

Rainald Bierstedt



SCHULE & GOLF

*Lehrerhandbuch:
Erfahrungen aus der Praxis für die Praxis*

Und dies schon mal vorneweg:

Golf in der Schule?

Am besten mit

„ABSCHLAG SCHULE“ -

der schulsportlichen Jugendinitiative
des Deutschen Golf Verbandes (DGV),
maßgeblich finanziert durch
die Vereinigung clubfreier Golfspieler (VcG)

Golf

ist viel mehr als

nur Bälleschlagen!

INHALT

Erfahrungen aus der Praxis für die Praxis

Einleitung

I.

**Um Aktuelles besser einzuordnen, ist man gut beraten,
Historisches über Schüler und Golf in Erinnerung zu rufen**

- A. Köln um 1575
- B. Golf und GutsMuths um 1796
- C. Bad Cannstatt um 1890

II.

**Die pädagogischen Aspekte/Potentiale des Golfens
in den Mittelpunkt rücken**

- A. Den pädagogischen Wert des Golfsports erkennen
- B. Die pädagogischen Ziele im Schulgolf stets im Blick haben
- C. Schulgolf auch aus der Sicht der Päd. Perspektiven betrachten
- D. Didaktisch-methodische Überlegungen und Erfahrungen
- E. Inhalte schulgolfsportlicher Betätigung komplex angehen

III.

Schulgolf sport im Schulprofil verankern

- A. Entwicklungsrichtungen für Schulgolf vorgeben
- B. Mehrere Schulgolfoptionen in Betracht ziehen

IV.

Die vielfältigen Möglichkeiten der Einführung/Etablierung des Schulgolfens ausloten und schrittweise umsetzen

- A. Mit Schnuppergolf beginnen
- B. Golf im regulären Sportunterricht durchführen
- C. Golfsport besonders auch im Wahlpflichtbereich anbieten
- D. Golf im übergreifenden Themenkomplex behandeln
- E. Schul- und Klassenfahrten mit Schwerpunkt Golf organisieren
- F. Vor allem Grundschüler für die Schulgolf-AG gewinnen
- G. Golf auch im Rahmen schulsportlicher Wettkämpfe austragen
- H. Machbar und empfehlenswert: Schulgolf-Projekt Caddying

V.

Im Golfunterricht bzw. im Golftraining zielgerichtet Schulwissen abrufen bzw. Grundwissen in Bezug auf Golf vermitteln

- A. Sportunterricht
- B. Biologieunterricht
- C. Physikunterricht

- D. Geografieunterricht
- E. Geschichte
- F. Englisch

VI.

Auch im Golfsport gilt: Olympische Werte hochhalten

- A. Rückbesinnung auf Coubertin dringender denn je
- B. Aufklären und umsetzen: olympisch handeln im Golfsport
- C. Olymp. Erziehung/Bildung auch durch spezielle Projekte

VII.

Ohne Partner und Verbündete geht es nicht

- A. Das Kollegium für die Golf-Idee gewinnen
- B. Große Stütze für die Schule: DGV und VcG
- C. Erfahrungsaustausch mit Kollegen pflegen
- D. Die Eltern einbeziehen
- E. Sponsoren finden

VIII.

RESÜMEE in zwei Versionen

- A. Die Kurzfassung – per Zählkarte
- B. Die Langfassung – per Grafiken

ANLAGEN

Golfbegriffe

Literaturliste des Autors

Einleitung

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

die Erfahrungen und Überlegungen über Schule und Golf, die ich hiermit gerne weitergeben möchte, stützen sich im Wesentlichen auf meine zurückliegenden Tätigkeiten **seit 1995** als: Lehrer für das Wahlpflichtfach 1 und 2 Golfsport an der Grund- und Gesamtschule Spreenhagen (bei Berlin) sowie an der 1. Oberschule Fürstenwalde (jetzt Spree-Oberschule); Leiter einer Schulsport-AG Golfsport im Rahmen der Jugendinitiative „Abschlag Schule“ des DGV und der VcG; Projektleiter des DGV-Schülerprojekts Golf-WM 2000; Mitorganisator zur deutschlandweiten Einführung bzw. Etablierung von Golf in JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA; Beauftragter für Schulgolf des Landes Brandenburg im Auftrag des Ministeriums für Bildung, Jugend und Sport; Verantwortlicher für die Durchführung der Brandenburger Landesfinals Golf JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA; Durchführender diverser Projekte GOLF& OLYMPIA; Jugendwart und Schulsportbeauftragter eines Golf Clubs; Teilnehmer am Trainer-C-Lehrgang Breiten-/Schulgolfsport; Lehrbeauftragter an der Universität Potsdam für das Themenfeld „Pädagogische Aspekte des Golfsports“; Organisator und Durchführender von 20 Lehrer-Fortbildungsveranstaltungen „Schulgolfsport“ im Land Brandenburg; Gestalter der Info-Points bzw. Konsultationspunkte „Golf & Schule“ und „Golf & Olympia“ in einer Kooperation mit der Deutschen Olympischen Gesellschaft; Referent zu Fragen des Schulgolfsports, u.a. an der Deutschen Sporthochschule Köln sowie als Autor von 25 Publikationen über den Schulgolfsport.

Bitte nicht falsch verstehen, liebe Kolleginnen und Kollegen, bei dieser Aufzählung geht es nicht um Selbstlob. Das liegt mir völlig fern. Es geht mir allein darum, aufzuzeigen, worauf die folgenden Darstellungen beruhen.

Wie man an der knappen Auflistung auch sieht, hatten wir schon rund vier Jahre vor der 1999 eingeführten DGV/VcG-Initiative „Abschlag Schule“ den Golfsport in unserer Schule eingeführt. Doch es war ein schwieriges Unterfangen.

Erst mit der Begründung dieser DGV/VcG-Initiative wurde jene Grundlage geschaffen, die es auch uns ermöglichte, den Schulgolfsport dauerhaft zu etablieren sowie Qualität und Breite wesentlich zu verbessern.

Dafür auch aus heutiger Sicht nochmals

vielen Dank DGV

und

vielen Dank VcG.

In all diesen Jahren habe ich versucht, das Golfen vor allem aus der „pädagogischen Brille“ zu betrachten und zu organisieren. Dabei konnte ich vielfältige Erfahrungen sammeln und Erkenntnisse gewinnen. Die meiner Meinung nach wichtigsten möchte ich hiermit gerne weiterreichen, von Kollege zu Kollege bzw. Kollegin.

Und natürlich ohne den „pädagogischen Zeigefinger“ zu erheben oder belehren zu wollen.

Einfach nur rückblickend auf eine wundervolle Schulgolfszeit.

In diesem Sinne: Allzeit schönes Spiel!

Der Autor

I.

Um Aktuelles besser einzuordnen, ist man gut beraten, Historisches über Schüler und Golf kurz in Erinnerung zu rufen

Wie überall im Leben, so auch im Schulgolfsport: Gegenwärtiges und Künftiges kann man besser verstehen und einordnen, wenn man sich Historisches in Erinnerung ruft. Zumindest drei Daten sind für Schulgolfer besonders beachtenswert:

A) Köln um 1575

In Deutschland hörte man schon sehr früh vom Golfsport. So sollen Kölner Lateinschüler sich schon 1575 mit Golf beschäftigt haben. Tatsächlich? Nun, ja, aber nicht praktisch, sondern in Form von Lese- und Übersetzungsübungen aus einem niederländisch inspirierten Latein-Schulbuch zum Thema Golf. Virtuelles Golf also, würde man heute dazu sagen. Hier einige Beispiele (Quelle: Deutsches Golfarchiv/Deutsche Sporthochschule Köln):

- **Visne ludamus clava plumbata?**
= *Willen wir mit der bleykolben spielen?*
- **Ferire pilam clava** = *den ball mit der kolben schlahn*
- **Abscedite paululum** = *Tritt ein weniglin hindersich*
- **Amisi pilam è consepctu meo**
= *Ich hab den ball auss dem gesicht verloren*
- **Pila non potest hinc longè abesse**
= *Der ball kan nit weidt hindannen sein*

- **Non multum à scrobe absum** = Ich bin nit weit von der gruben

- **Ad quem redit ordo ludendi?** = wen gebuert zu spielen?

- **Desinamus, cepit me sacietas huius ludi**

= lass vns auffhoeren/ich bin disses spielens satt

Des Spielens satt?

Es dauerte 315 Jahre bis deutsche Schüler **tatsächlich** den Golfschläger schwingen konnten!

B) Golf und GutsMuths um 1796

Johann Christoph Friedrich GutsMuths (1759-1839), der bedeutende deutsche Sportpädagoge und Geograph empfahl im Jahr 1796 seinen Schülern das Spiel der „Schottländer“ als körperliche Übung und zur Erholung.

In seinem Werk „Spiele zur Übung und Erholung des Körpers und Geistes. Für die Jugend, ihre Erzieher und alle Freunde unschuldiger Jugendfreuden“ führte er das Golfspiel als achtzehntes von 106 möglichen Bewegungsspielen für die Erste Klasse an.

Darin heißt es:

„18. Das Schottische Mail (oder Golf) Die angenehmste Sommerbelustigung der Schottländer ist ein Spiel mit Schlägeln (clubs) und Bällen.

Der Schlägel ist kegelförmig und endet in den Teil, welcher den Ball schlägt.

Die Schläge werden gezählt; und es kommt darauf an, mit wenigeren Schlägen das nächste Loch zu erreichen als die Gegner. Da dieses Spiel sehr viel Ähnlichkeit mit dem Mail hat, so bleibt mein Urteil im ganzen dasselbe: es verdient alle Empfehlung.“



GutsMuths

GutsMuths selber spielte nicht Golf. Er näherte sich dem Spiel per Übersetzung aus dem Englischen. Die „clubs“ würden wir heute mit Golfschläger übersetzen. GutsMuths ist aber mit der Verdeutschung „Schlägel“ schon nahe bei Schläger.

Nun, der Vater des deutschen Schulturnens hat leider diese Idee auf seiner Turn- und Spielanlage im Thüringischen Schnepfenthal **nicht** verwirklichen können. Er blieb beim Zitieren der englischen Quelle, aber immerhin!

Trotz seiner Empfehlung, es sollten noch rund 100 Jahre vergehen, bis auch in Deutschland Schüler dem Golfspiel nachgingen, nicht im Thüringischen, sondern im Schwäbischen.

C) Bad Cannstatt um 1890!

Ein historisches Plädoyer für die Jugend im Golfsport hielten

Volker Mehnert und Dietrich R. Quanz in der „DGV-Chronik: 100 Jahre Golf in Deutschland“.

Als Ergebnis ihrer golfhistorischen Forschungen fanden Volker Mehnert und Dietrich R. Quanz u. a. heraus, dass es nicht bloß Aristokraten und Kaufleute, Honoratioren und Kurgäste waren, die in Deutschland als Erste dem Spiel mit dem kleinen Golfball nachgingen. Realschüler und Gymnasiasten in Bad Cannstatt gründeten 1890 einen Sportclub, der sich mit beliebten englischen „Rasenspielen“ beschäftigte.

Neben Rugby, Fußball, Hockey, Cricket, Tennis und La Crosse spielten sie auch Golf. Eigentlich war es mehr Crossgolf, denn der improvisierte Golfplatz war mehr oder weniger eine halbwegs ebene Fläche ohne angelegte Grüns. Je mehr unwegsame Hindernisse umso besser.

Der Spaß und eine gewisse Wildheit waren die Kennzeichen dieses „Pennäler-Golfens“, denn mit der Golf-Etikette standen die jungen Leute auf „Kriegsfuß“. Ihr Spiel ist, so heben Mehnert und Quanz hervor, die Fortsetzung von kindlichen Geländespielen und kleinen pubertären Prügeleien mit anderen Mitteln. So rebellierten sie u. a. gegen steife Körpererziehung in deutschen Turnhallen.

Schon kurz nach der Jahrhundertwende war es vorbei mit dem Jugendgolf. Die Gegner dieser wilden Golf spielenden Schüler setzten sich durch und bereiteten diesem „Spuk“ ein Ende.

Einer der eifrigsten Jugendlichen dieser Zeit war Philipp Heineken, der in seinen Büchern „Die beliebtesten

Rasenspiele“ und „Das Golfspiel“ zum Theoretiker und Anführer dieser neuen schwäbischen Spielbewegung wurde.

Tipp: Ausführlich und noch mehr in:

DGV-CHRONIK „100 JAHRE GOLF IN DEUTSCHLAND“

Im Mai **1907** wurde der Deutsche Golf Verband gegründet. Das hundertjährige Jubiläum war Anlass für eine repräsentative Darstellung der noch längeren Golfkultur in Deutschland.

II. Pädagogische Aspekte/Potentiale des Golfens in den Mittelpunkt rücken

Golf „durch die Brille“ des Lehrers zu betrachten, bedeutet vor allem, die pädagogische Seite der Beschäftigung mit Golf zu sehen. Wir waren gut beraten, von Anbeginn das Pädagogische am Golfen herauszufinden und für die schulische Arbeit nutzbar zu machen. Schon bald erkannten wir, dass Golf nur dann eine Chance hat, dauerhaft an der Schule zu verbleiben, wenn man sich auf die pädagogischen Aspekte des Golfsports konzentriert. Darüber im Folgenden unsere wichtigsten Erkenntnisse und Erfahrungen.

A) Den pädagogischen Wert des Golfsports erkennen

Die pädagogischen Aspekte des Golfsports sind für uns Lehrer die eigentlichen Ausgangspunkte der Hinwendung zu dieser Sportart. Badminton, Tischtennis, Unihockey und andere so genannte „nichtklassische“ Sportarten haben längs Eingang in Deutschlands Schulen gefunden. Die Sportart Golf bei weitem noch nicht, weil neben finanziellen Erwägungen vor allem auch die allseits bekannten Vorurteile und Klischees von der Elite, den Reichen und Schönen sowie den Alten negativ wirken.

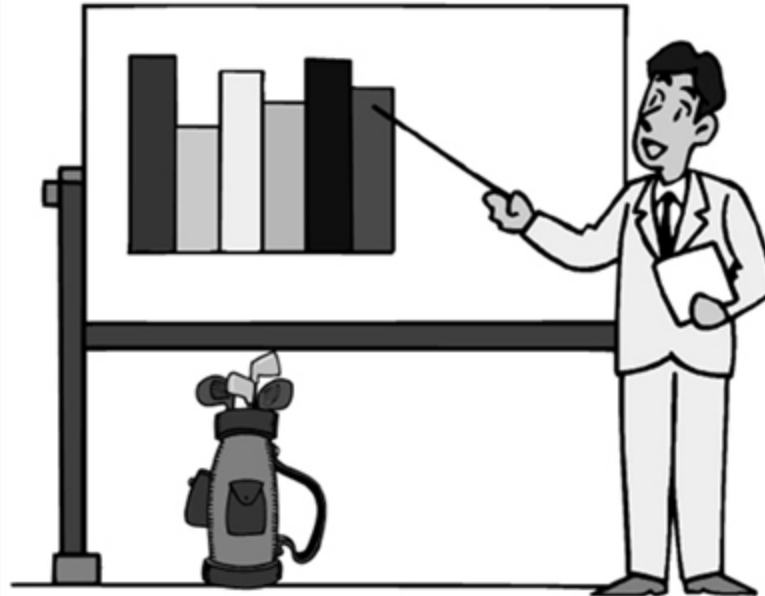
Vielerorts wurde/wird dem Golfen auch jeglicher pädagogische Wert abgestritten bzw. in Zweifel gezogen oder ihm nur eine geringe Bedeutung beigemessen. Meine langjährigen Erfahrungen mit Golf als Wahlpflichtfach und in der Schulsport-Arbeitsgemeinschaft Golf sowie weiteren

diversen Schulgolf- Projekten besagen: Der Golfsport besitzt sehr wohl einen, man kann sogar sagen, hohen pädagogischen Wert (siehe Abb. [unten](#)). Vor allen Dingen sind es die enormen erzieherischen Potenziale des Golfsports, die diesen Wert ausmachen. Aber auch die psychischen Effekte des Golfens sind sehr beachtlich. Der gesundheitliche Wert vor allem durch die Ausübung dieses Sports an frischer Luft und in gepflegter/schöner Natur ist hoch einzuschätzen. Die sozialen Bindungen lassen sich auch beim Golfen vertiefen.

Darüber hinaus eignet sich Golf ausgezeichnet für einen fachübergreifenden und fächerverbindenden Unterricht. Schließlich, und das sei ebenfalls noch festgehalten, Golf bereitet Schülern viel Freude. Meiner Meinung nach kommt es darauf an, die dem Golfsport innewohnenden mannigfaltigen Potenziale für unsere Bildungs- und Erziehungsarbeit zu erkennen (erkennen zu wollen!) und gezielt im pädagogischen Prozess einzusetzen. Golf als Mittel für den pädagogischen Zweck? Warum eigentlich nicht!

Pädagogische Werte

Der GOLFSPORT ...



- 1. ... hat vielseitige erzieherische Potenziale**
- 2. ... stärkt die Psyche des Golfspielers**
- 3. ...fördert/kräftigt die Gesundheit**
- 4. ... festigt soziale Beziehungen**
- 5. ...wirkt fachübergreifend**
- 6. ... macht viel Spaß**

Zu 1.: Die erzieherischen Potenziale des Schulgolfsports

Die folgende Abbildung soll verdeutlichen, dass der Golfsport entscheidend geprägt wird von den Grundnormen menschlichen Verhaltens, jenen Normen also, deren Einhaltung unseren Schülern oft sehr große Schwierigkeiten bereitet.



Eine Besonderheit beim Golf besteht darin, dass der Verhaltenskodex Bestandteil des Regelwerks ist, insbesondere der Golfetikette, dem ersten Abschnitt der Offiziellen Golfregeln.

Mit dem „Spirit of the Game“ werden Richtlinien des Verhaltens auf dem Golfplatz aufgestellt, deren Beachtung von jedem Spieler erwartet wird. Da geht es nicht um irgendwelche Fouls und dergleichen, sondern um solche Grundwerte wie ...

- Ehrlichkeit,
- Rücksichtnahme,
- Höflichkeit,
- Disziplin,
- Sportgeist.

Das Charakteristische dabei ist, dass unsere Schüler gewissermaßen „spielend“ zur Respektierung dieser Verhaltensweisen herangeführt werden, ohne den pädagogischen Zeigefinger (!) zu erheben oder Moralpredigten zu halten.

Die Erziehungseffekte liegen größtenteils im Golfspiel an sich.

Greifen wir zwei Beispiele heraus.

Beispiel 1:

Ehrlichkeit.

Im Gegensatz zu anderen Sportarten wird Golf überwiegend ohne die Anwesenheit eines Schiedsrichters gespielt. Drei oder vier Schüler spielen im Flight (das ist die Golfgruppe auf der Runde) miteinander. Schon die Bezeichnung

„Mitbewerber“ für diese Spieler und nicht Gegner ist typisch für Golf.

Die Schüler zählen ihre Schläge wechselseitig und achten dabei selbständig auf Ehrlichkeit sowohl bei Einhaltung der Regeln als auch beim Notieren der Anzahl der Schläge.

Beispiel 2:

Rücksichtnahme auf andere Spieler und auf die Natur.

Ein Schüler, der im Sandbunker einen Ball spielt, greift anschließend ohne Diskussion zur Harke, um seine Spuren zu beseitigen.

Gleiches gilt, wenn ein Spieler beim Schlagen des Balls einen Rasenfetzen mit herausreißt. Der Schüler nimmt dieses Rasenstück wieder auf, setzt es wieder ein, tritt es sanft fest, damit es wieder anwachsen kann. So will es die Etikette. Keiner soll Nachteile haben, der Platz soll geschont werden.

Aber unsere Schüler wollen es inzwischen ebenfalls, denn sie möchten den Golfplatz für sich selbst auch spielbereit vorfinden.

Durch eine längerfristige Beschäftigung mit dem Golfsport erreichen wir, dass unsere Schüler diese Verhaltensrichtlinien zunehmend für sich akzeptieren. Daran anknüpfend nehmen wir erzieherischen Einfluss darauf, dass sie diese auch in anderen Lebensbereichen und Situationen zur Grundlage ihres Handelns machen.

Diese und andere erzieherische Effekte treten jedoch nicht sofort und unmittelbar ein. Erziehung ist bekanntlich ein

langwieriger Prozess, da macht auch der Golfsport keine Ausnahme.

Erziehung bedeutet auch in diesem Fall Erziehung zur Gewohnheit. Und dafür bietet der Golfsport wie kaum eine andere Sportart sehr günstige Möglichkeiten.

Bewusst genutzt und langfristig gesteuert führen sie zum Erfolg.

Zu 2.: Die psychischen Effekte des Golfsports

Golf ist zu einem hohen Grade eine Angelegenheit der Psyche. Zum einen geht es um die psychische Steuerung der golfsportlichen Bewegung, zum anderen um den Einfluss dieser golfsportlichen Bewegungen auf die Stabilität der Psyche unserer Kinder.



Letzteres haben wir Pädagogen vor allen Dingen im Auge.

Die psychische Seite des Golfsports, wie in Abbildung oben dargestellt, gilt es, gezielt im Golfunterricht bzw. beim Golftraining zu berücksichtigen.

Greifen wir auch hier zwei Beispiele heraus.

Beispiel 1:

Golfen schult die Konzentrationsfähigkeit

Die Schüler erfahren sehr bald und „erleiden“, dass man bei Unkonzentriertheit den kleinen Ball nicht trifft und dass Fehlschläge tief in den Boden hinein mit Schmerzen im Handgelenk oder Unterarm verbunden sein können.

Die Kontaktierungszeit Schläger – Ball beträgt ...

- ca. 0,0005 Sekunden
- bei einer Schlägerkopf-Geschwindigkeit von bis zu 120 km/h.

Kaum vorstellbar.

Kein Wunder also, warum das Treffen des winzigen Balls mit solch einem langen Schläger so schwierig ist.

Genauso schwierig fällt es den Kindern, sich auf eine Sache zu konzentrieren. Wir erleben das täglich im Unterricht. Die mannigfaltigen äußeren Reize, die flutartig über unsere Kinder einströmen oder die Probleme und Konflikte in der Familie und in der Schule führten und führen zu einem erheblichen Mangel der Konzentrationsfähigkeit sehr vieler Schüler.

Ein scheinbar unlösbarer Widerspruch: Die extrem geringe Kontaktierungszeit und eine oftmals hochgradige

Unkonzentriertheit.

Meine Beobachtungen:

Schülerinnen und Schüler können sehr gut durch golfsportliches Training lernen, sich zu konzentrieren.

Schüler, die Gefallen am Erfolg gefunden haben und große Freude empfinden, wenn der Ball so fantastisch weit fliegt, möchten dieses Erlebnis oft wiederholen. Das geht aber nur, wenn man sich entsprechend auf die Aufgabe konzentriert, die Beherrschung der Grundtechnik des Golfschwunges vorausgesetzt.

Die hohe Anzahl von Schlägen in einer Unterrichtsstunde (ca. 100 bis 150 Bälle) bedeutet, dass sich die jungen Golfsportler ebenso oft konzentrieren müssen, wenn sie Erfolg und Spaß haben wollen. Und das wollen unsere Kids.

Die Wiederholung, die zur Gewohnheit wird, ist auch hier die Mutter der Weisheit.

Beispiel 2:

Wut beherrschen, Umgang mit Misserfolgen

Wenn der Schüler durch golfsportliche Betätigung lernt, seine Wut zu beherrschen, sich abzureagieren, dann trägt auch Golfsport zum Abbau von Aggressivität und Verzicht auf Gewalt bei.

Die Schüler erkennen sehr schnell, dass Golf eine „leise“ Sportart ist, dass der im Schulalltag oft vorherrschende raue Ton nicht zum Golfspiel passt, dass rüde Umgangsformen nicht zum sportlichen Erfolg führen.

Wer sich nach einem Fehlschlag sehr erregt und sich nicht sofort beruhigt, der macht (garantiert) beim nächsten Schlag den nächsten Fehler, schlimmstenfalls passiert das über 100 Mal pro Runde.

Die jungen Golfer machen die Erfahrung, dass ein Wutausbruch infolge eines nicht gelungenen Schlages keine geeignete Maßnahme zur Lösung des Problems ist.

Wir helfen ihnen, richtige Schlussfolgerungen zu ziehen, wie ...

- innere Ruhe zu finden,
- sich zu besinnen,
- den Fehler kurz zu erkennen und sofort „abzuhaken“ sowie
- sich auf den nächsten Schlag zu konzentrieren.

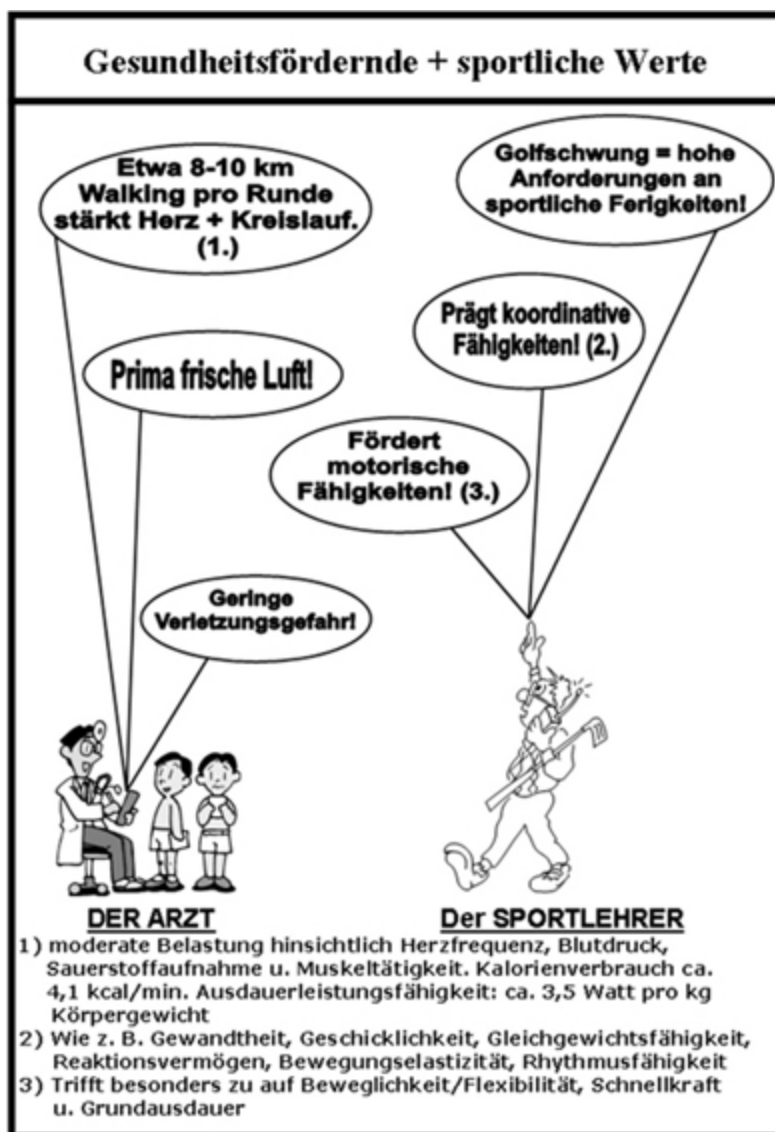
Zu lernen mit Misserfolgen umzugehen, ist von enormer Bedeutung.

Der Golfsport bietet für diesen notwendigen Lernprozess sehr viele Anknüpfungspunkte. Die mentale Auseinandersetzung ist hierbei nicht nur zur Steuerung des komplizierten Bewegungsablaufs sehr geeignet, sondern auch zur Steuerung der Psyche.

Mentales Training nimmt daher einen wichtigen Platz ein.

Zu 3.: Der gesundheitsfördernde und sportliche Aspekt

„Golf ist doch kein Sport!“
Jeder kennt diesen Spruch, auch aus dem Munde (leider) von Sportlehrerkollegen. Doch betrachten wir zunächst nachfolgende Abbildung.



Wer sich mit Golf jemals beschäftigt hat, wird mir recht geben:

Golf ist natürlich Sport!

Ein Sport mit hohen gesundheitsfördernden Effekten und einem beachtlichen sportlichen Anspruch, wie die vorherige Abbildung veranschaulicht.

Wenn es noch eines Arguments bedarf:

Mit Tiger Woods wurde ein Golfer mehrmals zum Besten Sportler der Welt gewählt.

Schauen wir uns das

sportliche Anforderungsprofil

eines jungen Golfers an:

Muskelkraft:

Sie wird vor allem benötigt bei ...

- den Extensoren,
- den Flexoren
- und Abduktoren.

Besonders wichtig ist die Schnellkraft, wobei die maximale Muskelbelastung pro Schlag 1 bis 1,5 Sekunden dauert.

Beweglichkeit:

Beweglichkeit bei Golfen ist besonders erforderlich ...

- im Hüftgelenk,
- im Schultergürtel sowie
- in den Handgelenken.

Ausdauer:

Beim Golfsport liegt die Anforderung im Bereich der Grundlagenausdauer I.

Ergänzend zur Abbildung:

- die Sauerstoffaufnahme beträgt etwa 55 ml/kg/min,
- der Laktatwert etwa 1,4 bis 2 mmol/l,
- der Puls ca. 80- 100/min.

Das bedeutet für den Schulsport:

- Da die Belastungen moderat sind, können eigentlich **alle** Schülerinnen und Schüler einbezogen werden.
- Dieser Sport hat aufgrund der Bewegungsanforderungen und der nicht zu unterschätzenden Tatsache, dass Golf in **frischer Luft gespielt** wird, hohe gesundheitsfördernde Wirkungen. Allein dieser Fakt, Bewegung im Freien, und dazu noch in gepflegter Natur, ist angesichts der Bewegungsarmut und des oft einseitigen Computer- und Fernsehkonsums vieler Schüler nicht hoch genug zu schätzen.
- Die **sportliche** Herausforderung besteht vor allen Dingen im harmonischen Zusammenspiel ...
 - von motorischen Fähigkeiten (Schnellkraft, Beweglichkeit)
 - und koordinativen Fähigkeiten sowie (Gewandtheit)
 - der Beherrschung der Technik des Golfschwungs.