**Altersgerechte Jugendarbeit**

1. **Allgemeine Betrachtungen**

Im Folgenden sollen einige Fähigkeiten, die man für das sportliche Bahnengolfspiel benötigt einmal näher betrachtet werden, vor allem ihre Entwicklung im Jugendalter.

1. **Körperliche Entwicklung**

Grundsätzlich ist allen bewusst, dass gerade im zu beleuchtenden Alter zwischen 6 und 18 die körperliche Entwicklung sehr unterschiedlich ist. Größenunterschiede von bis zu 60 cm bei gleichaltrigen Jugendlichen sind keine Seltenheit.

Für das Bahnengolf ist aber nicht die Größe alleine entscheidend (auch wenn sie z.B. beim Putten am Miniaturwinkel ein Albtraum sein kann), sondern die Entwicklung derselben. Wachstumsschübe verändern die Sicht auf den Boden, die Stellung der Gliedmaßen zueinander usw. Dadurch erklären sich Rückschritte in der Spielqualität vieler Jugendlicher.

1. **Gleichgewicht**

Grundsätzlich gibt es verschiedene Arten

* Standgleichgewicht (bei Bewegungen ohne Ortsveränderung)
* Balanciergleichgewicht (bei Bewegungen mit Ortsveränderung)
* Drehgleichgewicht (bei Bewegungen mit Rotation um eine oder mehrere Körperachsen)
* Fluggleichgewicht (bei stützlosen Phasen, z.B. Salto)

Für das Bahnengolf ist natürlich in erster Linie das Standgleichgewicht entscheidend, nebenher noch das Drehgleichgewicht, da eine geringfügige Körperdrehung im Schlag vorhanden ist. Entscheidend ist aber die interessante Entwicklung des Standgleichgewichts.

Während das normale Standgleichgewicht sich bis zum Alter von ca. 10 Jahren voll entwickelt, dauert die Entwicklung des Standgleichgewichts mit erhöhten Anforderungen wesentlich länger, nämlich bis etwa 16 Jahre. Die unabhängige Bewegung beider Hände mit dem Ziel einen Ball zu treffen, und das z.T. unter nicht optimalen Standbedingungen (Schrägen, Hindernisse, Bahnkanten, etc.) erklärt die oftmals großen Probleme auch älterer Jugendlicher.

(siehe Motorisches Gleichgewicht\* Entwicklung & Bedeutung Landau, 8.10.2014 Dr. Helga Pollähne Institut für Sportwissenschaft)

1. **Konzentration**

„Konzentration ist die Fähigkeit, die gesamte Aufmerksamkeit auf etwas auszurichten“ (siehe [www.schulpsychologie.de](http://www.schulpsychologie.de))

Konzentration ist dabei keine Eigenschaft, die immer und jederzeit vorhanden ist, sondern eine Fähigkeit, die in besonderem Maße von der Situation abhängt. Das bedeutet aber, dass wir sie einerseits trainieren können (wie andere Fähigkeiten auch), andererseits können wir sie steigern, indem wir die Einflussgrößen positiv gestalten. Dazu gehören vor allem

* die Sache an sich (macht mir das was ich mache Spaß, ist die Trainingsaufgabe für mich ansprechend)
* die aktuelle Stimmung (wie fühle ich mich heute?)
* das Können (es wird umso lustiger, je besser ich eine Sache kann)
* die Umgebung (fühle ich mich in der Umgebung wohl, ist vieles um mich herum interessanter und spannender?)

Gleichzeitig ist Konzentration natürlich eine sehr individuelle Fähigkeit. Trotzdem steigt sie natürlich mit dem Alter. Volksschulkinder haben selten eine höhere Konzentrationsspanne als 10 Minuten. Danach wird ihnen eine Übung langweilig, Abwechslung muss her. Von älteren Kindern kann man natürlich eine längere Phase erwarten ca. 30 min. Übrigens können sich die wenigsten Menschen mehr als 80 -90 min wirklich konzentrieren.

Für das Bahnengolftraining bedeuten diese Aussagen natürlich auf der einen Seite die Trainingsumgebung und -aufgabe altersgerecht zu gestalten, andererseits aber auch dafür zu sorgen, dass nicht zu viele Ablenkungen vorhanden sind.

1. **Ausdauer**

Es gibt sehr viele Untersuchungen zu diesem Thema und man kann die Ausdauer von Jugendlichen sicher sehr akribisch wissenschaftlich untersuchen. Einfacher ist es die Erfahrungen heranzuziehen.

Ausdauer hat mit Geduld, und Geduld mit Alter zu Tun. Kleine Kinder haben wesentlich weniger Ausdauer als Erwachsene. Manchmal aber mehr als Jugendliche. Warum? Sie sind noch mehr darauf getrimmt positive Erlebnisse wahrzunehmen als viele Jugendliche. Wenn ihnen also eine Übung gelingt, motiviert der Erfolg sie ausdauernd weiter zu machen, bis sie auch die nächste Übung beherrschen. Jugendliche, vor allem in der Pubertät neigen oft dazu, negative Erlebnisse viel stärker zu empfinden als positive. Ein Misserfolg lässt sie daher oft die Motivation verlieren. Erst mit zunehmenden Alter (meist erst über 20) ist der Verstand Herr über diese Gefühlslage.

Sehr vereinfacht kann man aber folgende Aussage treffen: Ausdauer ist eine Frage der Motivation und diese eine Frage von positiven Eindrücken.

1. **Frusttoleranz**

Erstaunlich aber wahr: Frusttoleranz gehört in allen Bereichen unseres Lebens zu den entscheidenden Erfolgsfaktoren. Und wo wird sie mehr strapaziert als beim Bahnengolf, wenn wieder einmal ein perfekt gespielter Ball am Loch schmiert und kurz darauf der Unschlag des Gegners irgendwie seinen Weg ins Loch findet.

Frusttoleranz ist Erziehungssache und damit nicht unbedingt im Bereich eines Trainers. Allerdings kann man einiges dazu tun, die Schwelle zu heben.

* Erfolgserlebnisse durch bewältigbare Aufgaben einstreuen
* Konsequent sein, wenn es um Verhaltensregeln und ähnliches geht
* Niederlagen erleben lassen
* Auch mal Kritik üben, wenn es angebracht ist. Kinder und Jugendliche müssen wissen, dass etwas nicht in Ordnung war, auch wenn es nur um Bahnengolf geht.

Am wichtigsten aber ist sicher Lob und zwar detailreich, unmittelbar und angebracht. Es macht keinen Sinn einen Jugendlichen als den Besten Spieler zu bezeichnen, nur weil er eine gute Runde gespielt hat. Ebenso ist ein Lob 14 Tage nach einem Turnier nicht einmal mehr die Hälfte wert. Aber ein „das war ein wirklich guter Schlag“ unmittelbar nach einem gespielten As ist Gold wert.

Frusttoleranz ist bei den heutigen Kindern und Jugendlichen sehr unterschiedlich ausgeprägt und kann daher nur schwer altersspezifisch gesehen werden. Oft gilt aber auch hier die Aussage, die über die Ausdauer gemacht wurde. Kinder halten Niederlagen oft besser aus als Jugendliche, auch wenn sie im Moment in Tränen ausbrechen.

1. **Raum-Lage-Verständnis (Raumorientierung)**

Diese Fähigkeit teilt sich in zwei Komponenten (siehe <https://www.treffpunkt-therapie.at/de/teilleistungen/raumlage/-koerperschema>)

* Raumorientierung, also die Fähigkeit, die Lage von zwei oder drei Gegenständen in Bezug zu sich selbst und in Bezug zueinander, wahrzunehmen. Sie ermöglicht es räumliche Beziehungen richtig wahrzunehmen. Sie ist nicht nur Grundvoraussetzung für Schreiben und Lesen, sondern in starkem Maße auch für Bahnengolf. Wie steht mein Schläger zum Ball, wie zur Bande? Wie muss ich den Ball in Bewegung setzen, dass er die Bande an der gewünschten Stelle trifft?

Die grundlegende Raumorientierung entwickelt sich normalerweise bis zum 7-8 Lebensjahr, kann aber deutlich verzögert sein. Kinder deren Raumorientierung noch nicht gut ausgeprägt ist, fallen oft durch Ungeschicklichkeit, Zahlenverwechslungen (63/36), schlechte Formenerkennung etc. auf. Sie brauchen viel visuelle Unterstützung um sich auf der Bahn orientieren zu können.

* Körperschema bildet die Basis für die Orientierung der eigenen Person im Raum. Wie stehe ich zum Ball, wie schwingt der Schläger im Verhältnis zu meinem Körper, wie muss ich mich drehen, um wieder parallel zur Schlaglinie zu stehen?

Bei vielen Kindern und Jugendlichen entwickelt sich das Körperschema langsamer als die Raumorientierung. Grundsätzlich haben Volksschulkinder oft noch ein schlechtes Körperschema, ab der Unterstufe geht es meist besser. Immer wieder aber erleben wir Jugendliche, deren Körperschema noch schwach ausgeprägt ist. Sie fallen vor allem durch ein schlechtes Stellungsspiel beim Putten auf, drehen sich oft auf die falsche Seite, etc. Auch hier hilft viel Visualisierung den Mangel auszugleichen. In der Oberstufe ist das Problem eigentlich nicht mehr erkennbar.

1. **Körpergefühl**

Darunter versteht man den Bezug zum eigenen Körper. Vielen Trainern von Jugendlichen ist es schon passiert, dass eine körperbezogene Anweisung (wie z.B. Schultern fallen lassen, Hüfte nicht knicken, beug dich mal vor, ...) nicht oder nicht korrekt ausgeführt wurde. Zunehmend viele Kinder und Jugendliche haben wenig oder gar kein Verständnis von ihrem eigenen Körper und können ihn daher auch nicht entsprechend beherrschen, vor allem nicht einzelne Körperpartien getrennt.

Die Entwicklung dieser Fähigkeit hängt stark vom Umfeld des Kindes/Jugendlichen ab. Kinder, die andere Sportarten betreiben (insbesondere Turnen, Ballett, Akrobatik oder ähnliches) haben ein hervorragendes Körpergefühl. Kinder, die nie gewohnt waren ihren Körper bewusst zu verwenden nicht.

Auch im Zeitalter eine „MeToo“-Debatte hilft der Körperkontakt oft das Körpergefühl zu stärken. Will man z.B. erreichen, dass ein Kind die Schultern nicht aufzieht, so hilft es diese mit den eigenen Händen zu fixieren.

1. **Tipps zur Trainingsgestaltung**
2. **6 – 8 jährige**

Für ein gezieltes Training ist diese Altersgruppe meist zu jung. Allerdings gelingt es in diesem Alter oft gut Begeisterung für den Sport zu entwickeln und die Grundkenntnisse zu vermitteln. Auch der Wettkampf macht dieser Altersgruppe oft Spaß, normale Turniere sind aber oft zu lange. Eigene Bewerbe über 1 – 2 Runden sind aber schon möglich. Der Modus sollte möglichst erfolgsorientiert sein (z.B. kann man nur die besten 10 Bahnen werten, sodass 7er nicht ins Gewicht fallen).

***Trainingsstruktur***

* Wöchentlich 30 – 45 Minuten
* Immer der gleiche Trainer
* Eltern als Zuseher oder Mitmacher möglich, jedoch nicht notwendig
* Zumindest anfangs immer auf der gleichen Anlage
* Gruppengröße 1 – 5 Kinder

***Trainingsaufbau***

* Aufwärmphase mit Bewegungsübungen
* Einzelne Aufgaben mit klarer Zielsetzung (wir spielen heute ein As auf der 11er) für ca. 5 – 10 Minuten
* Solitärstunden, d.h. auf vergangene Stunden sollte besser nicht aufgebaut werden, da Kenntnisse und Fähigkeiten noch nicht gesetzt sind
* Ansonsten nur spielerischer Zugang zur Förderung von richtiger Handhabung von Schläger und Ball (z.B. „Schokoladeschießen“)
* Nur Basisregeln (Ball ausrollen lassen, Bahn beim Miniaturspielen nicht betreten,..)
* Wichtig ist ein Erfolgserlebnis in jeder Trainingseinheit, daher mindestens eine Aufgabe so wählen, dass sie bewältigt werden kann
* Vorzeitiger Schluss sollte erlaubt sein
1. **8 – 10 jährige**

Das Alter erlaubt schon ein gezieltes Training und bei vielen Kindern auch erste Turniererfahrungen. Der Spaß sollte aber auf jeden Fall noch im Vordergrund stehen.

***Trainingsstruktur***

* Wöchentlich 60 – 90 Minuten
* Immer der gleiche Trainer
* Keine Eltern direkt beim Training
* Gruppengröße 3 – 7 Kinder

***Trainingsaufbau***

* Aufwärmphase mit Bewegungsübungen
* Zielvorgabe für einige aufeinanderfolgende Wochen möglich (z.B. Im Mai trainieren wir Temposchläge)
* Wechselnde Übungen zum Thema für ca. 30 Minuten
* Selbstständiges Ausführen von Übungen ist meist nur schwer möglich
* Reflexionsphase (wie ist es euch gegangen, was habe ich beobachtet)
* Einsatz von Video sinnvoll
* Regelkunde einbauen (Verhalten am Platz, Linien und deren Bedeutung, Ablegen, Protokollführung, …)
* Kleinere Wettkämpfe sind im Training lustig und bereiten auf Turniere vor
* Gruppengefühl durch gemeinsame Aufgaben stärken
1. **10 – 14 jährige**

Diese Altersgruppe sucht meistens die Herausforderung und spielt daher gerne Turniere. Dabei sollte aber das Erlebnis im Vordergrund stehen und Lust auf weitere trockene Trainings machen (unser Motto war immer: Das Turnierwochenende muss ein voller Erfolg gewesen sein, bevor die erste Bahn gespielt ist). Es macht bei den meisten Kindern und Jugendlichen durchaus Sinn, sie mal auf einen längeren Bewerb mitzunehmen, auch wenn sie noch keine Chancen haben im Vorderfeld zu landen. Eine Woche ÖJM hat schon den einen oder anderen so begeistert, dass er weiter trainiert hat.

Im wöchentlichen Training kommen vor allem Reflexion und Mentaltraining dazu.

***Trainingsstruktur***

* Wöchentliches Training für 90-150 Minuten
* mehrere Turnierwochenenden mit Trainingstagen (dort aber auch auf Pausen und Konzentrationsphasen achten)
* Einsatz verschiedener Trainer möglich, für die Eltern aber eine Ansprechperson wichtig
* Vorbilder bekommen eine große Bedeutung, daher ist der Einsatz von den besten Spielern des Vereins als Trainer sehr sinnvoll
* Keine Eltern im Training
* Gruppengröße eher egal (meist sind ohnehin weniger da), aber pro Trainer nicht mehr als 7-8 Spieler

***Trainingsaufbau***

* Aufbauende Trainings über längeren Zeitraum möglich
* Gezieltes Training für einen Anlass ist möglich und sinnvoll (z.B. wir üben auf unseren Geradschlagbahnen einen festen, geraden Schlag, weil wir nächste Woche Filz spielen wollen)
* Training auf fremden Anlagen
* Kennenlernen der Bälle, insbesondere der eigenen ist wichtig. Dazu können bereits anspruchsvollere Aufgaben gestellt werden (z.B. du hast 10 Minuten Zeit um mir mit diesem Ball auf irgendeiner Bahn ein As vorspielen zu können)
* Reflexion ist wichtig (wie geht es dir mit dieser Aufgabe, wie ist es dir beim Turnier ergangen), genauso wie daraus lernen (was möchtest du das nächste Mal beim Turnier besser machen)
* Auch zum Mentaltraining Theorie vermitteln (Konzentrationsphasen, Schlagvorbereitung, …)
* Gruppenbildung sollte spätestens jetzt mit Gruppenaufgaben und Aktionen abseits vom Platz gestärkt werden.
1. **14 – 19 jährige**

Grundsätzlich ist in diesem Alter ein Training wie mit Erwachsenen möglich. Allerdings sind Jugendliche gerade in diesem Alter (Pubertät) sehr unterschiedlich und damit individuell zu behandeln. Während die einen sehr ehrgeizig, fleißig und zielstrebig sind, fallen andere in eine „NullBockAufNichts“-Phase. Zu viel Druck führt hier sicher dazu, dass die Jugendlichen den Sport völlig aufhören.

***Trainingsstruktur***

* Obwohl für es für den Einzelnen nicht mehr so wichtig ist, einen fixen Trainingstermin zu haben, empfiehlt sich dieser als Treffpunkt für die ganze Gruppe
* Mehr als 150 Minuten sind auch mit dieser Altersgruppe nicht sinnvoll
* Die Peergruppe ist sehr wichtig und sollte nicht durch Eltern gestört werden 😊
* Trainer können wechseln, Vorbilder sind wichtig
* Training auf beliebigen Plätzen, natürlich auch als Turniervorbereitung
* Gruppengröße beliebig, da schon hohe Selbstständigkeit gegeben

***Trainingsaufbau***

* Längerfristige Ziele sind möglich (heuer wollen wir deinen Schnittschlag festigen)
* Mentaltraining wichtig (Schlagvorbereitung, Stressabbau bei Angstbahnen, …)
* Motivationssteigerung durch Erfolgserlebnisse sind oft wichtig
1. **Spielvarianten für Kinder und Jugendliche**

siehe 02\_Spielvarianten für Jugendliche

siehe 03\_Schokoladeschießen

1. **Exemplarische Trainingseinheiten (in Arbeit)**