



**SPORTPROGRAMM & TRAININGSTAGEBUCH
GOLF CLUB AM HABSBERG E.V.**



**LEARN
TO LOVE
THE PROCESS
RESULTS
WILL COME**

TRAININGSHANDBUCH

My  NEXT  LEVEL

Liebe Kinder,
liebe Jugendliche,
liebe Eltern,

dies ist ein Trainingshandbuch für Euch.

Dieses Handbuch ist

- bis auf eine einzige Standardaufgabe -
**ausschließlich für die gemeinsamen
Trainingsveranstaltungen gedacht.**

Die darin genannten trainingsrelevanten Themen

**werden in den Trainingsveranstaltungen
spielerisch erarbeitet.**

Nur „MEINE CHECKLISTE“
(MENTALE AUFGABE 1) wäre
jenseits der Veranstaltung zu führen
- natürlich freiwillig -
jedoch entwicklungsbegünstigend.

Die Inhalte sind an **TPI**
und an den **BGV** angelehnt.



Die MENTALEN AUFGABEN 2 & 3, wie
auch die Umsetzung der motorischen
Entwicklungs- und Fitness-Themen, sind
etwas völlig Natürliches im Sport und das
Trainingshandbuch ist dabei lediglich eine
Hilfe, diese Themen immerzu neu
einzuordnen und sich leichter zu orientieren.

>> Spitzenleistung setzt die
ausdauernde Fähigkeit voraus,
sich immer wieder neu zu orientieren.<<

Heiner Brand
(Handball-Weltmeister)

Auch wenn dies eventuell jetzt von Dir oder
Ihnen als Eltern als Mehraufwand
wahrgenommen wird, so ist es eine enorme
Vereinfachung, Entwicklung hervorzurufen
und diese auch zu dokumentieren.
Es soll auch eine Hilfestellung anbieten, ein
selbstständiges Sportler-Mindset zu finden.

>> Es gibt eine große Lücke zwischen
unserem Wissen über den Golfschwung
und unserer Fähigkeit, Menschen
beim Lernen zu helfen.<<

W. Timothy Gallwey
(Inner Game / Golf)

Es ist auch dazu gedacht, mit Ihnen als
Eltern immer besser zu interagieren, da Sie
so einen transparenten Einblick haben, was
wir mit Ihren Schützlingen gemeinsam
spielerisch erarbeiten.

ORGA: Im Anhang in der Farbe GRAU
finden Sie Organisationsinformationen, wie
einen aktuellen Turnierkalender, Hinweise
zu Camps oder Sonderveranstaltungen, die
Trainingsgruppen-Einteilungen und zu
gegebener Zeit auch andere Angebote für
Sie als Eltern und Ihre Kinder.



GOLF IST COOL!

Der Golfsport erfreut sich in vielen Nationen hoher Popularität und ist Breitensport. Zu unserem großen Bedauern fristet das Golfen in Deutschland ein Schattendasein und ist eine Randsportart. Und das wollen wir ändern! Unser Ziel ist es, Kindern und Jugendlichen den Zugang zu dieser tollen Sportart und einer Outdoor-Aktivität zu ermöglichen.

Unsere Mission!

Speziell für Jugendliche und Heranwachsende in Ausbildung und im Studium wurde der Förderverein ins Leben gerufen. Das Ziel in der Jugendförderung ist es, Kindern und Jugendlichen aus der Metropolregion Nürnberg über den Sport eine angemessene Persönlichkeitsentwicklung zu ermöglichen, sie beim Erlangen der Kompetenzen Golf, Fitness, Mental, Sozial und Schul-/ Berufsausbildung zu unterstützen und sie nachhaltig zu erfolgreichen Golfern/*innen auszubilden.

Unser Antrieb ist es, die Kinder mit viel Spaß und Engagement dauerhaft für den Golfsport zu begeistern und einen Beitrag für ihre Persönlichkeitsentwicklung mit den Werten des Golfsports (Sportlichkeit, Regeln, Fairness, Wettkampf, Respekt und Ehre) zu leisten. Das Clubtraining im Golf Club Am Habsberg e.V. bietet allen Kindern die Möglichkeit, ihr Golfspiel zusammen mit anderen Kindern und Jugendlichen auszuüben und stetig zu verbessern.

Förderverein jugendlicher Golfer am Habsberg e.V.
Zum Golfplatz 1 - 92355 Velburg-Unterswiesnacker
Mail: foerdereverein@gc-amhabsberg.de

Spendenkonto:

Deutsche Bank Nürnberg Förderverein jugendlicher Golfer am Habsberg e.V.

IBAN DE28 7607 0024 0323 0810 00

Die Initiatoren und der Betreuerstab:



Monika Hüsgen

Telefon: +49 170 5871671
Vorstandsmitglied, Jugendleitung
GC Am Habsberg e.V.
♦ C-Trainerlizenz Leistungssport
♦ Birdies Coach & DGV QM-Auditorin



Markus Biegler

Telefon: +49 151 15548327
Präsident, Förderverein
jugendlicher Golfer am Habsberg e.V.



Marco Zaus

Telefon: +49 173 6113669
♦ Fully Qualified PGA Golf-Professional
♦ TrackMan Certified



Holger Peschke

Telefon: +49 163 2761856
♦ Fully Qualified PGA Golf-Professional
♦ DGV A - Lizenz Trainer
♦ BGV Regionaltrainer
♦ TPI Certified Level I
♦ TPI Junior Level II



Thimo Edenhofer

Telefon: +49 173 2014211
♦ B-Trainerlizenz Leistungssport



Ullrich Steiner

Telefon: +49 175 4416480
♦ C-Trainerlizenz Leistungssport
♦ GGTF - Trainer



Niklas Ruchser

Telefon: +49 160 2491051
♦ C-Trainerlizenz Breitensport



Raphael Konopka

Telefon: +49 176 43262473
♦ C-Trainerlizenz Breitensport



Teena Glaw

Telefon: +49 171 9868662
♦ Fitness

Die Initiative der Kinder & Jugend, Junior - Akademie wird von der Jura Golf Park GmbH unterstützt.

Golf Club Am Habsberg e.V.



Präsident: A. Hüsgen
 Vize-Präsident: Th. Roidl
 Schatzmeister: F. Götz
 Spielführer: S. Czyperreck
 Jugendleitung: M. Hüsgen

Club - Jugendbudget



Präsident: M. Biegler
 Schatzmeister: U. Hammann
 Schriftführer: G. Schaarschmidt

Spenden

Jugend – Etat 2022

Golfsaison

Jahresplanung der Jugendleitung
 Training / Veranstaltungen / Ziele



Auszeichnungen der letzten Jahre:



In der Teamorganisation und Koordination setzen wir auf:



Trainingsbetrieb, Sport nach My-Next-Level unter Leitung M. Zaus! – Jugendtraining nach PGA, BGV, DGV, TPI-Junior



Marco Zaus
 Golftrainer der PGA



Holger Peschke
 Golftrainer der PGA



Thimo Edenhofer
 B-Trainer (BGV)



Ullrich Steiner
 C-Trainer (BGV)



Niklas Ruchser
 C-Trainer (BGV)



Raphael Konopka
 C-Trainer (BGV)



Teena Glaw
 Fitness

Mannschaften – Mental – My-Next-Level
 M. Zaus – H. Peschke

Minis- / Nachwuchstraining, Fitness und Golfabzeichen
 T. Edenhofer – U. Steiner – N. Ruchser – R. Konopka – T. Glaw

Betreuung im Veranstaltungs- / Turnierbetrieb

Internet / Facebook
 Clubbeauftragter

Mannschaften
 Eheleute Biegler,
 R. Heubeck-Wex

Nachwuchs
 O. Ziesemer,
 C. Holler

Minis
 T. Glaw,
 S. Wittmann

Ernährungsberatung
 W. Bouhon

BackOffice / Events
 Eheleute Feßmann,
 D. Biegler

Saison & Entwicklungsjahr

2022/23



Trainingshandbuch von

Tel.: _____

Tel.: Marco Zaus : 0173 611 36 69



GOLF CLUB AM HABSBURG E.V.

Der
Selbstenwickler
hat oft . .

Deshalb lenken wir die Aufmerksamkeit
in den Aufgabenmodus

ALLEINE
FLOW 
IM TRAINING

- . . ist ein Slogan
- . . mit dem wir trainieren
- . . und **forschen**



My NEXT LEVEL

Selbsteinschätzung / Selbstreflexion

Was darf ich lernen? Reflektiere Dich und schätze Dich ein von 1 ☹ bis 10 ☺	Was kann ich hier schon? 1 ich kann wenig ☹ 10 ich bin Experte oder Meister ☺	Was will ich am Ende können? 1 ich kann wenig ☹ 10 ich bin Experte oder Meister ☺
Auf dem Platz: „Was macht mich zum/r Spieler/*in? “		
Spieleröffnung		
mittlere Eisen vom Boden (auch lange Eisen und Hölzer)		
Pitch - Längenkontrolle		
Chippen - Up and Down		
Längen - und Richtungsputts		
Speziälschläge (Bunker, Lobs, Punch usw.)		
Mindset (Dazu gehört Ehrlichkeit und die Frage: Bin ich im Kopf immer einen Schritt voraus?)		
Turnierorganisation und Regeln		
Wann, wieviel und wie konzentriert trainiere ich alleine zusätzlich zum Jugendtraining — bekomme ich die für mich günstigste Trainingseinheit alleine hin?		

R O T =
 Ausbildung der SELBST-REFLEXIONS-FÄHIGKEIT & Kraft aus Vision

—> alles, was Dich zu einem/r außergewöhnlichen und selbstständigen Spieler/*in und Athleten/*in macht

G R A U =
 organisiert sein
 = weniger Stress
 = kühler Kopf

W E I ß =
 Spielbereiche, mit denen Du Dich im Training auf der Range auseinandersetzt



My NEXT LEVEL

Selbsteinschätzung / Selbstreflexion

Was darf ich lernen?	Was kann ich hier schon? In einfachen eigenen Worten ...	Was will ich am Ende können? In einfachen eigenen Worten ...
Auf dem Platz: „Was macht mich zum/r Spieler/*in? “		
Spieleröffnung		
mittlere Eisen vom Boden (auch lange Eisen und Hölzer)		
Pitch - Längenkontrolle		
Chippen - Up and Down		
Längen - und Richtungsputts		
Spezialschläge (Bunker, Lobs, Punch usw.)		
Mindset (Dazu gehört Ehrlichkeit und die Frage: Bin ich im Kopf immer einen Schritt voraus?)		
Turnierorganisation und Regeln		
Wann, wieviel und wie konzentriert trainiere ich alleine zusätzlich zum Jugendtraining — bekomme ich die für mich günstigste Trainingseinheit alleine hin?		

ROT =
Ausbildung
der
SELBST-
REFLEXIONS-
FÄHIGKEIT
&
Kraft aus Vision

—>
alles, was Dich zu
einem/r außer-
gewöhnlichen und
selbstständigen
Spieler/*in und
Athleten/*in macht

GRAU =
organisiert sein
= weniger Stress
= kühler Kopf

WEIß =
Spielbereiche, mit
denen Du Dich im
Training auf der
Range
auseinandersetzt

Beispiele von Entwicklungsbereichen

- **GRIFF-Kompetenz:** Auf dem Platz greifen intuitiv (= ohne bewussten Gedanken und Strategien) Deine Hände so, dass diese die visualisierte Flugkurve ermöglichen (durch Dein Training eine erarbeitete Fertigkeit/Fähigkeit).
- **SPIEL-Kompetenz:** Carry-Längen, verschiedene Flughöhen, gewünschte Bodenmengen, verschiedene Balllagen meistern, Druck lieben, . .

.....was darfst Du noch können?

- Power aus der Teebox
- In enge Bahnen eine andere Variante - wie der 2. Aufschlag beim Tennis
- Bald kannst Du 3 oder vielleicht 4 Varianten aus der Tee Box
- Ich liebe den Wettkampf, spiele da am liebsten und brauche das für mein bestes Golf
- Ich habe gelernt,
*im richtigen Moment
das Richtige im Kopf*

zu haben

.....was darfst Du noch lernen?

Und genau das schreiben wir uns auf.....

SPIEL(ER)ENTWICKLUNG:

In Eurer Altersklasse von 12-18 Jahre sind diese Basics zu erlernen oder anders gesagt:
Brauchst DU diese Basics um ein Spiel auf dem Platz zu spielen, welches Dich erkennen lässt, dass Du sportlich ausgebildet bist.

All diese intuitiven Fähigkeiten entwickeln sich erst dann optimal, wenn Du so motiviert bist, dass **die Entwicklung Deines selbstständigen Trainings** Dir wichtiger ist, als das Jugendtraining in der Gruppe.

Wenn Du diesen Satz verstanden hast und dies mit Freuden tust..



..bist Du auf dem Weg

zum/r **Spieler/*in !**

Mindset VOR Skillset

Beispiele von zwei völlig verschiedenen Spieler-Mindsets

Mindset

- = Denkweise
- = Fühlweise
- = Mentalität



BESTES GOLFBUCH von CAROL DWECK: Ihrer wissenschaftlichen Theorie zufolge gibt es zwei Formen von Mindset, das Growth Mindset (growth = englisch für Wachstum; hier häufig mit wachstumsorientiert, dynamisch übersetzt) und das Fixed Mindset (fixed = englisch für starr, unflexibel).

- Das eine Mindset, das kurzfristig motiviert, neue Erfahrungen sammelt und dann schon kurz danach abbricht, wenn es nicht sofort zum Resultat führt. Der ungeduldig ist und nicht wirklich glaubt, dass es zu erreichen ist...(und noch mehr...)

.....was darf da verstanden werden?

- Das ganz andere Mindset, in dessen innerer Ausrichtung (und für uns von außen nicht gleich so leicht sichtbaren Einstellung) man denkt, es machte demjenigen nichts aus, dass er vermeintlich gerade scheitert. Der aus jeder vermeintlichen „Niederlage“ etwas lernt und gerade in dieser Phase das lernt, was das andere Mindset abbrechen würde. Das Gefühl etwas überwinden zu können, treibt dieses Mindset an.

„There are plenty guys on tour with bad strokes, but are good putters, because of great mindsets.

That is what Brad Faxon coaches.“

Paul Azinger

.....was darf da noch vertieft werden, um eine Einstellung ins Sportlerherz zu integrieren, die in den absoluten Glauben wächst?

SPIEL(ER)ENTWICKLUNG:

In Eurer Altersklasse von 12-18 Jahre sind diese Basics zu erfahren in den vielen Stunden Deiner eigenen Auseinandersetzung mit Dir selbst oder anders gesagt: Brauchst DU diese Fähigkeiten um ein Spiel auf dem Platz zu spielen, welches Dich erkennen lässt, dass Du sportlich und in Deiner Persönlichkeit gewachsen bist.

Alle mentalen Fähigkeiten entwickeln sich erst dann optimal, wenn Du den **unbekannten Raum des Lernens betrittst, in welchem erst Wachstum und eigene Erfahrung geschehen kann.**

Wenn Du diesen Satz verstanden hast..

..bist Du auf dem Weg

zum/r **Spieler/*in !**



Rote Blätter sind Aufgaben, die wir immer als Gewohnheit / Standard machen



MENTALE AUFGABE 1: MEINE CHECKLISTE

Nach jedem Training und nach jeder Golfrunde, ob Turnier oder mit Papa und Mama, Freunden oder alleine darfst Du Dir diese 3 Fragen beantworten
/ bitte schreibe es in Dein Trainingstagebuch,
„CHECKLISTE“ dafür auf den letzten Seiten :

Was hat mir heute Spaß gemacht?

Was habe ich heute neu entdeckt?

Was habe ich heute gelernt?

Rote Blätter sind Aufgaben, die wir immer als Gewohnheit / Standard machen



MENTALE AUFGABE 2:

in Anlehnung (siehe rechts) an BGV NACH JEDER RUNDE:

“Sei prozessfokussiert“

1. Willst Du als Kind, Spieler/*in und wachsende/r Athlet/*in in **GRÜN** oder **ROT** über Dein Spiel reden?
2. Willst Du als Kind, Spieler/*in und wachsende/r Athlet/*in in **GRÜNEN** Entwicklungsthemen oder in **ROTEN** Themen die Aufmerksamkeit streuen und Dich ablenken von dem, was DU verändern kannst?

Eure Betreuer und Coaches holen Euch immer wieder in die **GRÜNE Liste** zurück — denn direkt nach der Runde gehen wir aus Gewohnheit alle sehr gerne in die **ROTE Liste** mit unserem Bewusstsein, weil es weniger schmerzhaft ist und es auch alle so tun (braucht also Übung und Bewusstheit / bitte denkt an **GRÜN** und **ROT** in der Wettkampfnachbearbeitung gerade an den Tischen nach der Runde, wo jeder so gerne unbewusst von seiner Runde erzählt).

PROZESS VS. ERGEBNIS
WIE WERDE ICH ZUM/R PRO-SPIELER/*IN?



PRO hochleveln!



- Auf kontrollierbare Aspekte konzentrieren
- PEACE zeigen
- Auf Kopfinhalte zocken
- Mentale Nachbearbeitung
- Prozessziele festlegen
- Vereinbarung/Verträge mit Eltern/Freunden/Kollegen/Trainer hinsichtlich kontrollierbarer Aspekte
- Prozess-Aufgaben
- Prozess-Rekorde

ERG runterleveln!



- AUS ist auch nur ein weißer Pfosten
- Wasser ist auch nur H₂O
- Büsche sind auch nur Pflanzen
- Es ist nur eine Runde Golf! Und hat keinen Einfluss auf Dein Leben und die Weltgeschichte!
- Meine Eltern lieben/ Trainer schätzen mich, egal wie ich spiele



Zur **MENTALEN AUFGABE**
NACH JEDER RUNDE:
 siehe nächste Seite...

Rote Blätter sind Aufgaben, die wir immer als Gewohnheit / Standard machen

Kontrollierbare Aspekte des Spiels

Die
GRÜNE
 Liste:

PROzess
 orientiert/fokussiert

- *Bewusstsein & Selbstreflexion*
- *Lust am Lernen*
- *Motivation / Lust am Lernen / Zielsetzung*
- *Trainingsumfang*
- *Trainingsqualität*
- *Schlagplanung / Spielplan*
- *Spielanlage*
- *Turniervorbereitung*
- *Reaktion auf Schlag*
- *Reaktion auf Tiefs*
- *Emotionale Nachbereitung*
- *Fitness / Körperpflege*
- *Umfang Zusammenarbeit mit Trainer / Team*
- *Ernährung*
- *Ausrüstung*
- *Regelkunde*

Unkontrollierbare Aspekte des Spiels

Die
ROTE
 Liste:

ERGebnis
 orientiert/fokussiert

SCORE
 Tagesform
 Bounce / Lip In & Out
 Flugbahn (Fligher-Situationen, Ball und Balllagen)
 Platz & Wetter
 Konkurrenten im Feld
 Glück & Pech
 überraschende Ablenkung
 Erwartungen, Meinungen und Einstellungen
 anderer Menschen

Rote Blätter sind Aufgaben, die wir immer als Gewohnheit / Standard machen



MENTALE AUFGABE 3: Einführung

Selbsteinschätzung / Selbstreflexion

Denke so oft Du kannst aus
der

Skill-Box von morgen,
fühle und handle aus
MORGEN...was für ein/e
Spieler/*in werde ich..
fühle ich mich schon,
wie diese/r Spieler/*in?

Dann braucht es keinerlei
Reparatur am Schwung
- Du lernst einfach immer
neue Fertigkeiten dazu...

Rote Blätter sind Aufgaben, die wir immer als Gewohnheit / Standard machen



MENTALE AUFGABE 3: 1.Schritt

Meine Skill-Box von morgen in 10 Punkten:

Nach jedem Training und nach jeder Golfrunde, ob Turnier oder mit Deinen Eltern, Freunden oder alleine darfst Du Dir Deine Liste anschauen / bitte schreibe sie hier immer aktuell in Dein Trainingstagebuch — schaue Dir Deine 10 Punkte an..aktualisiere diese Punkte..bleib dran..dazu hast Du mehr Blätter, wenn Du etwas umstellst und neu entdeckst..

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

Aus diesen 10 Punkten aus Deiner immer aktuellen (eigenen) Selbstreflexion werden wir uns für einen Hauptentwicklungsbereich und zwei Nebenentwicklungsbereiche entscheiden.

An dem EINEN HB + 2 NB

werden wir dann in die volle Tiefe gehen und dranbleiben, bis Du alles für Deinen „Next-Level“ erarbeitet und verstanden hast.

Die roten Blätter sind also Dein Leitfaden zu Deinem Spiel, deshalb wirst Du dann auch ganz individuell so betreut, wie Du es brauchst und Deine Freunde/*innen, wie sie es brauchen.

***Mach' das Spiel zu
Deinem Spiel :***

The Game is yours



Rote Blätter sind Aufgaben, die wir immer als Gewohnheit / Standard machen



MENTALE AUFGABE 3: 2.Schritt

Meine **Skill-Box von morgen** in HB, NB und 7 weiteren Punkten:

Arbeite an Deinem **HB** und an **den 2 NB** im Jugendtraining und so oft es geht alleine..
aktualisiere die Punkte 4-10..bleib dran..



Aus diesen **10 Punkten** aus Deiner immer **aktuellen (eigenen) Selbstreflexion** werden wir uns für einen Hauptentwicklungsbereich und zwei Nebentwicklungsbereiche entscheiden.

An dem **EINEN HB + 2 NB** werden wir dann in die volle Tiefe gehen und dranbleiben, bis Du alles für Deinen „Next-Level“ erarbeitet und verstanden hast.

Die roten Blätter sind also Dein Leitfaden zu Deinem Spiel, deshalb wirst Du dann auch ganz individuell so betreut, wie Du es brauchst und Deine Freunde/*innen, wie sie es brauchen.

**Mach' das Spiel zu
D e i n e m Spiel :**

The Game is yours





WAS IST LEISTUNGSDIAGNOSTIK?

DIAGNOSE = Feststellung / Bestimmung

IM SPORT = zusammenfassende Einordnung durch standardisierte TESTS in bestimmten Zyklen oder auch Beobachtung von Abläufen und der Spielanlage am Platz (das WICHTIGSTE)

(Was ist eine Spielanlage?
Das lernen wir alles in der Praxis...)

Jugendlichen macht Leistungsdiagnostik in der Regel Spaß, da man so ganz klar seine Verbesserungen sehen, nachverfolgen und dokumentieren kann. Außerdem sind leistungsbestimmende Testungen super Trainingseinheiten und wenn gewohnt, auch ganz normal.

Leistungsdiagnostik kann ganz einfach sein: Eine kinderleichte stetig geführte **Rundenanalyse** ist schon eine wichtige Analyse, die sehr viel verraten kann. Zusammenhänge, die nicht immer gleich offensichtlich sind, werden über den Vergleich von Daten ersichtlich, versteh- und darstellbar.

Diagnosen mit Analysen unterscheiden wir:

- Spielanalysen (Rundenanalyse)
 - Analysen von Trainingsleistungen (z.B. TrackMan-Combine-Tests)
 - Bestimmung der Zubringerleistung (Kraft, Beweglichkeit usw. nach TPI)
 - Analysen von Teilkompetenzen (z.B. Putt, Spieleröffnung usw.)
-
- Medizinische Leistungsdiagnostik für Leistungssportler/*innen am körperlichen Limit
 - Bestimmung des biologischen Alters

In allen sportlichen Disziplinen ist Leistungsdiagnostik ein wichtiges Werkzeug für Spieler/*in und Coach, die Trainingsleistungen zu optimieren und physischen wie auch psychischen Überbelastungen vorzubeugen.

MEDIZINISCHE LEISTUNGSDIAGNOSTIK:

Warum ist eine sportmedizinische **Leistungsdiagnostik** später im Leistungssport so wichtig?
Ganz einfach: Weil die physiologischen Reaktionen, mit denen Dein Körper auf ein Training reagiert, so individuell wie Dein Fingerabdruck oder Deine DNA sind. Ein fertiges „Kochrezept“ für Deinen Trainingserfolg kann es daher per se nicht geben.

Als Leitmotiv für die gemeinsame Arbeit im Leistungssport steht immer der Athlet / die Athletin - ALSO DU - im Mittelpunkt und Du bist und wirst immer ein einmaliges Individuum sein.

Level 1 Golf-Fitness (ab 5 Jahre)

Hochsprung (Test 1)

Zum Bestehen: 13 cm

Aus dem Stand in die Hocke gehen und so hoch springen wie möglich. 3 Versuche, der höchste Sprung zählt.

Sit-Up & werfen (Test 2)

Zum Bestehen: 152 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Flach auf dem Rücken liegen, Beine angewinkelt, Ball hinter dem Kopf auf dem Boden. Ball mit beiden Händen so weit werfen wie möglich. 5 Versuche

Stossball (Test 3)

Zum Bestehen: 152 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Auf einem Stuhl sitzen, Ball vor der Brust halten und mit beiden Händen so weit wie möglich werfen. 5 Versuche.

Sprint (Test 4)

Zum Bestehen: 30 Meter in 8 Sekunden

Zur Graduierung von Fitness-Level 1 müssen 3 von 4 Tests bestanden werden.

Level 2 Golf-Fitness (ab 6 Jahre)

Hochsprung (Test 1)

Zum Bestehen: 15 cm

Aus dem Stand in die Hocke gehen und so hoch springen wie möglich. 3 Versuche, der höchste Sprung zählt.

Sit-Up & werfen (Test 2)

Zum Bestehen: 183 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Flach auf dem Rücken liegen, Beine angewinkelt, Ball hinter dem Kopf auf dem Boden. Ball mit beiden Händen so weit werfen wie möglich. 5 Versuche

Stossball (Test 3)

Zum Bestehen: 183 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Auf einem Stuhl sitzen, Ball vor der Brust halten und mit beiden Händen so weit wie möglich werfen. 5 Versuche.

Sprint (Test 4)

Zum Bestehen: 30 Meter in 7 Sekunden

Zur Graduierung von Fitness-Level 2 müssen 4 von 4 Tests bestanden werden. Einer darf Level 1 sein.

Level 3 Golf-Fitness (ab 7 Jahre)

Hochsprung (Test 1)

Zum Bestehen: 18 cm

Aus dem Stand in die Hocke gehen und so hoch springen wie möglich. 3 Versuche, der höchste Sprung zählt.

Sit-Up & werfen (Test 2)

Zum Bestehen: 213 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Flach auf dem Rücken liegen, Beine angewinkelt, Ball hinter dem Kopf auf dem Boden. Ball mit beiden Händen so weit werfen wie möglich. 5 Versuche

Stossball (Test 3)

Zum Bestehen: 213 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Auf einem Stuhl sitzen, Ball vor der Brust halten und mit beiden Händen so weit wie möglich werfen. 5 Versuche.

Sprint (Test 4)

Zum Bestehen: 30 Meter in 6 Sekunden

Zur Graduierung von Fitness-Level 3 müssen 4 von 4 Tests bestanden werden. Einer darf Level 2 sein.

Level 4 Golf-Fitness (ab 8 Jahre)

Hochsprung (Test 1)

Zum Bestehen: 25 cm

Aus dem Stand in die Hocke gehen und so hoch springen wie möglich. 3 Versuche, der höchste Sprung zählt.

Sit-Up & werfen (Test 2)

Zum Bestehen: 305 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Flach auf dem Rücken liegen, Beine angewinkelt, Ball hinter dem Kopf auf dem Boden. Ball mit beiden Händen so weit werfen wie möglich. 5 Versuche

Stossball (Test 3)

Zum Bestehen: 305 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Auf einem Stuhl sitzen, Ball vor der Brust halten und mit beiden Händen so weit wie möglich werfen. 5 Versuche.

Sprint (Test 4)

Zum Bestehen: 50 Meter in 11 Sekunden

Zur Graduierung von Fitness-Level 4 müssen 4 von 4 Tests bestanden werden. Einer darf Level 3 sein.

Level 5 Golf-Fitness (ab 9 Jahre)

Hochsprung (Test 1)

Zum Bestehen: 30 cm

Aus dem Stand in die Hocke gehen und so hoch springen wie möglich. 3 Versuche, der höchste Sprung zählt.

Sit-Up & werfen (Test 2)

Zum Bestehen: 366 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Flach auf dem Rücken liegen, Beine angewinkelt, Ball hinter dem Kopf auf dem Boden. Ball mit beiden Händen so weit werfen wie möglich. 5 Versuche

Stossball (Test 3)

Zum Bestehen: 366 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Auf einem Stuhl sitzen, Ball vor der Brust halten und mit beiden Händen so weit wie möglich werfen. 5 Versuche.

Sprint (Test 4)

Zum Bestehen: 50 Meter in 10 Sekunden

Zur Graduierung von Fitness-Level 5 müssen 4 von 4 Tests bestanden werden. Einer darf Level 4 sein.

Level 6 Golf-Fitness (ab 10 Jahre)

Hochsprung (Test 1)

Zum Bestehen: 36 cm

Aus dem Stand in die Hocke gehen und so hoch springen wie möglich. 3 Versuche, der höchste Sprung zählt.

Sit-Up & werfen (Test 2)

Zum Bestehen: 427 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Flach auf dem Rücken liegen, Beine angewinkelt, Ball hinter dem Kopf auf dem Boden. Ball mit beiden Händen so weit werfen wie möglich. 5 Versuche

Stossball (Test 3)

Zum Bestehen: 427 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Auf einem Stuhl sitzen, Ball vor der Brust halten und mit beiden Händen so weit wie möglich werfen. 5 Versuche.

Sprint (Test 4)

Zum Bestehen: 50 Meter in 10 Sekunden

Zur Graduierung von Fitness-Level 6 müssen 4 von 4 Tests bestanden werden. Einer darf Level 5 sein.

Level 7 Golf-Fitness (ab 11 Jahre)

Hochsprung (Test 1)

Zum Bestehen: 43 cm

Aus dem Stand in die Hocke gehen und so hoch springen wie möglich. 3 Versuche, der höchste Sprung zählt.

Sit-Up & werfen (Test 2)

Zum Bestehen: 518 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Flach auf dem Rücken liegen, Beine angewinkelt, Ball hinter dem Kopf auf dem Boden. Ball mit beiden Händen so weit werfen wie möglich. 5 Versuche

Stossball (Test 3)

Zum Bestehen: 518 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Auf einem Stuhl sitzen, Ball vor der Brust halten und mit beiden Händen so weit wie möglich werfen. 5 Versuche.

Sprint (Test 4)

Zum Bestehen: 100 Meter in 18 Sekunden

Zur Graduierung von Fitness-Level 7 müssen 4 von 4 Tests bestanden werden. Einer darf Level 6 sein.

Level 8 Golf-Fitness (ab 12 Jahre)

Hochsprung (Test 1)

Zum Bestehen: 48 cm

Aus dem Stand in die Hocke gehen und so hoch springen wie möglich. 3 Versuche, der höchste Sprung zählt.

Sit-Up & werfen (Test 2)

Zum Bestehen: 579 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Flach auf dem Rücken liegen, Beine angewinkelt, Ball hinter dem Kopf auf dem Boden. Ball mit beiden Händen so weit werfen wie möglich. 5 Versuche

Stossball (Test 3)

Zum Bestehen: 579 cm

Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Auf einem Stuhl sitzen, Ball vor der Brust halten und mit beiden Händen so weit wie möglich werfen. 5 Versuche.

Sprint (Test 4)

Zum Bestehen: 100 Meter in 17 Sekunden

Zur Graduierung von Fitness-Level 8 müssen 4 von 4 Tests bestanden werden. Einer darf Level 7 sein.

Mein Leistungsanstieg **My** 🏆 **NEXT** 🏆 **LEVEL**

Level 9 Golf-Fitness (ab 13 Jahre)
Hochsprung (Test 1)
 Zum Bestehen: 56 cm
 Aus dem Stand in die Hocke gehen und so hoch springen wie möglich. 3 Versuche, der höchste Sprung zählt.

Sit-Up & werfen (Test 2)
 Zum Bestehen: 671 cm
 Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Flach auf dem Rücken liegen, Beine angewinkelt, Ball hinter dem Kopf auf dem Boden. Ball mit beiden Händen so weit werfen wie möglich. 5 Versuche

Stossball (Test 3)
 Zum Bestehen: 671 cm
 Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Auf einem Stuhl sitzen, Ball vor der Brust halten und mit beiden Händen so weit wie möglich werfen. 5 Versuche.

Sprint (Test 4)
 Zum Bestehen: 100 Meter in 16 Sekunden

Zur Graduierung von Fitness-Level 9 müssen 4 von 4 Tests bestanden werden. Einer darf Level 8 sein.

Level 10 Golf-Fitness (ab 14 Jahre)
Hochsprung (Test 1)
 Zum Bestehen: 61 cm
 Aus dem Stand in die Hocke gehen und so hoch springen wie möglich. 3 Versuche, der höchste Sprung zählt.

Sit-Up & werfen (Test 2)
 Zum Bestehen: 732 cm
 Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Flach auf dem Rücken liegen, Beine angewinkelt, Ball hinter dem Kopf auf dem Boden. Ball mit beiden Händen so weit werfen wie möglich. 5 Versuche

Stossball (Test 3)
 Zum Bestehen: 732 cm
 Medizinball: 500gr/10kg Körpergewicht. Auf einem Stuhl sitzen, Ball vor der Brust halten und mit beiden Händen so weit wie möglich werfen. 5 Versuche.

Sprint (Test 4)
 Zum Bestehen: 100 Meter in 15 Sekunden

Zur Graduierung von Fitness-Level 10 müssen 4 von 4 Tests bestanden werden. Einer darf Level 9 sein.

Gelbe Blätter sind Aufgaben, die wir nur 2x bis max. 3x im Jahr machen, um unseren Trainingserfolg zu dokumentieren...

Datum	Test 1	Test 2	Test 3	Test 4
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Sprung- und Wurf test / Fitness-Abnahme nach TPI

Level 1 Golf-Technik (ab 5 Jahre)

Putten (Test 1)

Zum Bestehen: Maximal 22 Putts
9 Putts auf 9 unterschiedliche Löcher. 60 cm, 90 cm, 1,2 m und 6 verschiedene 3 m Putts. Jedes Loch fertig putten

PAR2 (Test 2)

Zum Bestehen: Maximal 45 Schläge - 9 Kurzspiel-Situationen am Grün. Nur Chippen und Putten

Kurzspiel (Test 3)

Zum Bestehen: Gesamt 2 Punkte,
3x3 Wedgeschläge aus
Entfernungen von 10 m, 15 m, 20 m
Lochen 5 Punkte,
Zielzone 6 m x 4 m = 3 Punkte,
Zielzone 8 m x 6 m = 2 Punkte,
Zielzone 10 m x 8 m = 1 Punkt

Eisen (Test 4)

Zum Bestehen: Gesamt 2 Punkte
10 Eisenschläge aus 35 Metern
Zielkorridor: 7 Meter breit = 2 Punkte,
10 Meter breit = 1 Punkt

Driver (Test 5)

Zum Bestehen: Gesamt 1 Punkt
10 Driverschläge Minimum Carrylänge von 45 Metern
Zielkorridor: 30 Meter breit 1 Punkt

Zur Graduierung von Golf-Level 1 müssen 4 von 5 Tests bestanden werden.

Level 2 Golf-Technik (ab 6 Jahre)

Putten (Test 1)

Zum Bestehen: Maximal 20 Putts
9 Putts auf 9 unterschiedliche Löcher. 60 cm, 90 cm, 1,2 m und 6 verschiedene 3 m Putts. Jedes Loch fertig putten

PAR2 (Test 2)

Zum Bestehen: Maximal 42 Schläge - 9 Kurzspiel-Situationen am Grün. Nur Chippen und Putten

Kurzspiel (Test 3)

Zum Bestehen: Gesamt 3 Punkte
3x3 Wedgeschläge aus
Entfernungen von 10 m, 15 m, 20 m
Lochen 5 Punkte,
Zielzone 6 m x 4 m = 3 Punkte,
Zielzone 8 m x 6 m = 2 Punkte,
Zielzone 10 m x 8 m = 1 Punkt

Eisen (Test 4)

Zum Bestehen: Gesamt 2 Punkte
10 Eisenschläge aus 35 Metern
Zielkorridor: 7 Meter breit = 2 Punkte,
10 Meter breit = 1 Punkt

Driver (Test 5)

Zum Bestehen: Gesamt 2 Punkte
10 Driverschläge Minimum Carrylänge von 45 Metern
Zielkorridor: 30 Meter breit 1 Punkt

Zur Graduierung von Golf-Level 2 müssen 4 von 5 Tests bestanden werden. Einer darf Level 1 sein.

Level 3 Golf-Technik (ab 7 Jahre)

Putten (Test 1)

Zum Bestehen: Maximal 18 Putts
9 Putts auf 9 unterschiedliche Löcher. 60 cm, 90 cm, 1,2 m und 6 verschiedene 3 m Putts. Jedes Loch fertig putten

PAR2 (Test 2)

Zum Bestehen: Maximal 39 Schläge - 9 Kurzspiel-Situationen am Grün. Nur Chippen und Putten

Kurzspiel (Test 3)

Zum Bestehen: Gesamt 4 Punkte
3x3 Wedgeschläge aus
Entfernungen von 10 m, 15 m, 20 m
Lochen 5 Punkte,
Zielzone 6 m x 4 m = 3 Punkte,
Zielzone 8 m x 6 m = 2 Punkte,
Zielzone 10 m x 8 m = 1 Punkt

Eisen (Test 4)

Zum Bestehen: Gesamt 4 Punkte
10 Eisenschläge aus 35 Metern
Zielkorridor: 7 Meter breit = 2 Punkte,
10 Meter breit = 1 Punkt

Driver (Test 5)

Zum Bestehen: Gesamt 3 Punkte
10 Driverschläge Minimum Carrylänge von 45 Metern
Zielkorridor: 30 Meter breit 1 Punkt

Zur Graduierung von Golf-Level 3 müssen 4 von 5 Tests bestanden werden. Einer darf Level 2 sein.

Level 4 Golf-Technik (ab 8 Jahre)

Putten (Test 1)

Zum Bestehen: Maximal 22 Putts
9 Putts auf 9 unterschiedliche Löcher. 90 cm, 1,8 m, 2,4 m und 6 verschiedene 4,5 m Putts. Jedes Loch fertig putten

PAR2 (Test 2)

Zum Bestehen: Maximal 36 Schläge - 9 Kurzspiel-Situationen am Grün. Wie Level 1-3 mit zusätzlich Pitch- und Standard-Bunkerschlag

Kurzspiel (Test 3)

Zum Bestehen: Gesamt 5 Punkte
3x3 Wedgeschläge aus Entfernungen von 20 m, 30 m, 40 m

Lochen 5 Punkte,

Zielzone 6 m x 4 m = 3 Punkte,

Zielzone 8 m x 6 m = 2 Punkte,

Zielzone 10 m x 8 m = 1 Punkt

Eisen (Test 4)

Zum Bestehen: Gesamt 4 Punkte
10 Eisenschläge aus 70 Metern
Zielkorridor: 9 Meter breit = 2 Punkte,
14 Meter breit = 1 Punkt

Driver (Test 5)

Zum Bestehen: Gesamt 3 Punkte
10 Driverschläge Minimum Carrylänge von 100 Metern
Zielkorridor: 30 Meter breit 1 Punkt

Zur Graduierung von Golf-Level 4 müssen 4 von 5 Tests bestanden werden. Einer darf Level 3 sein.

Level 5 Golf-Technik (ab 9 Jahre)

Putten (Test 1)

Zum Bestehen: Maximal 20 Putts
9 Putts auf 9 unterschiedliche Löcher. 90 cm, 1,8 m, 2,4 m und 6 verschiedene 4,5 m Putts. Jedes Loch fertig putten

PAR2 (Test 2)

Zum Bestehen: Maximal 31 Schläge - 9 Kurzspiel-Situationen am Grün. Wie Level 1-3 mit zusätzlich Pitch- und Standard-Bunkerschlag

Kurzspiel (Test 3)

Zum Bestehen: Gesamt 6 Punkte
3x3 Wedgeschläge aus Entfernungen von 20 m, 30 m, 40 m

Lochen 5 Punkte,

Zielzone 6 m x 4 m = 3 Punkte,

Zielzone 8 m x 6 m = 2 Punkte,

Zielzone 10 m x 8 m = 1 Punkt

Eisen (Test 4)

Zum Bestehen: Gesamt 5 Punkte
10 Eisenschläge aus 70 Metern
Zielkorridor: 9 Meter breit = 2 Punkte,
14 Meter breit = 1 Punkt

Driver (Test 5)

Zum Bestehen: Gesamt 4 Punkte
10 Driverschläge Minimum Carrylänge von 100 Metern
Zielkorridor: 30 Meter breit 1 Punkt

Zur Graduierung von Golf-Level 5 müssen 4 von 5 Tests bestanden werden. Einer darf Level 4 sein.

Level 6 Golf-Technik (ab 10 Jahre)

Putten (Test 1)

Zum Bestehen: Maximal 18 Putts
9 Putts auf 9 unterschiedliche Löcher. 90 cm, 1,8 m, 2,4 m und 6 verschiedene 4,5 m Putts. Jedes Loch fertig putten

PAR2 (Test 2)

Zum Bestehen: Maximal 28 Schläge - 9 Kurzspiel-Situationen am Grün. Wie Level 1-3 mit zusätzlich Pitch- und Standard-Bunkerschlag

Kurzspiel (Test 3)

Zum Bestehen: Gesamt 7 Punkte
3x3 Wedgeschläge aus Entfernungen von 20 m, 30 m, 40 m

Lochen 5 Punkte,

Zielzone 6 m x 4 m = 3 Punkte,

Zielzone 8 m x 6 m = 2 Punkte,

Zielzone 10 m x 8 m = 1 Punkt

Eisen (Test 4)

Zum Bestehen: Gesamt 6 Punkte
10 Eisenschläge aus 70 Metern
Zielkorridor: 9 Meter breit = 2 Punkte,
14 Meter breit = 1 Punkt

Driver (Test 5)

Zum Bestehen: Gesamt 5 Punkte
10 Driverschläge Minimum Carrylänge von 100 Metern
Zielkorridor: 30 Meter breit 1 Punkt

Zur Graduierung von Golf-Level 6 müssen 4 von 5 Tests bestanden werden. Einer darf Level 5 sein.

Level 7 Golf-Technik (ab 11 Jahre)

Putten (Test 1)

Zum Bestehen: Maximal 22 Putts

9 Putts auf 9 unterschiedliche Löcher. 1,5 m, 3 m, 4,5 m und 6 verschiedene 6 m Putts. Jedes Loch fertig putten

PAR2 (Test 2)

Zum Bestehen: Maximal 26 Schläge - 9 Kurzspiel-Situationen am Grün. Wie Level 1-3 mit zusätzlich Pitch-, Standard-Bunkerschlag und Trouble-Shots

Kurzspiel (Test 3)

Zum Bestehen: Gesamt 8 Punkte

3x3 Wedgeschläge aus Entfernungen von 40 m, 50 m, 60 m

Lochen 5 Punkte,

Zielzone 6 m x 4 m = 3 Punkte,

Zielzone 8 m x 6 m = 2 Punkte,

Zielzone 10 m x 8 m = 1 Punkt

Eisen (Test 4)

Zum Bestehen: Gesamt 7 Punkte

10 Eisenschläge aus 110 Metern

Zielkorridor: 10 Meter breit = 2 Punkte,

20 Meter breit = 1 Punkt

Driver (Test 5)

Zum Bestehen: Gesamt 5 Punkte

10 Driverschläge Minimum Carrylänge von 140 Metern

Zielkorridor: 30 Meter breit 1 Punkt

Zur Graduierung von Golf-Level 7 müssen 4 von 5 Tests bestanden werden. Einer darf Level 6 sein.

Level 8 Golf-Technik (ab 12 Jahre)

Putten (Test 1)

Zum Bestehen: Maximal 20 Putts

9 Putts auf 9 unterschiedliche Löcher. 1,5 m, 3 m, 4,5 m und 6 verschiedene 6 m Putts. Jedes Loch fertig putten

PAR2 (Test 2)

Zum Bestehen: Maximal 23 Schläge - 9 Kurzspiel-Situationen am Grün. Wie Level 1-3 mit zusätzlich Pitch-, Standard-Bunkerschlag und Trouble-Shots

Kurzspiel (Test 3)

Zum Bestehen: Gesamt 9 Punkte

3x3 Wedgeschläge aus Entfernungen von 40 m, 50 m, 60 m

Lochen 5 Punkte,

Zielzone 6 m x 4 m = 3 Punkte,

Zielzone 8 m x 6 m = 2 Punkte,

Zielzone 10 m x 8 m = 1 Punkt

Eisen (Test 4)

Zum Bestehen: Gesamt 8 Punkte

10 Eisenschläge aus 110 Metern

Zielkorridor: 10 Meter breit = 2 Punkte,

20 Meter breit = 1 Punkt

Driver (Test 5)

Zum Bestehen: Gesamt 6 Punkte

10 Driverschläge Minimum Carrylänge von 140 Metern

Zielkorridor: 30 Meter breit 1 Punkt

Zur Graduierung von Golf-Level 8 müssen 4 von 5 Tests bestanden werden. Einer darf Level 7 sein.

Level 9 Golf-Technik (ab 13 Jahre)

Putten (Test 1)

Zum Bestehen: Maximal 18 Putts

9 Putts auf 9 unterschiedliche Löcher. 1,5 m, 3 m, 4,5 m und 6 verschiedene 6 m Putts. Jedes Loch fertig putten

PAR2 (Test 2)

Zum Bestehen: Maximal 22 Schläge - 9 Kurzspiel-Situationen am Grün. Wie Level 1-3 mit zusätzlich Pitch-, Standard-Bunkerschlag und Trouble-Shots

Kurzspiel (Test 3)

Zum Bestehen: Gesamt 10 Punkte

3x3 Wedgeschläge aus Entfernungen von 40 m, 50 m, 60 m

Lochen 5 Punkte,

Zielzone 6 m x 4 m = 3 Punkte,

Zielzone 8 m x 6 m = 2 Punkte,

Zielzone 10 m x 8 m = 1 Punkt

Eisen (Test 4)

Zum Bestehen: Gesamt 9 Punkte

10 Eisenschläge aus 110 Metern

Zielkorridor: 10 Meter breit = 2 Punkte,

20 Meter breit = 1 Punkt

Driver (Test 5)

Zum Bestehen: Gesamt 7 Punkte

10 Driverschläge Minimum Carrylänge von 140 Metern

Zielkorridor: 30 Meter breit 1 Punkt

Zur Graduierung von Golf-Level 9 müssen 4 von 5 Tests bestanden werden. Einer darf Level 8 sein.

Mein Leistungsanstieg **My**  **NEXT**  **LEVEL**

Gelbe Blätter sind Aufgaben, die wir nur 2x bis max. 3x im Jahr machen, um unseren Trainingserfolg zu dokumentieren...

Level 10 Golf-Technik (ab 14 Jahre)

Putten (Test 1)
 Zum Bestehen: Maximal 17 Putts
 9 Putts auf 9 unterschiedliche Löcher. 1,5 m, 3 m, 4,5 m und 6 verschiedene 6 m Putts. Jedes Loch fertig putten

PAR2 (Test 2)
 Zum Bestehen: Maximal 21 Schläge - 9 Kurzspiel-Situationen am Grün. Wie Level 1-3 mit zusätzlich Pitch-, Standard-Bunkerschlag und Trouble-Shots

Kurzspiel (Test 3)
 Zum Bestehen: Gesamt 11 Punkte
 3x3 Wedgeschläge aus Entfernungen von 50 m , 60 m, 75 m
 Lochen 5 Punkte,
 Zielzone 6 m x 4 m = 3 Punkte,
 Zielzone 8 m x 6 m = 2 Punkte,
 Zielzone 10 m x 8 m = 1 Punkt

Eisen (Test 4)
 Zum Bestehen: Gesamt 10 Punkte
 10 Eisenschläge aus 135 Metern
 Zielkorridor: 10 Meter breit = 2 Punkte,
 20 Meter breit = 1 Punkt

Driver (Test 5)
 Zum Bestehen: Gesamt 7 Punkte
 10 Driverschläge Minimum Carrylänge von 170 Metern
 Zielkorridor: 30 Meter breit 1 Punkt

Zur Graduierung von Golf-Level 10 müssen 4 von 5 Tests bestanden werden. Einer darf Level 9 sein.

Datum	Test 1	Test 2	Test 3	Test 4	Test 5
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

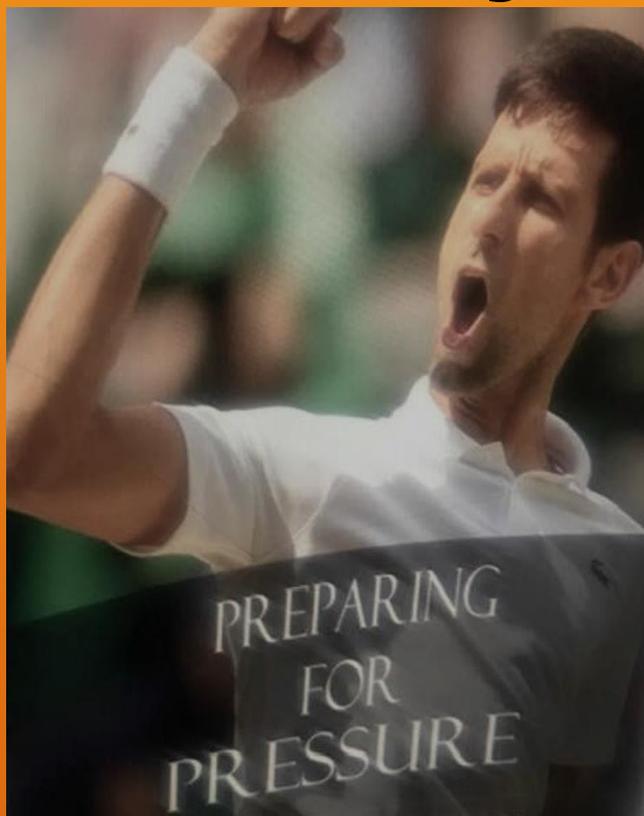
Golf / Technik-Abnahme nach TPI

My 🏆 NEXT 🏆 LEVEL

Combine-Tests im Training

Mein Leistungsanstieg durch Training unter Druckbedingungen (wettkampfnah simuliert)

My 🏆 NEXT 🏆 LEVEL



**LEARN
TO LOVE
THE PROCESS
RESULTS
WILL COME**

Willkommen im TrackMan-Training

My NEXT LEVEL

TrackMan-Combine-Tests im Training

Mein Leistungsanstieg durch Training unter Druckbedingungen (wettkampfnah simuliert)

Der Random1-Test / Pitchen / 30 - 100 Meter mit TrackMan und Deine Scores:

Datum: _____ Score: _____

Kommentar:

My NEXT LEVEL

TrackMan-Combine-Tests im Training

Mein Leistungsanstieg durch Training unter Druckbedingungen (wettkampfnah simuliert)

Der Random2-Test / 101 - 180 Meter mit TrackMan und Deine Scores:

Datum: _____ Score: _____

Kommentar:

My 🏆 NEXT 🏆 LEVEL

TrackMan-Combine-Tests im Training

Mein Leistungsanstieg durch Training unter Druckbedingungen (wettkampfnah simuliert)

Der Random3-Test / "Dein eigener Test" mit TrackMan und Deine Scores:

Datum: _____ Score: _____

Kommentar:

My NEXT LEVEL

TrackMan-Combine-Tests im Training

Mein Leistungsanstieg durch Training unter Druckbedingungen (wettkampfnah simuliert)

Der Standard-COMBINE-Test von TrackMan und Deine Scores:

Datum: _____ Score: _____

Kommentar:

Break[🏆]21

..mache die Aufgabe immer schwerer - kämpfe immer bis zum letzten Putt

Station 1

leicht / mittel / schwer

Zielscore / Teilziel
7 Schläge

Station 2

leicht / mittel / schwer

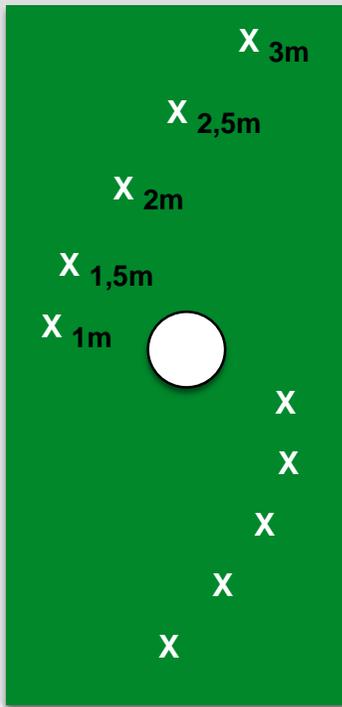
Zielscore / Teilziel
7 Schläge

Station 3

leicht / mittel / schwer

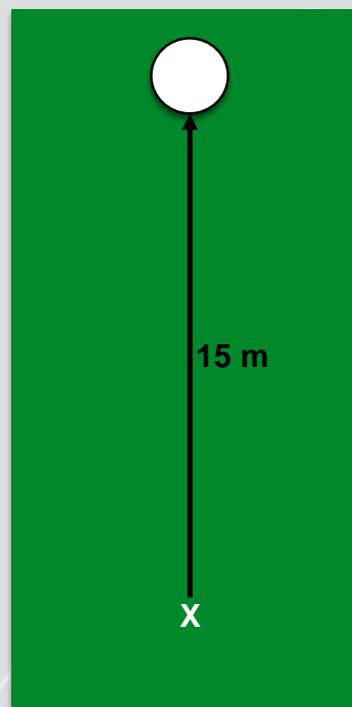
Zielscore / Teilziel
7 Schläge

PUTT – KOMPETENZ - TEST



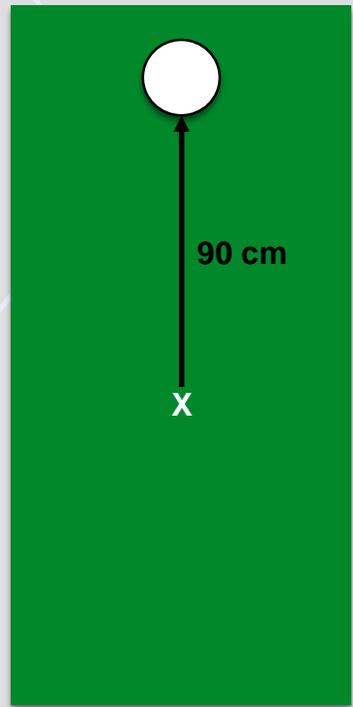
BREAK PUTTS

4 Min. / 2 Serien:
 5 rechts – links Putts
 und
 5 links – rechts Putts
 1 Putt gelocht = 1 Pkt.
 (max. 10 Pkte.)



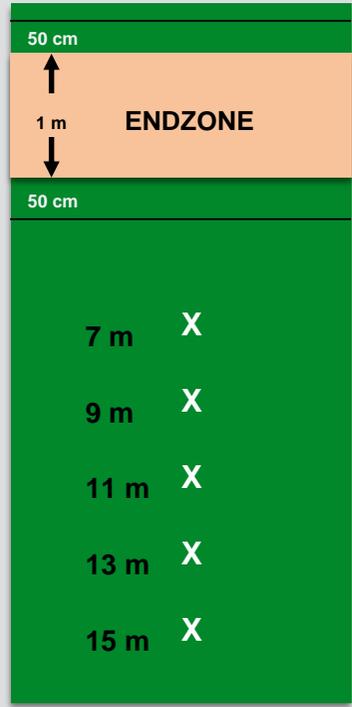
PAR SAVER

4 Min. / Entfernung 15 m:
 - möglichst viele 1-
 oder 2-Putts
 - Bei einem 3- Putt Ende
 1 Putt gelocht = 1 Pkt.
 (max. Pkte.-zahl offen)



STRESS

4 Min. / 90 cm Abstand / Loch
 - möglichst gerader Putt
 (nicht bergauf!)
 - Putts mit Routine einlochen,
 max. 30 Versuche
 - 2 Putt = 3 Pkte. Abzug
 1 Putt gelocht = 1 Pkt.
 (max. 15 Pkte.)



TOUCH

4 Min. / 2 Serien:
 - je 5 Putts von derselben Position
 in verschiedenen Zonen
 - Entfernungen: 7, 9, 11, 13, 15 m
 - Ziel ist ein Rechteck
 Putt in die Endzone = 1 Pkt.
 (max. 15 Pkte.)

	Runde 1	Runde 2
TOUCH	Pkte.	Pkte.
STRESS	Pkte.	Pkte.
PAR SAVER	Pkte.	Pkte.
BREAK PUTTS	Pkte.	Pkte.

Längen - und Richtungsputts als Grundfertigkeit

PITCH – LOB – SPINKONTROLLE
 Golf = immer eine ganz neue Lage meistern

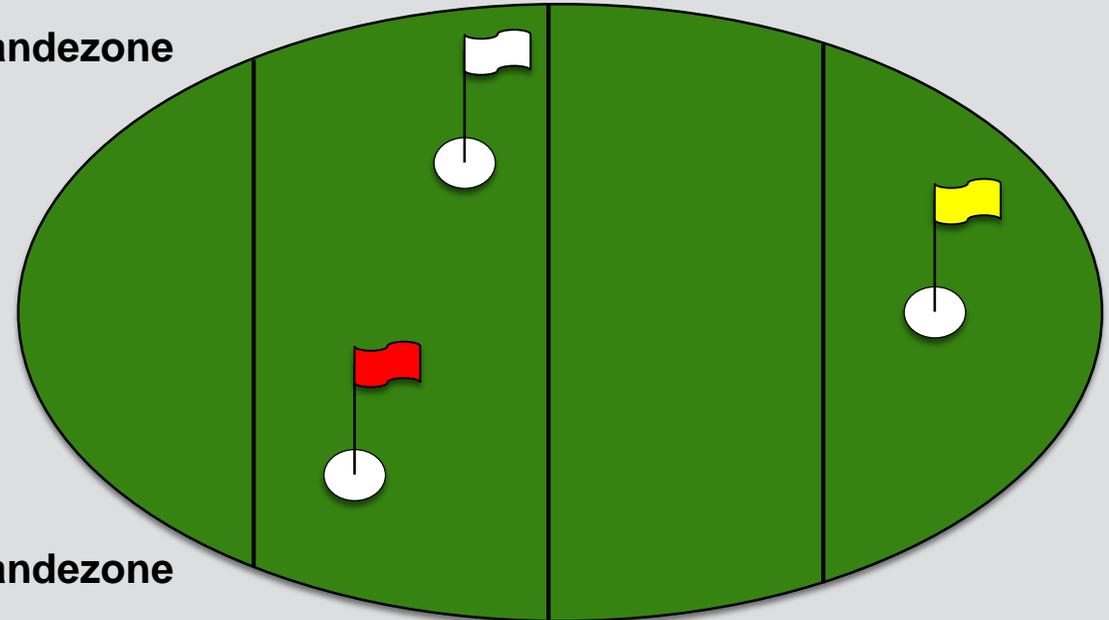


Aufgabe: Es werden 3 Pitches von jeder Entfernung so gespielt, dass die Bälle in der Landezone aufkommen und in den unterschiedlichen Zonen liegen bleiben.

Sind alle Entfernungen absolviert ist ein Durchgang beendet. Es sollen insgesamt 4 Durchgänge durchlaufen werden mit verschiedenen Aufgaben.

Landezone

Landezone



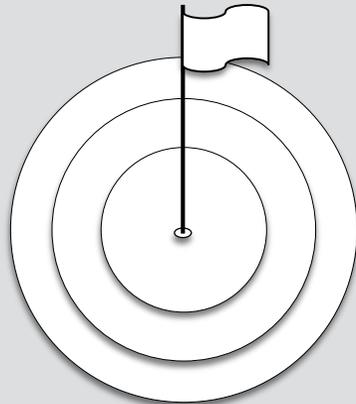
Situation	Schlägerwahl	Smiley	Ergebnis in Schritten
1 – Roughlage			
2 – kurzgemäht, kurze Fahne (rot)			
3 – Lob (kein Spin) ⇒ Faktor Speed			
4 – kurzgemäht, lange Fahne (gelb)			
5 – Trainerstation: 3 Aufgaben (Lob, Pitch, Pitch u. Run)			

Spezialschläge (Bunker, Lobs, Punch, usw.)

Testbogen Bunker – schwere Lagen

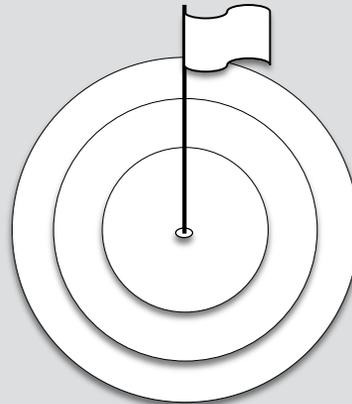
1. Station:

Eingebohrter Ball



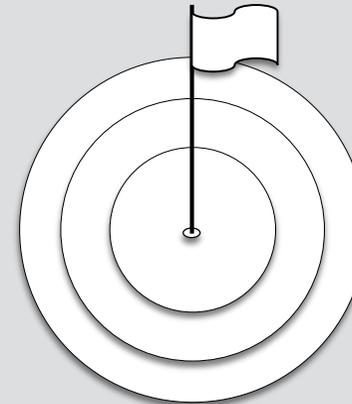
2. Station:

Nasser Sand



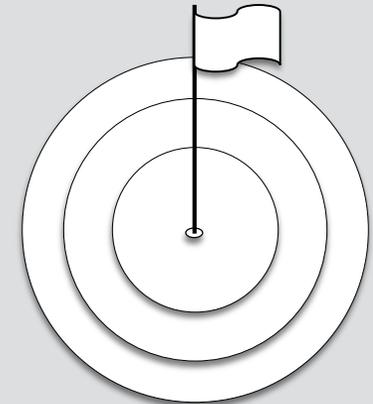
3. Station:

Nah an der Kante,
schnell hoch



4. Station:

Normale Bunkerlage



	1. Versuch	2. Versuch	3. Versuch	1. Versuch	2. Versuch	3. Versuch	1. Versuch	2. Versuch	3. Versuch	1. Versuch	2. Versuch	3. Versuch
Schlägerwahl												
Schritte Ziel verfehlt (Grün/Bunker/Vorgrün/Fairway)												

Spezialschläge (Bunker, Lobs, Punch, usw.)

My ⌘ NEXT ⌘ LEVEL

TURNIERORGANISATION:

Wettkampfvorbereitung

VON

wann stehe ich auf,
wann komme ich im Club an,
wann hole ich die Scorekarte,
was und wie übe ich,
wie werde ich ruhig und positiv

BIS

zum ersten
Monster-Tee-Shot
an der 1

Zeit	Zeiteinteilung	Was wird gemacht
08:30 Uhr		
10:30 Uhr		

GOLFREGEN

..hier bei uns lernt Ihr in der Gruppe spielerisch und leicht das Fundament der Golfregeln..

..sodass Ihr Euch auch alleine im Regelwerk gut zurechtfindet..

..was Ihr am Platz an Regeln können müsst, lernt Ihr von uns in der Praxis am Platz..

..Regeln helfen Euch grundsätzlich..

..Regelsicherheit kommt mit der Erfahrung..

..spielst Du begeistert Dein Spiel,
dann lernst Du ganz leicht die Regeln dazu..

REGELTESTS sind nicht wie in der Schule (keine Bewertung), sondern nur für Euch, damit Ihr seht, was Ihr schon könnt..

Mindset VOR Skillset

Zwischenschritte & **Mindset zum Spieler**

Ich spiele sicher noch nicht mein bestes Golf, aber ich lerne immer mehr dazu - mit möglichst wenigen Schlägen in das Loch zu kommen - also mit dem, was ich habe, schon jetzt optimal mental eingestellt zu scoren!

Dabei stelle ich mir immer vor, wie sich mein Spiel verändert, wenn ich mir mehr Schlaglänge und Zugriff zum Ballflug (um nur zwei wichtige Entwicklungsthemen zu nennen) antrainiere und mich mit meinen Themen langfristig auseinandersetze.

Was Dich immer mehr zum/r Spieler/*in auf dem Platz werden lässt, ist auch ein Gefühl dafür zu bekommen, was genau Deine Spielanlage ist und wie Du immer selbstständiger diese entwickelst. So wie Du spielst, spielst eben nur Du Dein Spiel.

Entdecke Dich voll und ganz in Deinem Spiel..

The Game is yours



Ein/e Spieler/*in, der/die vom Platz zu uns ins Jugendtraining kommt, kommt mit ganz vielen Fragen.

Ein/e Spieler/*in, der/die nie am Platz ist und zu uns ins Jugendtraining kommt, hat natürlich keine Fragen.

Ein ganz wichtiger Punkt auf dem Weg zum/r Spieler/*in ist, dass Du Dir in Deinem Spiel immerzu erlaubst viele, viele, viele und noch mehr Fehler zu machen und mutig immer wieder Neues versuchst.

Wer keine Angst vor Fehlern hat, wie so oft in der Schule schon erlebt, also mutig ganz viele Fehler macht, wird richtig gut
- ohne je an Scores zu denken.

Experimentieren und Entdecken macht Freude!
Kannst Du Dir so einen Weg vorstellen ;-)?
Anders als in der Schule, gibt es in Deinem Spiel kein „RICHTIG und FALSCH“!

Wie "falsch" spielt sonst Dustin Johnson?

ER HAT !! SEIN SPIEL !!
GELERNT— ER KANN SPIELEN,
ABER EBEN NUR AUF SEINE WEISE.

EIN BEISPIEL, DAS DU KENNST:

Sicher habt Ihr alle schon mal ein Computerspiel gespielt, oder?

Dort gibt es verschiedene Levels.
Von Level zu Level wird es kniffliger, oder?
Wenn Ihr weiterkommen wollt,
müsst Ihr in dem Spiel geschickter werden

- ist logisch, oder?

Ihr werdet erfahrener
und
Ihr könnt das Spiel mit der Zeit
immer besser spielen.

Was sich da also immer mehr verändert,
ist Euer Mindset und Eure Fertigkeit
- mit anderen Worten:
Ihr wisst einfach mit der Erfahrung, was Euch
in Level 3 erwartet,
während Ihr in Level 1 gerade das Spiel startet,
deshalb kommt Ihr immer leichter weiter.

Im Golfspiel ist das auch so:
Du hast größere Chancen, wenn Du als
Platzreifespieler/*in (Level 1) schon erforscht
hast, was Dich in Level 2 (Turnierspieler/*in)
oder sogar in einem noch höheren Level als
Kaderspieler/*in erwartet.

Das ideale Mindset ist im Kopf immer einen
Schritt voraus, also in der Vorbereitung und
im Verständnis des nächsten Levels.

Hinter dem Wort „Mindset“ verbirgt sich noch
viel mehr, was Dir hilft, ein tolle/r Spieler/*in
zu werden - finde es heraus :-)

Mindset

..dazu gehört
absolute Ehrlichkeit
zur Selbsteinschätzung
&
die Frage:
Bin ich im Kopf immer
einen Schritt voraus?



Wann, wieviel und wie konzentriert trainiere ich alleine zusätzlich zum Jugendtraining

- bekomme ich die Trainingseinheit alleine hin, die mir am meisten gibt?

Ein Merksatz dazu für Kinder und auch für sehr gute Spieler/*innen:



Ob Du gut wirst oder nicht, merkst Du daran, wie gerne Du alleine oder vielleicht sogar im Regen alleine übst.

Wenn Du daran Freude hast und oft begeistert dabei bist, dann kommt wirklich alles andere auch dazu und zur richtigen Zeit.

Dein Handicap ist die Folge Deiner Begeisterung für Dein eigenes Training, also eine Folge Deiner Spielfreude.



Wann, wieviel & wie
konzentriert trainiere ich
alleine zusätzlich zum
Jugendtraining

- bekomme ich die
Trainingseinheit alleine hin,
die mir am meisten gibt?

Wenn Du Dir immer mehr Gedanken machst
(VISUALISIEREN lernst = Vorstellungskraft),
auch um eine **immer günstigere alleinige
Trainingseinheit**,
dann kannst Du Dir um Ziele und das Einhalten
von eigenen Zielvereinbarungen Gedanken
machen.

Selbstvertrauen hat sehr viel zu tun mit:
„Ich kann mir trauen und mein Wort mir
gegenüber einhalten.“

Erst wenn Du gerne alleine übst und Deine
Trainingseinheit immer sinnvoller gestalten lernst,
Deinen Eltern und Freunden erklären kannst,
wie man eine alleinige Trainingseinheit mit sich verbringt,
diese Begeisterung bei Dir entfacht
und Dich in Deinen Themenbereichen dazu noch
verbesserst,
dann bist Du bereit:

- Eine gesamte Saison zu planen
- Dir über Ergebnisziele Gedanken zu machen
(Handicap-Entwicklung/Turniersiege)

Wenn Du aber immerzu an Dein Handicap denkst, wirst
Du sehr viel Druck haben im Spiel & Druck frisst Deinen
Spaß am Spielen,
Spaß am Entdecken und Spaß am Lernen.

Bitte glaube uns: Handicap ist uns Trainern überhaupt
nicht wichtig

- habe einfach Spaß am Verbessern Deiner Fertigkeiten
und gerade deshalb wirst DU ein tolle/r Spieler/*in mit dem
dazu passenden Handicap.

Das Handicap läuft Dir und Deiner Entwicklung nach -
nicht Du dem Handicap.



Hierzu ist
"MEINE CHECKLISTE"
in Deinem Trainingshandbuch.

My NEXT LEVEL

Wann, wieviel und wie konzentriert trainiere ich alleine zusätzlich zum Jugendtraining
- bekomme ich die für mich günstigste Trainingseinheit alleine hin?

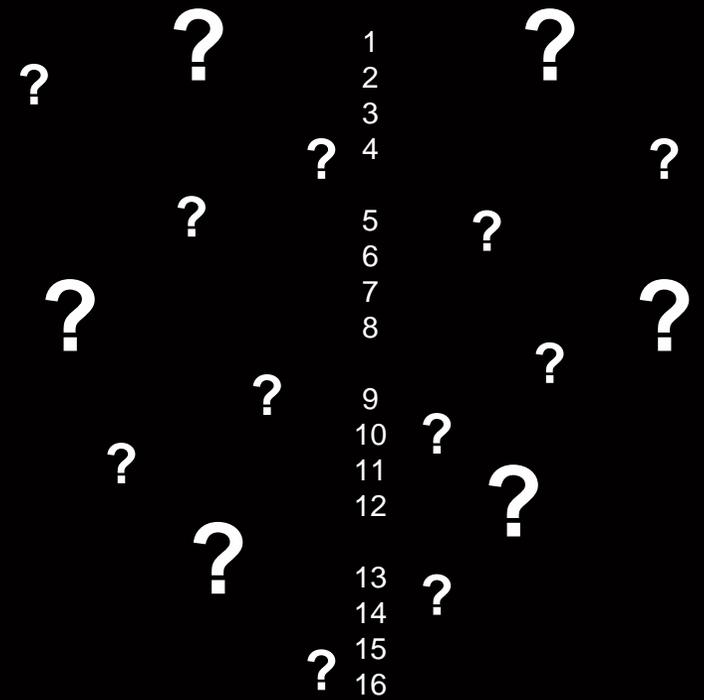
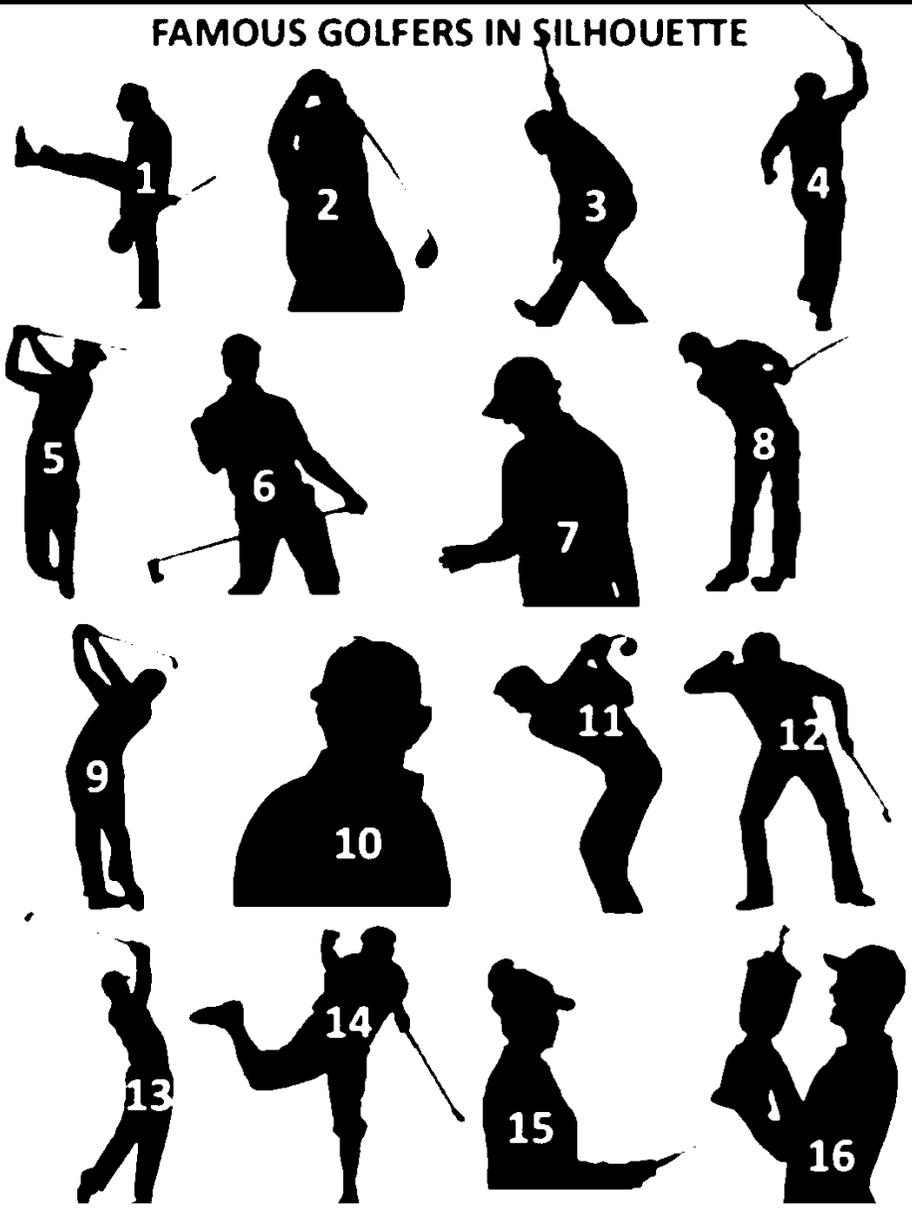


MEINE CHECKLISTE:

Training auf der Range und Training auf dem Platz Datum	von .. bis .. Uhrzeit	Was habe ich trainiert	Konzentriert und begeistert (1 ☹ bis 10 ☺)	Was hat mir heute Spaß gemacht	Was habe ich heute neu entdeckt	Was habe ich heute gelernt	HCP

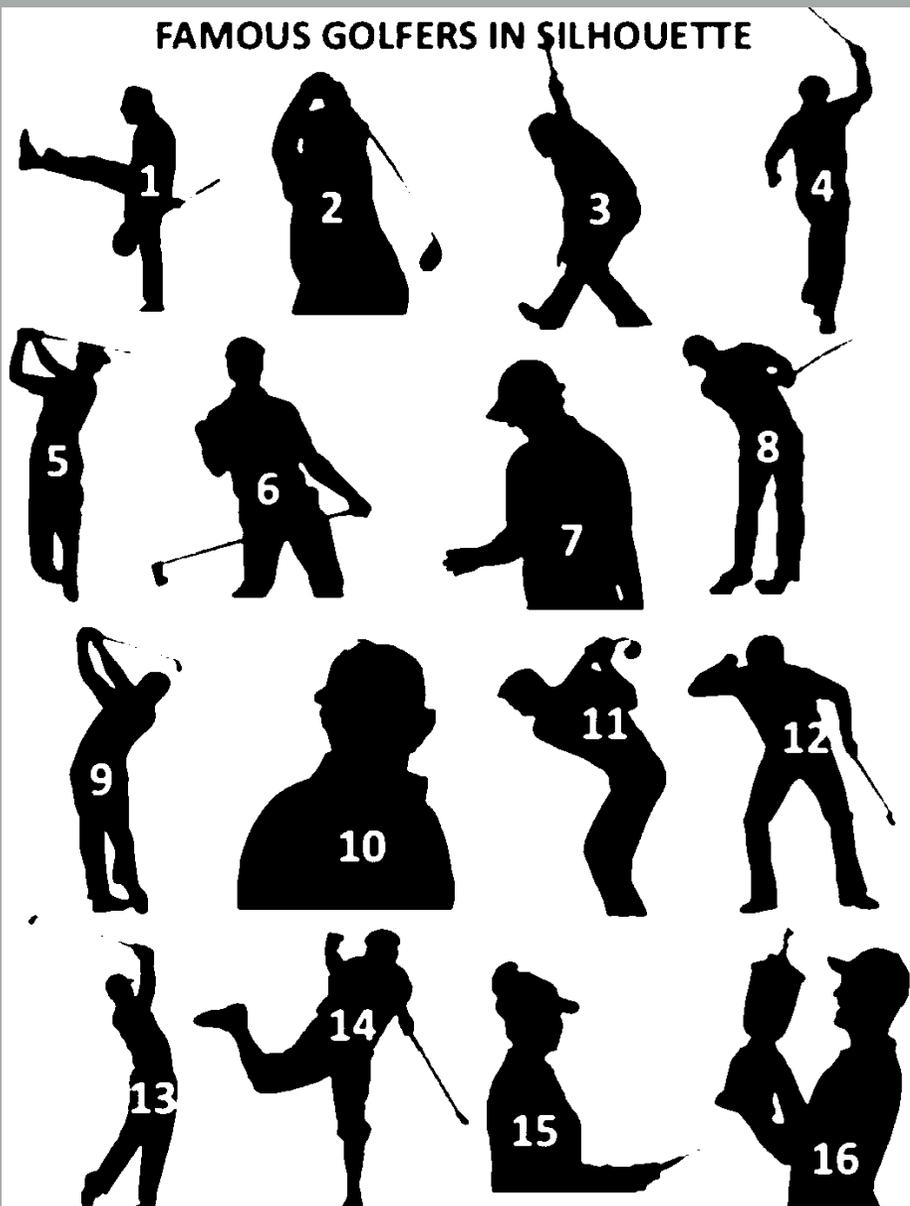
My NEXT LEVEL

FAMOUS GOLFERS IN SILHOUETTE



My ⌘ NEXT ⌘ LEVEL

FAMOUS GOLFERS IN SILHOUETTE



- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____
- 15 _____
- 16 _____

Irgendwann erkennt Ihr hier alles sofort,
aber das braucht Zeit,
wenn ein anderer es auflöst,
was habt Ihr dann davon?
Was habt Ihr dann gelernt?

Nichts!

DER WEG dorthin,
dass Ihr alle irgendwann ganz natürlich
ohne Anstrengung erkennt,
ist das Ziel....

Versteht Ihr?

Die vielen Fragen auf dem Weg...
die Fehler...die vielen Versuche...
die Geduld...das Scheitern...
das Dranbleiben..
Glaube verlieren...
Glaube aufbauen..

Zurück zum Bild: Ich verrate nur etwas zu
einem Bild - Bild 16 ist nicht Kaymer, dachte
ich zuerst auch.

Es ist egal, wie lange
man braucht, um etwas zu lösen!

Das hier ist nur ein Gedankenspiel:
Golf braucht viele Lösungen - wirst Du
dranbleiben und mit welcher Energie,
das ist die Frage, aller Fragen...

Zusatzangebot "ganzer Arbeitstag"Ideensammlung....Verbesserungen....

MEINE TERMINE:

Tag Datum	von .. bis .. Uhrzeit	Gruppe - Abnahme	Details
Sonntags	10:00 – 18:00 Uhr	Ein Arbeitstag im Monat für Kids / einmal sonntags im Monat *)	
Sonntags	16:00 – 18:00 Uhr	inkl. Elterntraining und Eltern-Coaching für Sportkinder *)	

*) Zusatzangebote nach vorheriger Absprache mit Marco Zaus

Was gefällt mir im Training (Range/Runde), was vermisse ich, was finde ich nicht gut, was nervt:



Meine Stärken:



Meine Schwächen:





Name: _____ Alter: _____

Kompetenz	Kriterien	Datum	Kommentar
Fitness und Koordination	Kognitive Fähigkeit		
	Hand-Auge-Koordination (zielwerfen)	__ . __ __ . __ __ . __	
	Hand-Auge-Koordination (fangen)	__ . __ __ . __ __ . __	
	Gleichgewicht und Koordination (Einbeinstand li./re.)	__ . __ __ . __ __ . __	
	Gleichgewicht und Koordination (balancieren, Bodenlinie)	__ . __ __ . __ __ . __	
	Gleichgewicht und Koordination (fangen-werfen, Wackelbrett)	__ . __ __ . __ __ . __	
	Koordination (Seilspringen)	__ . __ __ . __ __ . __	
	Koordination (Hula Hoop Reifen)	__ . __ __ . __ __ . __	
	TPI-Level-Fitness		
	Hochsprung	__ . __ __ . __ __ . __	
	Sit-Up und werfen	__ . __ __ . __ __ . __	
	Stossball	__ . __ __ . __ __ . __	
	Sprint	__ . __ __ . __ __ . __	
Allgemeine körperliche Fitness	__ . __ __ . __ __ . __		

Anmerkung: _____



Name: _____ Alter: _____

Kompetenz	Kriterien	Datum	Kommentar
Golf Technik < >	TPI-Level-Golf-Technik		
	Putten	__-__ __-__ __-__	
	PAR2	__-__ __-__ __-__	
	Kurzspiel	__-__ __-__ __-__	
	Eisen	__-__ __-__ __-__	
	Driver	__-__ __-__ __-__	
	Ball ins Spiel bringen		
	Abschlagsposition	__-__ __-__ __-__	
	Richtungskontrolle	__-__ __-__ __-__	
	Längenkontrolle	__-__ __-__ __-__	
	Höhenkontrolle	__-__ __-__ __-__	
	Flug-Roll Verhältnis	__-__ __-__ __-__	
	Spinverhalten	__-__ __-__ __-__	
	Shapes	__-__ __-__ __-__	

Anmerkung: _____



Name: _____ Alter: _____

Kompetenz	Kriterien	Datum	Kommentar
Golf Technik < II >	Transport / auf und neben dem Fairway		
	Richtungskontrolle, Divot	__._ __._ __._	
	Längenkontrolle	__._ __._ __._	
	Höhenkontrolle	__._ __._ __._	
	Flug-Roll Verhältnis, Spinverhalten	__._ __._ __._	
	Shapes	__._ __._ __._	
	Balllage	__._ __._ __._	
	Schlag ins Grün		
	Richtungskontrolle, Divot	__._ __._ __._	
	Längenkontrolle	__._ __._ __._	
	Höhenkontrolle	__._ __._ __._	
	Flug-Roll Verhältnis, Spinverhalten	__._ __._ __._	
	Shapes	__._ __._ __._	
	Balllage	__._ __._ __._	

Anmerkung: _____



Name: _____ Alter: _____

Kompetenz	Kriterien	Datum	Kommentar
Golf Technik < III >	Rund ums Grün		
	Richtungskontrolle, Divot	__ . __ __ . __ __ . __	
	Längenkontrolle	__ . __ __ . __ __ . __	
	Höhenkontrolle	__ . __ __ . __ __ . __	
	Flug-Roll Verhältnis, Spinverhalten	__ . __ __ . __ __ . __	
	Ballage	__ . __ __ . __ __ . __	
	Bounce	__ . __ __ . __ __ . __	
	Sandmenge	__ . __ __ . __ __ . __	
	Auf dem Grün		
	Richtungskontrolle	__ . __ __ . __ __ . __	
	Längenkontrolle	__ . __ __ . __ __ . __	
	Grün lesen	__ . __ __ . __ __ . __	
	Orientierung, Wahrnehmung	__ . __ __ . __ __ . __	
	Rhythmus, Routine	__ . __ __ . __ __ . __	

Anmerkung: _____



Name: _____ Alter: _____

Kompetenz	Kriterien	Datum	Kommentar
Taktik	Hit the Number	__-__ __-__ __-__	
	Platzarchitektur verstehen	__-__ __-__ __-__	
	Ball ins Spiel bringen	__-__ __-__ __-__	
	Risiko-Nutzen Schlag ins Grün	__-__ __-__ __-__	
	Schlägerwahl, Gaspedal anwenden	__-__ __-__ __-__	
	Momentum erkennen und herbeiführen	__-__ __-__ __-__	
	Vorausschauende Schlagplanung	__-__ __-__ __-__	
	Putten	__-__ __-__ __-__	
Persönlichkeit	Willenskraft	__-__ __-__ __-__	
	Fokussierung	__-__ __-__ __-__	
	Gefühlsmanagement	__-__ __-__ __-__	
	Selbstvertrauen	__-__ __-__ __-__	
	Durchsetzungsstärke	__-__ __-__ __-__	
	Lösungsorientierung	__-__ __-__ __-__	

Anmerkung:



Name: _____ Alter: _____

Kompetenz	Kriterien	Datum	Kommentar
Persönlichkeit	Zukunftsorientierung	__-__ __-__ __-__	
	Zielbezogene Selbstdisziplin	__-__ __-__ __-__	
	Ehrgeiz	__-__ __-__ __-__	
	Optimismus	__-__ __-__ __-__	
	Energie	__-__ __-__ __-__	
	Integrität, Spirit of the Game	__-__ __-__ __-__	
	Selbstmanagement	__-__ __-__ __-__	
Körper & Geist	Schnellkraft	__-__ __-__ __-__	
	Mobilität	__-__ __-__ __-__	
	Regeneration	__-__ __-__ __-__	
	Ernährung	__-__ __-__ __-__	
	Druckresistent	__-__ __-__ __-__	
	Antizipation	__-__ __-__ __-__	
	Konzentration, Routine	__-__ __-__ __-__	

Anmerkung:



Name: _____ Alter: _____

Spielanalysebogen – Gedanken der Spieler/*in

Spielbereich Teebox:

Transport:

Recovery:

Schläge auf ein Grün aus X:

Schläge in Grünnähe aus X:

Putten (Richtungs- u. Längenkontrolle, Grünlesen):

Persönlichkeit:

(Mindset, Selbstreflexion des eigenen Könnens, Klarheit über die Skill-Box von morgen, Ziele, Erwartungen, Träume, Selbstorganisation, Einstellung zum Sport)

Wettkampferfahrung:

Taktisches Verhalten:

Mentale Merkmale (Routine, Emotionsverarbeitung):

Athletische Präsenz:

Soziales Umfeld (Eltern, Freunde, Schule):

Spielanlage: