**Vom Anfänger zur Turnierrunde in 5 Bewerben**

***Tag 1 (Schlaghaltung, gerader Schlag)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Beginn | Ende | Aktivität | Aufbau |
| 12:30 | 12:45 | Vorstellung, Schlägerausgabe |  |
| 12:45 | 13:15 | Richtige Haltung – Schlagtraining | Bahn 1, 2, 18:  Auf 1 und 2 gerade Strecke markieren, 18 Ablagepunkt ca. 1 m vor Auflauf. Ziel ist es in die gerade Strecke zu treffen |
| 13:15 | 13:30 | Bewerb 1 | Jede Bahn 3x spielen – pro Treffer ein Punkt |
| 13:30 | 13:45 | Pause |  |
| 13:45 | 14:15 | Putten | Bahn 1,2,3: Richtige Stellung zum Ball und Loch erklären, anschließend üben |
| 14:15 | 14:30 | Bewerb 2 | Putten auf jedem Kreis – pro Treffer ein Pukt |
| 14:30 | 14:45 | Pause |  |
| 14:45 | 15:00 | Ausgleichsübungen | Siehe nachstehende Beschreibung |
| 15:00 | 15:45 | **Schlussbewerb 1** | Kleine Runde mit den Bahnen 1,6,10,11,13,18 (von vorne) |
| 15:45 | 16:00 | Siegerehrung | Ergebnis – gewonnene Punkte aus B1 und B2 |

***Tag 2 (Tempo, Bande – Teil 1)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Beginn | Ende | Aktivität | Aufbau |
| 12:30 | 12:45 | Trinken und Schläger ausgeben |  |
| 12:45 | 13:00 | Freies Einschlagen |  |
| 13:00 | 13:45 | Stationenbetrieb | Bahn 3 – gerader Schlag:  Gerades Einspielen ins Hindernis von 4 verschiedenen Entfernungen – Putten im Kreis  (Toolbox – Kreide)  Bahn 15 (hinterer Teil) -  Bandenspiel  Von zwei verschiedenen Winkeln aus soll ein markierter Bereich an der Bande getroffen werden. (Toolbox – Seil mit Markierungen)  Bahn 18 – Tempoübung:  Zwei Stäbe werden als Markierung verwendet, getroffen werden sollen unterschiedliche Bereiche. Abschlag ca. 1 m vor Hinderniseinlauf  (Toolbox – Stäbe, Kreide) |
| 13:45 | 14:00 | Pause |  |
| 14:00 | 14:40 | Bewerb | Bahn 3:  Jeder hat drei Versuche, er kann selbst den Abschlag wählen – bei Erfolg erhält er die Punkte der Abschlagmarkierung.  Bahn 18:  2 Versuche auf jeden Stab, 3 Punkte im roten Bereich, 2 im blauen, 1 sonst  Bahn 15:  2 Versuche von jeder Auflage, 2 Punkte im Bereich des roten Punktes, 1 innerhalb des grünen Bereichs. |
| 14:40 | 14:55 | Pause |  |
| 14:55 | 15:05 | Ausgleichsübung | Siehe nachstehende Beschreibung |
| 15:05 | 15:50 | **Schlussbewerb 2** | 9-Bahnenrunde:  Bahn 1, 2, 3 (von verkürztem Abschlag), 10, 11, 12, 13, 14, 18 (von verkürztem Abschlag) |
| 15:50 | 16:00 | Siegerehrung | Ergebnis – gewonnene Punkte aus Bewerb |

***Tag 3 (Tempo, Bande – Teil2)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Beginn | Ende | Aktivität | Aufbau |
| 12:30 | 12:45 | Trinken und Schläger ausgeben |  |
| 12:45 | 13:00 | Freies Einschlagen |  |
| 13:00 | 13:45 | Stationenbetrieb | Bahn 3 – Bandenspiel  Einspielen über die Bande (Anspielpunkt an der Bande markiert)  (Toolbox – Magneten)  Bahn 12 - Bandenspiel  Durchspielen mit Vorbande (Anspielbereich an der Bande markiert)  (Toolbox – Magneten)  Bahn 18 – Wiederholung Tempoübung:  Zwei Stäbe werden als Markierung verwendet, getroffen werden sollen unterschiedliche Bereiche. Abschlag ca. 1 m vor Hinderniseinlauf  (Toolbox – Stäbe, Kreide) |
| 13:45 | 14:00 | Pause |  |
| 14:00 | 14:40 | Wiederholung Stationenbetrieb |  |
| 14:40 | 14:55 | Pause |  |
| 14:55 | 15:05 | Ausgleichsübung | Siehe nachstehende Beschreibung |
| 15:05 | 15:50 | **Schlussbewerb 3** | Die Gruppe gegen die Betreuer! Gespielt wird in 4er Gruppen gegen je einen Betreuer auf Bahnengewinn. Das beste Ergebnis der Gruppe gegen das des Betreuers. Gespielt wird auf den Bahnen 1,2,3,5,6,9,10,11,12,13,17 und 18 |
| 15:50 | 16:00 | Siegerehrung | Nach Abschluss werden alle gewonnen Bahnen der Gruppen und jene der Betreuer addiert und so der Gesamtsieger (Betreuer oder Gruppe) ermittelt. |

***Tag 4 (Geradschlag ins Hindernis)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Beginn | Ende | Aktivität | Aufbau |
| 12:30 | 12:45 | Trinken und Schläger ausgeben |  |
| 12:45 | 13:00 | Freies Einschlagen |  |
| 13:00 | 13:45 | Stationenbetrieb | Bahn 4 –  Abschlag von unterschiedlicher Entfernung  Bahn 9 – Bandenspiel  Abschlag von unterschiedlicher Entfernung und Schräge  Bahn 16 -  Abschlag von unterschiedlichen Entfernungen  (Stäbe der Toolbox anfänglich auf allen Bahnen als Hilfsmittel, um Richtung zu verbessern) |
| 13:45 | 14:00 | Pause |  |
| 14:00 | 14:15 | Kleine Ballkunde | Kleiner Vortrag über unterschiedliche Bälle und ihre Funktion. |
| 14:15 | 14:40 | Bahnenraten | Aufgelegt werden 10 verschiedene Bälle, die Gruppe muss jeden Ball einer Bahn zuordnen und versuchen damit möglichst ein As zu erzielen. Bei der Ballauswahl sollte darauf geachtet werden, dass sie vorher schon mal verwendet wurden. Jedes As ergibt einen Gutpunkt.  Vorschläge:  Toter Ball für Bahn 11  Weicher, schneller für Bahn 12  Härterer, schneller für Bahn 3  Usw. |
| 14:40 | 14:55 | Pause |  |
| 14:55 | 15:05 | Ausgleichsübung | Siehe nachstehende Beschreibung |
| 15:05 | 15:50 | **Schlussbewerb 4** | Schokoladeschießen  Unterschiedliche Aufgaben (siehe Kapitel 3 Skript Übungsleiterausbildung)  Die Gruppe kann die vorher erzielten Punkte als Joker einsetzen, wenn eine Aufgabe nicht gelöst werden konnte. |
| 15:50 | 16:00 | Siegerehrung | Die Belohnung für die gewonnenen Aufgaben wird gleichmäßig auf die Gruppe aufgeteilt. |

***Tag 5 (Erste Turnierrunde)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Beginn | Ende | Aktivität | Aufbau |
| 12:30 | 12:45 | Trinken und Schläger ausgeben |  |
| 12:45 | 13:00 | Kleine Turnierkunde | Regelerklärung (rote Linie, Ablagelinien, Anzahl Schläge, Scoreführung, …) |
| 13:00 | 13:30 | Freies Einschlagen |  |
| 13:30 | 14:00 | Ballauswahl | Für jede Bahn werden ein bis zwei Bälle von der Gruppe ausgewählt, die anschließend gespielt werden. Diese werden wettergeschützt auf den Bahnen verteilt. |
| 14:00 | 14:15 | Pause |  |
| 14:15 | 15:30 | **Schlussbewerb 5** | Turnierrunde - Gespielt wird nach den geltenden ÖMGV-Regeln auf allen 18 Bahnen. Sinnvoll ist das Spielen in 3er Gruppen mit Massenstart. |
| 15:30 | 15:50 | Abschlussgespräch | Reflexion der Woche – Was hat gefallen? Was nicht? Wer kann sich vorstellen wieder zu kommen? Vorstellen der Angebote des Vereins. |
| 15:50 | 16:00 | Siegerehrung | Ergebnis der Turnierrunde |

***Beschreibung Ausgleichsübungen:***

Gleichgewichtsübungen:

Stehen auf einem Bein (mit beiden üben)

Dabei Armkreisen von vorne nach hinten

Dabei Armkreisen von hinten nach vorne

Dabei Armkreisen in verschiedene Richtungen

Konzentrationsübung:

Die Teilnehmer stellen sich in zwei Reihen mit einem Abstand von ca. 2 m zueinander auf. Ein Ball wird im Zick-Zack durch die Reihen geworfen. Ziel ist es, dass er alle Stationen durchläuft, ohne herunter zu fallen. Wird die Übung mit einem Ball einigermaßen beherrscht, werden nach und nach mehr Bälle ins Spiel gebracht. So kann ein zweiter Ball gestartet werden, wenn der erste den vierten Teilnehmer passiert hat, usw. Die Übung wird täglich wiederholt – steigende Konzentration ermöglicht üblicherweise eine immer höhere Anzahl von korrekt geworfenen Bällen.