

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 4 (2002)

Heft: 1

Artikel: Ein kleiner Ball ganz gross!

Autor: Bucher, Walter

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991419>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Ein kleiner Ball ganz

Golf ist in aller Munde. Es wird Zeit, dass diese alte und seit einiger Zeit wieder sehr trendige Sportart auch in Schulen und Vereinen Einzug hält. Gewisse Anpassungen sind jedoch nötig, um das faszinierende Präzisionsspiel möglichst vielen zugänglich zu machen.

Walter Bucher

Noch vor ca. 25 Jahren war Tennis ein Sport für Privilegierte. Es war kaum möglich, Tennis zu spielen, ohne einem Club anzugehören. Hohe Eintrittsgebühren und Tennistraditionen erschweren vielen Interessierten den Zugang zu dieser faszinierenden Sportart zusätzlich. Die momentane Ausgangslage beim Golf ist ähnlich.

Anpassungen für Schule und Freizeit

Wie damals im Tennis wurde auch heute die Zusammenarbeit mit Spezialistinnen und Spezialisten im Golf und mit Lehrpersonen aus verschiedenen Sportfachbereichen gesucht. Mit dem Ziel, viele Spiel- und Übungsmöglichkeiten zusammenzutragen, welche sich ohne grossen materiellen Aufwand gefahrlos, sowohl im Sportunterricht in der Schule wie auch im Freizeitsport, durchführen lassen. In dem nun vorliegenden Buch «484 Spiel- und Übungsformen im Golf», aufgebaut nach dem bewährten Prinzip der 1000er-Reihe wird die Faszination, mit Hilfe eines Schlägers einen Ball ins Ziel zu bringen, auf einfache Art und Weise vermittelt.

Was ist speziell zu beachten?

Sicherheit durch gute Organisation

Wenn mehrere Personen gleichzeitig auf kleinem Raum mit Ball und Schläger gefahrlos spielen wollen, dann ist eine gute Organisation zwingend nötig. Dies erfordert von allen Teilnehmenden sehr viel Disziplin und das konsequente Einhalten der vorgegebenen Verhaltensweisen.

Fachleute einbeziehen

Wer Elemente des Golfspiels weitergeben will, muss nicht ein «Golf-Pro» sein, braucht aber Kenntnisse und Fertigkeiten. Sowohl unter Lehrpersonen in der Schule wie auch unter Mitgliedern in Sportvereinen gibt es Golferinnen und Golfer, welche gerne bereit wären, einige Grundelemente der Technik sowie einfache Spiel- und Übungsformen (siehe auch gegenüberliegende Seite) weiterzugeben.

m

Das Buch zum Trend

Das Ziel dieses Buches ist klar: Die Sportart Golf soll den Verhältnissen in der Schule oder in der Freizeit angepasst werden. Neben dem Erlernen von Basistechniken ist ein grosser Teil golfverwandt und für die Schule geeignete Spiel- und Übungsformen reserviert.

Bachmann, E.; Bachmann, M.; Bucher, W. (Hg.): 484 Spiel- und Übungsformen im Golf. Bezugsquelle: Bucher Projekte, Weiherstrasse 13, 9305 Berg SG. E-Mail: upro@bluewin.ch. Spezialpreis für «mobile»-Leserinnen und Leser: Statt der normalen 46 Franken bezahlen Sie 40 Franken (plus 5 Franken Porto und Verpackung). Bitte Vermerk «mobile» bei der Bestellung.

Fortbildungskurs des SVSS: Der SVSS organisiert am 11. Mai 2002 in Waldkirch SG einen Fortbildungskurs für Lehrpersonen. Vgl. Kursausschreibung auf Seite 33 in diesem Heft.



gross!



Schnell erklärt – lang geübt!

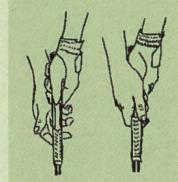
Die erste Regel des Golfsportes heisst: «...einen Ball durch einen Schlag oder aufeinanderfolgende Schläge in Übereinstimmung mit den Regeln vom Abschlag ins Loch zu spielen». Was so einfach tönt und bei Könner und Könnerinnen des Golffaches dementsprechend aussieht, ist jedoch ziemlich schwierig!

Neben der technisch sauberen Ausführung des Schwunges sind zuerst der korrekte Griff sowie Stand und Haltung zum Ball wichtig. Die folgenden Anleitungen erleichtern den Einstieg.

Griff (Skizze 1)

Beide Hände bilden eine Einheit. Der kleine Finger der rechten, dem Körper entfernen Hand wird in den Zwischenraum zwischen dem Zeige- und Mittelfinger der linken, dem Körper näheren Hand, gelegt. Der linke Daumen liegt in der Grube des Handballens der rechten Hand.

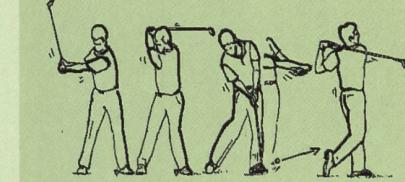
1



2



3



Stand (Skizze 2)

Etwa schulterbreite Stellung der Füsse. Die gedachte Linie zwischen den beiden Fuss spitzen zeigt zum Ziel. Die Arme werden nahe zusammengehalten. Der linke Arm ist ganz gestreckt und bildet mit dem Golfschläger eine Linie. Die Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt, und der Rücken ist gerade.

Schwung (Skizze 3)

Beim Rückschwung beginnen Hände, Arme und Schultern gleichzeitig zu drehen, wobei der linke Arm möglichst lange ge-

streckt bleibt. Der Blick bleibt immer auf den Ball gerichtet. Der Durchschwung wird durch die Hüftdrehung eingeleitet, gefolgt von Schultern, Armen und erst am Schluss von den Händen. Der Blick ist immer noch auf den Ball gerichtet. Das Gewicht wird vom rechten auf den linken Fuss verlagert. Am Schluss liegt das Gewicht auf dem linken Bein. Hüfte, Oberkörper und Gesicht schauen Richtung Ziel.

Hockey-Golf

Bei den folgenden Übungen sind keine grossen «Golf-Schwünge», sondern lediglich kleine, kurze «Hockey-Schläge» nötig: Kurze Ausholbewegung (knapp über den Fuss auf der Ausholseite schwingen) und nur eine kurze Schlagbewegung ausführen (Schläger nach dem Treffen auf Kniehöhe der Schlagseite blockieren). Dieser wichtige «Grundschlag» entspricht im Golf dem «Chuppen».

Die folgenden Spielformen sollten aus Sicherheitsgründen alle mit Unihockey-Lochbällen gespielt werden.

Schlagschuss

Offene Fussstellung. Die gedachte Linie zwischen den Fuss spitzen zeigt in Schlagrichtung. Griff je nach Schlagrichtung wie beschrieben. Den Ball «ansprechen» (den Schläger vor den Ball halten), kurz ausholen und ohne Kraftaufwand schlagen.

- Versuchen, ganz gerade Bälle zu spielen.
- Blick bleibt während der Ausführung immer auf den Ball gerichtet.
- Schlagseite (und Griff) wechseln.
- Verschiedene Ziele treffen oder unterschiedliche Längen spielen.

Distanzgefühl

A und B vereinbaren drei verschiedene Distanzen: kurz = 1; mittel = 2; lang = 3. A «spricht den Ball an» und schließt danach die Augen. B sagt z. B.: «3!». A versucht nun, die lange Distanz zu spielen. Gelingt dies, bleibt A «am Ball»; wenn nicht, wird gewechselt.

- Auch umgekehrt: A spielt blind und sagt, wie weit er gespielt hat (1,2 oder 3).

Um Hindernisse

Es wird ein einfacher Parcours mit verschiedenen Hindernissen aufgestellt. Nun gilt es, diesen Parcours mit möglichst wenigen Schlägen zu absolvieren.

- In verschiedenen Distanzen aufgestellte Malstäbe o. Ä. umspielen.
- Schüler stellen selber einen Parcours zusammen.

Hin und her

Während einer vorgegebenen Zeit (z. B. zwei Minuten) von einer Linie zur anderen spielen. Dem Ball erst dann nachlaufen, wenn er die gegenüberliegende Linie überquert hat. Dort den Ball spielen, wie er liegt (Ball nicht abstoppen!), zurückspielen, warten, hinterherlaufen.