (Startzeit?) – Kurzplatz



Stundenvorbereitung

Material

- Bälle, Schläger
- Trainingstools (themarelevant!)
- Video (funktionsbereit!)



Stundenvorbereitung

Theorievorbereitung

für den Lehrer,

ggf. spezielle Themen
oder Fragen vorher durcharbeiten



Struktur der Einzelstunde
Dr. Paul Heilmann

Struktur der Trainerstunde

Zeiteinteilung der Stunde bei Gesamtdauer
50 Min. wie folgt:

Einführungsgespräch	3 Min.
Warm-up	5 Min.
BISK-Analyse (einschl. Video)	15 Min.
Y (Diagnose), Korrekturerklärung / Prognose	5. Min.
Anwendung der Korrektur	15 Min.
Anleitung zum variablen Training mit Druckaufbau	5 Min.
Abschlussgespräch	2 Min.



Struktur der Trainerstunde

Protokoll führen: Zur Dokumentation für Lehrer und Schüler soll ein Stundenprotokoll geführt werden.

Stundenprotokoll Einzelunterricht Dr. Paul Heilmann



Vorbereitung

Datum:	Uhrzeit:	Ballpunkt: DR / Tee 1-10 / Slope	
Name:		GC:	HCP:
Erstkontakt (w/af):	bekannt, Fortbildungstermin, Termin Nr.:		
Thema:		Sound:	Video:
Auswertung:			

Ausführung

Auswertung: schlechter Ballflug
körperliche Behandlung:

Ball schlagen zur Analyse ohne Korrektur und Kommentar

Einzelne, ungeordnete Versuche	Ballflug	Input	Schüler	Körper	F. Jahr, Distanz
V1					
V2					
V3					
V4					
V5					
V6					
V7					
V8					
V9 mit Video					
V10 mit Video					

Korrekturauswertung mit Progress:

Korrekturauswertung WDR (Wiederholbarkeit, Distanz, Richtung), Took, Demo
etc. in der Reihenfolge nach SET

Einzelne, beispielhafte Versuche	Ballflug	Input	Schüler	Körper	Ergebnis
V1					
V2					
V3					
V4					
V5					



Struktur der Einzelstunde
Dr. Paul Heilmann

Begrüßung



Struktur der Einzelstunde
Dr. Paul Heilmann



Struktur der Trainerstunde

Einführungsgespräch

- Begrüßung
 - Erstkontakt
 - oder Schüler bekannt
(Wiederholungsstunde)
- Themabesprechung „langes Spiel“



Struktur der Trainerstunde

Einführungsgespräch

- Anamnese (siehe auch ABS aus dem AHB!)
 - Schülerwunsch
(Z-Fragen, vor allem Ziel des Schülers)
 - körperliche Probleme

Körperliche Probleme



Struktur der Einzelstunde
Dr. Paul Heilmann



Struktur der Trainerstunde

Einführungsgespräch

- Anamnese
 - Schülerwunsch
(Z-Fragen, vor allem Ziel des Schülers)
 - körperliche Probleme
 - häufigste Fehlschläge, Golferfahrung, Ausrüstung
einschließlich Inspektion von Schlägern,
Schlagfläche, Schlägergriffen

Inspektion von Schlägern



Struktur der Einzelstunde
Dr. Paul Heilmann

Inspektion von Schlägern



Struktur der Einzelstunde
Dr. Paul Heilmann

Inspektion von Schlägern



Struktur der Einzelstunde
Dr. Paul Heilmann



Struktur der Trainerstunde

Einführungsgespräch

- Anamnese
 - Schülerwunsch
(Z-Fragen, vor allem Ziel des Schülers)
 - körperliche Probleme
 - häufigste Fehlschläge, Golferfahrung, Ausrüstung
einschließlich Inspektion von Schlägern,
Schlagfläche, Schlägergriffen und Handschuhen
(Griff der linken Hand!)

Inspektion des Handschuhs



Struktur der Einzelstunde
Dr. Paul Heilmann

Warm-up



Struktur der Einzelstunde
Dr. Paul Heilmann

Struktur der Trainerstunde

Warm-up: Stabiler Stand, Wirbelsäulenseitneigung, BWS-Rotation, Hüftrotation, Schulterrotation, Hockbeugen (Handout)



Handout
Warm-up Einzelunterricht Dr. Paul Heilmann

1. Übung:
Grundstellung, die Arme werden von unten vorne gestreckt nach oben bewegt, gleichzeitig dreht der Körper nach im getretenen Rhythmus in Grundstellung. Schläger in Händen
Zielsetzung: stabile Situation der Wirbelsäule erreichen

2. Übung:
Grundstellung, die Arme werden von oben gestreckt mit Schläger in Händen nach unten hinter den Kopf gebracht, ggf. über das Ru- über, dabei Befolgung der Grundstellung
Zielsetzung: stabile Situation der Wirbelsäule und des Schultergürtels erreichen, Beweglichkeit verbessern

3. Übung:
Grundstellung, die Wirbelsäule etwas aufwärts, Schläger hinter dem Nacken, Seitenneigung in der Wirbelsäule durchführen, dabei auf subvertierte Position der Wirbelsäule achten
Zielsetzung: Mobilisieren der Wirbelsäulen- seitneigung

4. Übung:
Grundstellung, Schläger als Pendel mit verschobenen Armen vor dem Oberkörper halten, Rotieren des Oberkörpers durchführen
Zielsetzung: Mobilisation der Brustwirbelsäule und der oberen Lendenwirbelsäule, insbesondere Skoliose

5. Übung:
Grundstellung, die Arme nach vorne unten gestreckt, Schläger in Händen wie in Grundstellung halten
Zielsetzung: Mobilisieren der Hüftgelenke



Struktur der Einzelstunde
Dr. Paul Heilmann

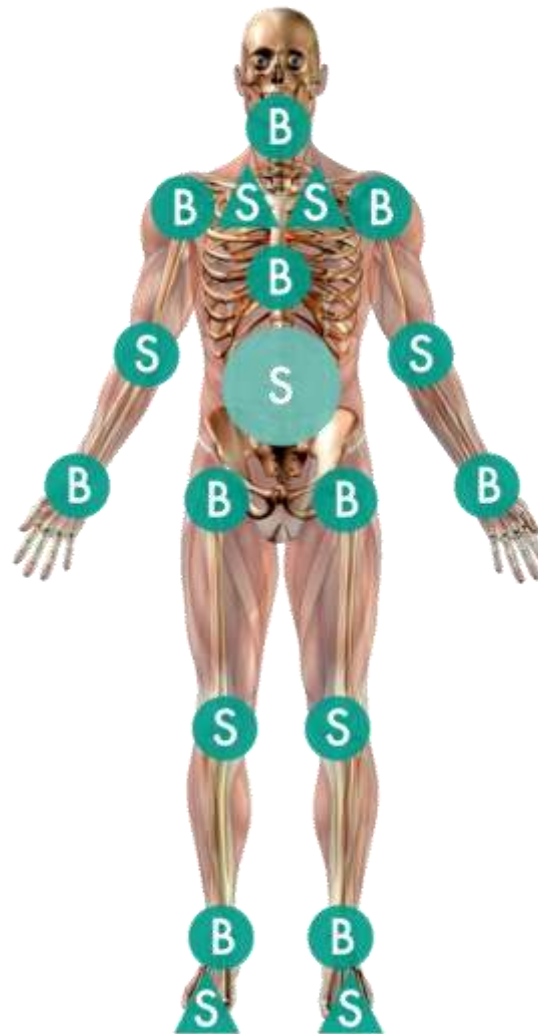
Zusammenspiel von Stabilität und Beweglichkeit

nach Dr. Greg Rose TPI

S = stabil

B = beweglich

(auch beim
Warm-up beachten)





Struktur der Trainerstunde

BISK-Analyse (FIRST ohne B) mit Setup (GASP)
(einschl. Video)

- Einschlagen lassen mit absteigendem Loft
(3 Schläger à 5 Bälle)
- 20 Bälle schlagen lassen auf Ziel
(je 5 Pitches, kurze Eisen, längster Schläger
vom Boden, Driver vom Tee)
- Video parallel
- noch keine Erklärungen und Korrekturen!

Struktur der Einzelstunde
Dr. Paul Heilmann



Struktur der Trainerstunde

Y (Diagnose) – Fehleranalyse und -Besprechung

- Therapieerklärung und -prognose, Startpunkt erzeugen
- Fehleranalyse durch den Lehrer, Wiederholung der Fehlerbeschreibung durch den Schüler
- Korrekturansatz möglichst eindimensional (bei mehreren Fehlern methodische Reihenfolge beachten)
- Korrektur-Reihenfolge nach SET

Struktur der Trainerstunde

Korrekturanwendung (Therapie)

- Bälle mit Korrektur auf Ziel schlagen lassen (WDR!)
- Nachhaltigkeit der Korrektur erzeugen
- methodische Reihe, ggf.
 - vom normalen Boden auf Abschlagmatte wechseln
 - Schwunggeschwindigkeit reduzieren
 - Schwungumfang verkleinern
 - Schlaglänge (Schläger) reduzieren
 - zur 1. Korrektur zurückkehren
 - Tools einsetzen und wieder abbauen (Tees, etc.)



Struktur der Trainerstunde

Korrekturanwendung (Therapie)

- weitere Therapiemethoden:
 - Prinzip der Übertreibung
 - Führen
 - paradoxe Intervention
 - Positionswechsel
- adressatengerechte, einfache Lehrersprache
- Videoeinsatz

Druckaufbau im Training



Struktur der Einzelstunde
Dr. Paul Heilmann



Struktur der Trainerstunde

Anleitung zum variablen Training mit Druckaufbau

„Bahnen spielen“ auf der Drivingrange mit
Korridor und Zielkreisen, Korrektur anwenden
(3x Par 4 mit Holz 5 und Eisen 7;
Ergebnismöglichkeiten: Birdie (1x),
Par (2x), Bogey (2x), Doppelbogey (1x) –
Beschreibung siehe Handout)

Handout
Trainingspiel Einzelunterricht Dr. Paul Heilmann



Geplant wird die „Par 4“.

Zur Simulation einer Par 4-Bahn benötigen wir 2 Ziele:

- einen Korridor mit 40 m Breite und 30 m Länge im Längenbereich eines Holz
- 5 des Schülers
- 2 Ziel-Kreise in 120 - 150 m (Herren) bzw. 90 - 115 m (Damen) Entfernung mit Durchmesser 10 und 30 m

Die Schläge werden wie folgt gezählt:

- Abschlag korrekt im Korridor 1 Schlag
- Abschlag fehlerhaft, außerhalb des Korridors 2 Schläge
- Schlag zum Ziel innerhalb 10 m - 1 Schlag, 1 Putt 2 Schläge
- Schlag zum Ziel außerhalb 10 m, innerh. 30 m - 1 Schlag, 2 Putts 3 Schläge
- Schlag zum Ziel außerhalb 30 m - 1 Schlag, 1 Chip, 2 Putts 4 Schläge

Darunter ergeben sich folgende Ergebnismöglichkeiten:

- super: Abschlag korrekt, Schlag zum Ziel innerhalb 10 m 3 Schläge (Birdie)
- gut: Abschlag korrekt, Schlag zum Ziel innerhalb 30 m 4 Schläge (Par)
- gemischt: Abschlag fehlerhaft, Schlag zum Ziel innerhalb 10 m 4 Schläge (Par)
- gekratzt: Abschlag fehlerhaft, Schlag zum Ziel innerhalb 30 m 5 Schläge (Bogey)
- ungenau: Abschlag korrekt, Schlag zum Ziel außerhalb 30 m 5 Schläge (Bogey)
- schlecht: Abschlag fehlerhaft, Schlag zum Ziel außerh. 30 m 6 Schläge (Doppelbogey)

Ergebnis: V1: V2: V3:



Korridor mit 40 m Breite und 30 m Länge im Längenbereich eines Holz 5 des Schülers



2 Ziel-Kreise in 120 - 150 m (Herren) bzw. 90 - 115 m (Damen) Entfernung mit Durchmesser 10 und 30 m





Struktur der Trainerstunde

Abschlussgespräch

- Stundenzusammenfassung durch den Schüler
- Hausaufgaben: Training auf Driving-Range und Platz mit Korrekturanwendung, Trainingsspiel (Par 4 auf Driving-Range) durchführen und Ergebnisse notieren, Handouts für Warm-up und Trainingsspiel
- Ausblick, nächste Trainerstunde vereinbaren, Verabschiedung

Rolle des Lehrers

Lehrerverhalten

- autoritär



Struktur der Einzelstunden
Dr. Paul Heilmann

Autoritär



Struktur der Einzelstunden
Dr. Paul Heilmann

Rolle des Lehrers

Lehrerverhalten

- autoritär
- demokratisch (lupenrein)



Struktur der Einzelstunden
Dr. Paul Heilmann

Demokratisch



Struktur der Einzelstände
Dr. Paul Heilmann

Rolle des Lehrers

Lehrerverhalten

- autoritär
- demokratisch (lupenrein)
- authentisch und adressatengerecht
(Respekt erzeugen) – favorisierte Verhaltensform



Struktur der Einzelstunden
Dr. Paul Heilmann

Authentisch



Struktur der Einzelstunden
Dr. Paul Heilmann

Rolle des Lehrers

Thema der Stunde bestimmen

- Schülerwunsch oder aus der Anamnese erarbeiten
(Lehrer steuert / Schülerwunsch „lenken“)
- Lehrer gibt Thema vor im Rahmen des Trainingsplans
(Periodisierung, Wiederholungsstunde)



Struktur der Einzelstunde
Dr. Paul Heilmann

Rolle des Lehrers

Kompetenz und Vertrauen

- Lehrerausbildung (PGA, gute theoretische und praktische Kenntnisse)
- Verhältnis zum Schüler, adressatengerecht



Struktur der Einzelstunden
Dr. Paul Heilmann

Adressatengerecht



Struktur der Einzelstunden
Dr. Paul Heilmann

Rolle des Lehrers

Kompetenz und Vertrauen

Praktische Unterrichtsqualität

- „Lern- bzw. Wahrnehmungstyp“ des Schülers (visuell, akustisch etc.) erkennen
- Lehrersprache muss verständlich sein (einfache Beschreibung, golfgebräuchliche Begriffe)
- Lehrerprognose des Korrektoreffekts muss zutreffen
- Korrektur-Reihenfolge muss stimmen
- Technikdemonstration muss gelingen, jedoch nicht Unterrichten des eigenen Stils



Struktur der Einzelstunden
Dr. Paul Heilmann

Rolle des Lehrers

Kompetenz und Vertrauen

Praktische Unterrichtsqualität

- Nachhaltigkeit der Korrekturen muss erreicht werden
- schriftliche Festlegung auf Diagnose und Therapie durch Stundenprotokoll
- Umgang mit Tools und Video muss klappen
- Unterrichtserfolg muss messbar sein (Schlaglänge, Scores, Handicap)



Struktur der Einzelstunden
Dr. Paul Heilmann

Checkliste

Checkliste zur Vorbereitung, Ausführung und Nachbereitung einer Golfunterrichtsstunde

1. **Vorbereitung** auf die Einzelstunde durch den Lehrer
2. **Ausführung** mit Stundenprotokoll!
und Handouts für Warm-up und Trainingsspiel,
neue Stunde vereinbaren
3. **Nachbereitung** z.B. per e-Book, Handouts,
Anlegen einer elektronischen oder analogen
Karteikarte, Recall



Checkliste Einzelunterricht Vorbereitung, Durchführung

	Vorher
	Schüler, einschl. Kontaktdaten
	Termin
	Ort
	Thema
	Ausrüstung der Schüler
	Tools, Handouts zum Stundenbeginn
	Videos

Struktur der Einzelstunde

Dr. Paul Heilmann

Begrüßung

Stundeneröffnung



Checkliste Einzelunterricht Dr. Paul Heilmann

Vorbereitung, Durchführung, Nachbereitung

Vorher
Schüler, einschl. Kontaktdaten
Termin
Ort
Thema
Ausrüstung des Schülers
Tools, Handouts zum Stundensthema
Videoausrüstung

Während
Begrüßung
Themenbesprechung
Anamnese, Frage nach körperlichen Behinderungen, ggf. ABS anwenden
Warm-up
BSP, Diagnose (V), Startpunkt, Fehlerschreibung durch Schüler (ggf. GASF und FIRST anwenden)
Videoeinsatz muss funktionieren
Korrekturbeschreibung mit Prognose
Methodische Reihe und Struktur, Demonstration, Positionwechsel, u.a. Therapiemethoden, Tools sinnvoll einsetzen
ausreichende Korrekturanwendung, Nachhaltigkeit, WDR, ggf. Trainingspiel mit Druckaufbau
einfache, adressatengerechte Lehrsprache
Hausaufgaben, Handouts, Stundenprotokoll
Abschlussgespräch mit Stundenzusammenfassung durch Schüler
Ausblick, Terminvereinbarung nächste Stunde
Zeiteinteilung der Stunde einhalten

Nachher
Video nachbereiten
EBook
E-Mail, Erinnerungssystem (Recall), Infobriefe
Stundenprotokolle vergleichen
Kontaktarte mit Verlauf



Checkliste Einzelunterricht

Vorbereitung, Durchführung

	Vorher
	Schüler, einschl. Kontaktdaten
	Termin
	Ort
	Thema
	Ausrüstung der Schüler
	Tools, Handouts zum Stundensthema
	Videos

Struktur der Einzelstunde

Dr. Paul Heilmann

Begrüßung
Themenbesprechung

Erinnern Sie sich?

die Einzelunterrichtsstunde

Lehrerrolle und -verhalten

Tendenzen im Einzelunterricht

- weniger Technik
- weniger Video
- mehr Strategie !?
- messbare Verbesserung im Rahmen der Möglichkeiten des Schülers
- das Ziel der Trainerstunde (des Golfsports) nicht aus dem Auge verlieren:



Erinnern Sie sich?

Mit möglichst
wenig Schlägen
den Ball im Loch
unterbringen...



Struktur der Einzelstunde
Dr. Paul Heilmann

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

und viel Spaß bei der...



Struktur der Einzelstunde
Dr. Paul Heilmann

Afterworkparty

