



# DISCGOLF Übungsleiter

DG an Schulen /  
Bewegungslernen /  
Übungsformen

erstellt von Johannes Petz #34981

# DG für Kinder

- Stundenbild abhängig von Platzangebot
- Ordnungsrahmen etablieren:
  - Sicherheit
  - alle beschäftigen
  - Vorbild sein
- Regeln vereinbaren und einhalten
- spielerisch
- abwechslungsreich
- altersgerecht
- vom Einfachen zum Schwierigen
- von Bekanntem zu Unbekanntem

# Übungsanleitung

- Ordnungsrahmen
  - Gruppe versammeln
  - Erklärung an alle richten
  - laut genug und deutlich sprechen
- klare Anweisungen, weniger ist oft mehr
- Verständnis rückfragen
- motivieren
- Ziel(e) formulieren
- zielgerichtetes Feedback

# Bewegungslernen

- mit Kernelementen beginnen
- Üben, üben, üben - durch Tun, unterstützt von
  - Erklärung
  - Vorzeigen
  - Vorstellen
  - Imitieren
- mit anderer (schlechterer) Seite üben
- bewusst falsche Bewegungskonzepte als Kontrastaufgabe
- Eigenbeurteilung schulen

# Bewegungskorrektur

- Alle Sinne ansprechen:
  - Hören - Erklären
  - Sehen - Vorzeigen
  - Spüren – Probieren / geführte Bewegung
- Ursachen erkennen und erklären – Wirkungen sind Ergebnisse
- Wenige, wichtige Punkte
- Über richtige Bewegung sprechen (manchmal auch Fehler vorzeigen!)

# Trainingsgestaltung

- Altersgruppe
- Zielgerichtet (d.h. Ziel haben)
- Könnensstufe
- Gruppengröße
- Trainingsgelände
- Motivation
- Trainingsperiode
- Dauer so wählen, dass Ziele erreicht werden können

# Übungsformen

- Üben im aufgewärmten Zustand
- Veränderung von Trainingssituationen
- weder Unter- noch Überforderung
- Oftmalige Wiederholung
- Gewöhnung an Material (Scheiben)
- Simulierung von Wettkampfsituationen
- Pausen einplanen
- Schritt für Schritt Schwierigkeit erhöhen