JUNIOR GOLF TESTS

Golf – Spielend lernen

Swiss Golf

INHALTSVERZEICHNIS

Einführung

Zielsetzung **4**
Inhalt und Entwicklung **5**
Fitness **6**

Bronze

Zielsetzung **8**
Inhalte der Ausbildung **9**
Ability Tests **10-14**
Regeln und Verhalten **15**
Spiel auf dem Platz **16**
Fitness Tests **17**

Silber

Zielsetzung **19**
Inhalte der Ausbildung **20**
Ability Tests **21-25**
Regeln und Verhalten **26**
Spiel auf dem Platz **27**
Fitness Tests **28**

Gold

Zielsetzung **30**
Inhalte der Ausbildung **31**
Ability Tests **32-36**
Regeln und Verhalten **37**
Spiel auf dem Platz **38**
Fitness Tests **39**

Einführung

Zielsetzung
Inhalt und Entwicklung
Fitness

Alle Juniors auf ihrem individuellen Lernweg bestmöglich begleiten.

Die «Junior Golf Tests» bieten einen umfassenden Lernprozess und stellen für jede Stufe eine Sammlung angepasster Kenntnisse und Kompetenzen zur Verfügung.

Es empfiehlt sich, die «Ability Tests» auf Golfplätzen und Übungsanlagen umzusetzen. umzusetzen. Dadurch können die Kinder und Jugendlichen auf jedem Niveau so rasch wie möglich reale Spielsituationen erleben. Auf dem eigenen Platz zu spielen, fördert ihren Einsatz und begrenzt die Frustration auf der Driving Range.

Wir haben die verschiedenen Teststufen bewusst vereinfacht und harmonisiert. Die «Ability Tests» können dadurch sehr einfach in die Trainings integriert werden. Dies erlaubt den Kindem und Jugendlichen, die Tests öfter zu absolvieren und so von einer kontinuierlichen Standortbestimmung zu profitieren.
Wir empfehlen den Clubs, für alle 3 Stufen regelmässig kleine, interne Turniere durchzuführen. So fördern sie den Wettkampfeifer der Kinder und Jugendlichen.
Für Kinder und Jugendliche, die von den Goldmarkierungen spielen, können zudem Begegnungen mit benachbarten Clubs organisiert werden.

Bronze	Silber	Gold
Ability Tests	Ability Tests	Ability Tests
Regeln und Verhalten	Regeln und Verhalten	Regeln und Verhalten
Spiel auf dem Platz	Spiel auf dem Platz	Spiel auf dem Platz
Fitness Tests	Fitness Tests	Fitness Tests

PLATZREIFE

HCP

Integrierte Förderung.

Einsteigerinnen und Einsteiger haben andere konditionelle Voraussetzungen als Fortgeschrittene – und Kinder unterscheiden sich dabei deutlich von Jugendlichen oder Seniorinnen und Senioren. Deshalb gilt: Konditionstraining ist nicht Selbstzweck. Es muss sich dem übergeordneten Ziel «Verbesserung der Spielfähigkeit» beziehungsweise «Optimierung der Handlungsfähigkeit im Golf» unterordnen.

Kinder und Jugendliche, die in der Regel einmal wöchentlich ins Golftraining gehen, brauchen kaum ein zusätzliches «Konditionstraining». Sie sollen beim Spielen ihre konditionellen Kompetenzen «integriert» verbessern. Und um gut Golf spielen zu lernen, sollen sie während des Trainings möglichst viel spielen.

Das Aufwärmen vor jeder Lektion dient vor allem dazu, die koordinativen Fähigkeiten zu fördern. So kann auch den kleinsten Golfspielerinnen und Golfspielern eine polysportive und breite Grundausbildung geboten werden.

Wenn Kinder und Jugendliche konditionelle Mängel wie schwache Bauchmuskeln, verkürzte Oberschenkelmuskeln oder unkoordinierte Bewegungen aufweisen, sollten diese Defizite durch gezieltes Training ausgeglichen werden. Kinder und Jugendliche, die drei oder mehrere Mal pro Woche Golf spielen, sollten unbedingt regelmässig ihren Halte- und Bewegungsapparat von einem Sportarzt, Physiotherapeuten oder Orthopäden kontrollieren und sich beraten lassen.

Bronze

Zielsetzung
Inhalte der Ausbildung
Ability Tests

- Putten
- Chippen
- Pitchen
- Bunkerschläge
- Langes Spiel

Regeln und Verhalten
Spiel auf dem Platz
Fitness Tests

Erste Schritte im Golf. Entdeckung.

Einführung
Während der ersten Lektion lernen die Kinder und Jugendlichen die verantwortlichen Personen kennen, die sie während des Programms begleiten werden. Der Junioren-Captain zeigt ihnen die Gebäude und die Infrastruktur des Clubs. Ausserdem informiert er über die Kleiderordnung und das bestehende Reglement. Er stellt die Gruppe sowie die Golflehrerinnen und -lehrer sowie Leitende vor, die mit ihnen arbeiten werden.

Die Juniors machen ihre ersten Golfschritte auf dem Putting/Chipping Green.
Sie entdecken die ersten Bewegungen und haben erstmals Kontakt mit dem Ball. Die Pros und/oder die Leitenden beschränken sich auf einfache Anleitungen und fördern das Entdecken. Durch das Variieren der Übungen und Situationen lernen die Juniors die Grundlagen auf spielerische Art.

Grip, Aim, Stance, Posture (GASP)
Die Pros und/oder die Leitenden achten darauf, den Juniors gute technische Grundlagen zu vermitteln, und fördern die Entwicklung des Gleichgewichts und der Koordination.

Golf Course
Um möglichst rasch und sicher auf den Platz gehen zu können, werden in den Lektionen Informationen über das Verhalten sowie grundlegende Regeln vermittelt – etwa zur Sicherheit, zum respektvollen Umgang mit dem Platz und mit den Mitspielenden.

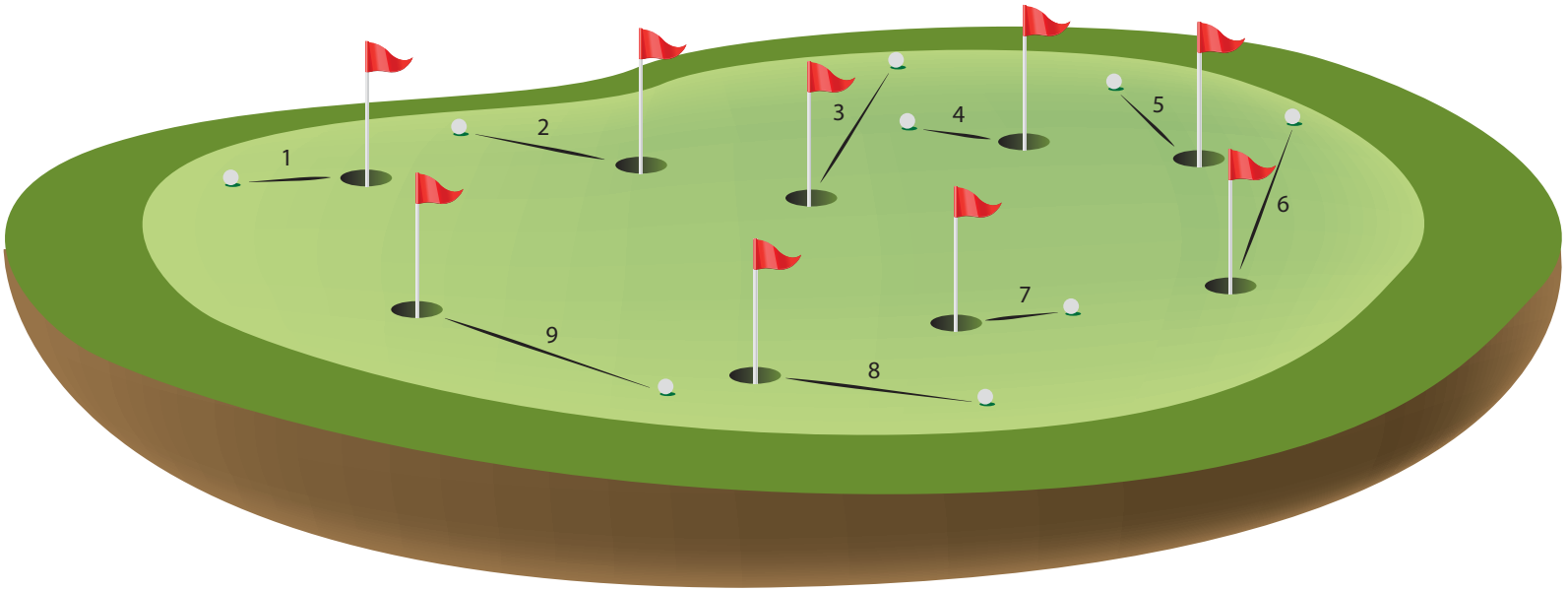
Die Juniors lernen den Platz kennen (Bronze Tees) und absolvieren parallel die «Ability Tests» und die «Fitness Tests».

INHALTE DER AUSBILDUNG

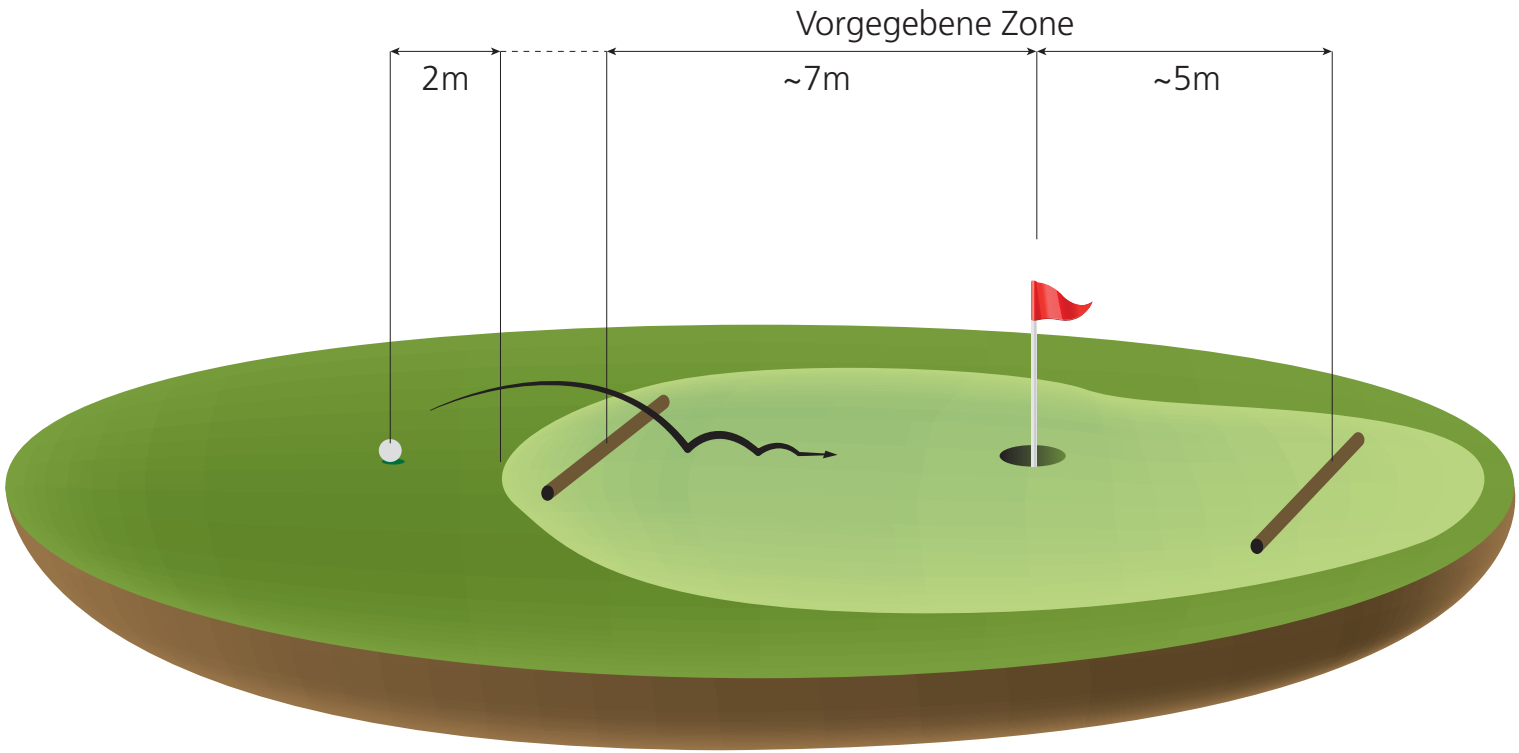
Bronze

	Einführung	GASP	Spiel auf dem Platz	Playing Test
Trainingsort	Putting Green Chipping Green	Driving Range Pitching Green Bunker	Golf Course (Bronze Tees)	Golf Course (Bronze Tees)
Inhalte	• Einführung in den Golfsport (Verantwortliche Personen Kleiderordnung, Umfeld, Material, soziales Verhalten etc.) • Putting, erste Kontakte mit dem Ball • Chipping, erster Ballflug • Verschiedene Bälle / Schläger • Entdecken und variieren	• Einführung in die Bewegung • Griff, Ausrichtung, Stand und Körperhaltung (GASP) • Koordinationsübungen • Gleichgewichtsübungen	• Auf dem Platz spielen • Verhalten • Den Ball spielen, wie er liegt • Sicherheit, FORE! • Divots zurücklegen, Pitchlöcher ausbessern und Bunker rechen • Spielfluss, Umgang mit Material und Trolley	• 3 Loch Strokeplay • Durchschnitt von Double Bogey

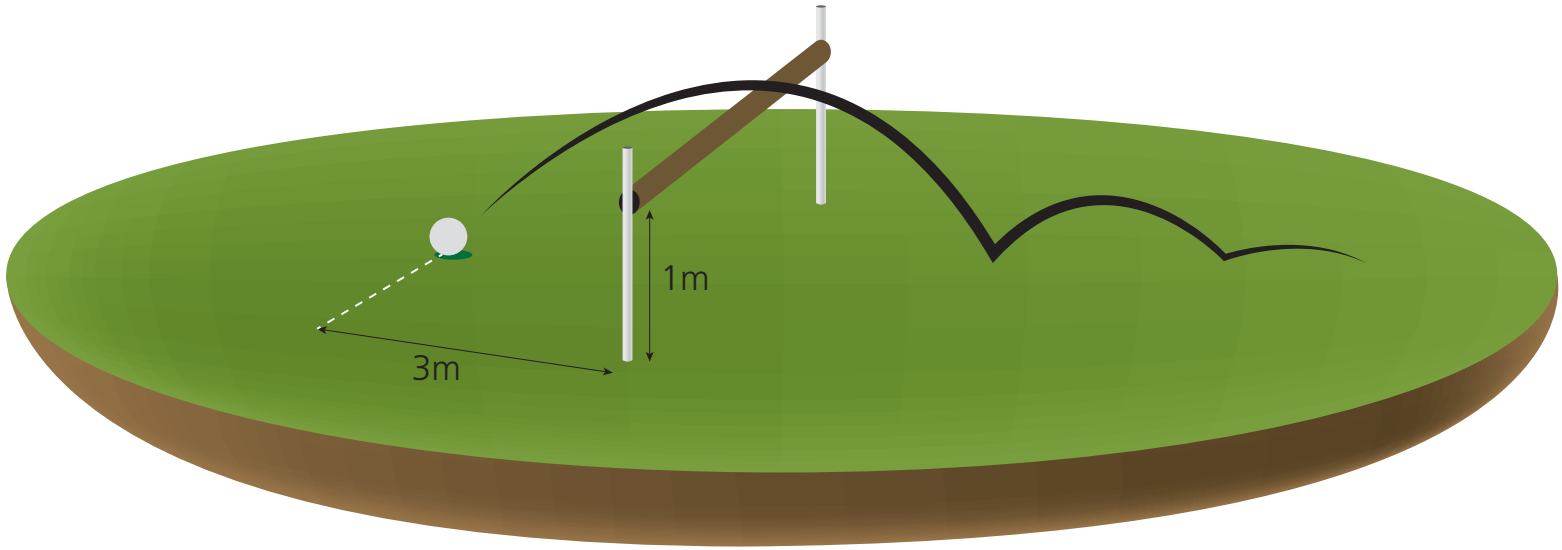
ABILITY TESTS / FITNESS TESTS



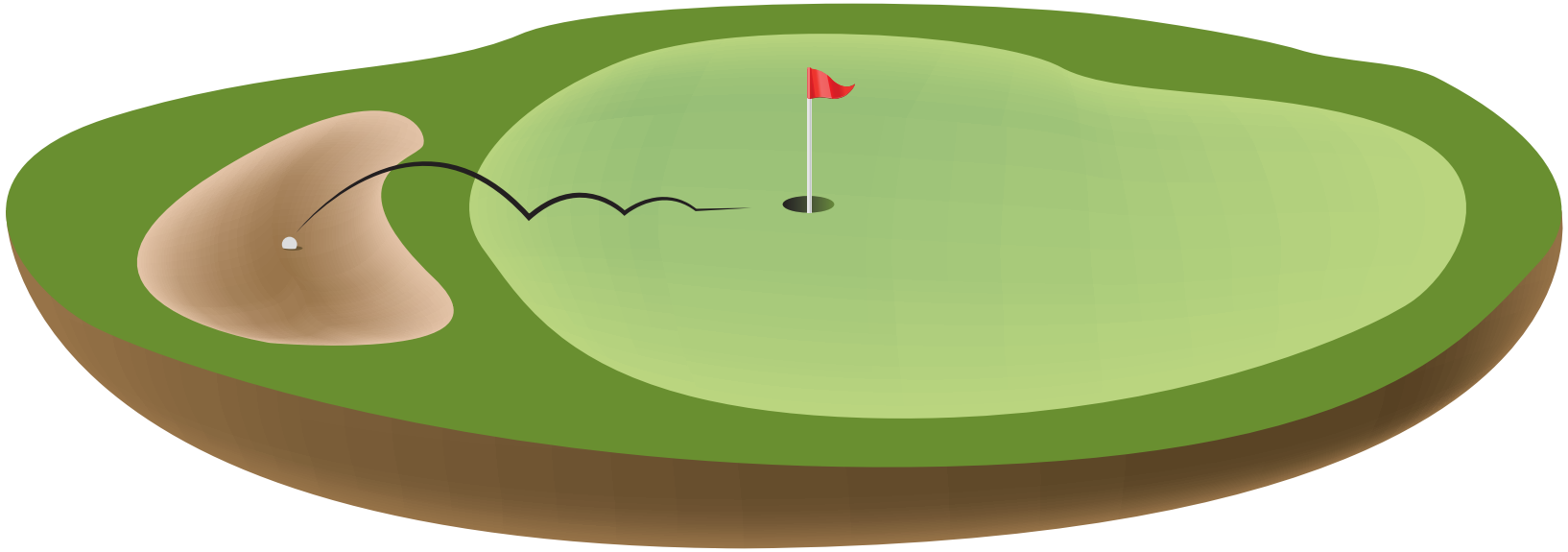
Was	Aufgabe	Anforderung
Putten	• Parcours: 9 Loch • Länge der Löcher: 3 x 3 m, 3 x 6 m, 3 x 9 m	• Anzahl der Putts: 1 Ball spielen • Ziel: max. 24 Schläge



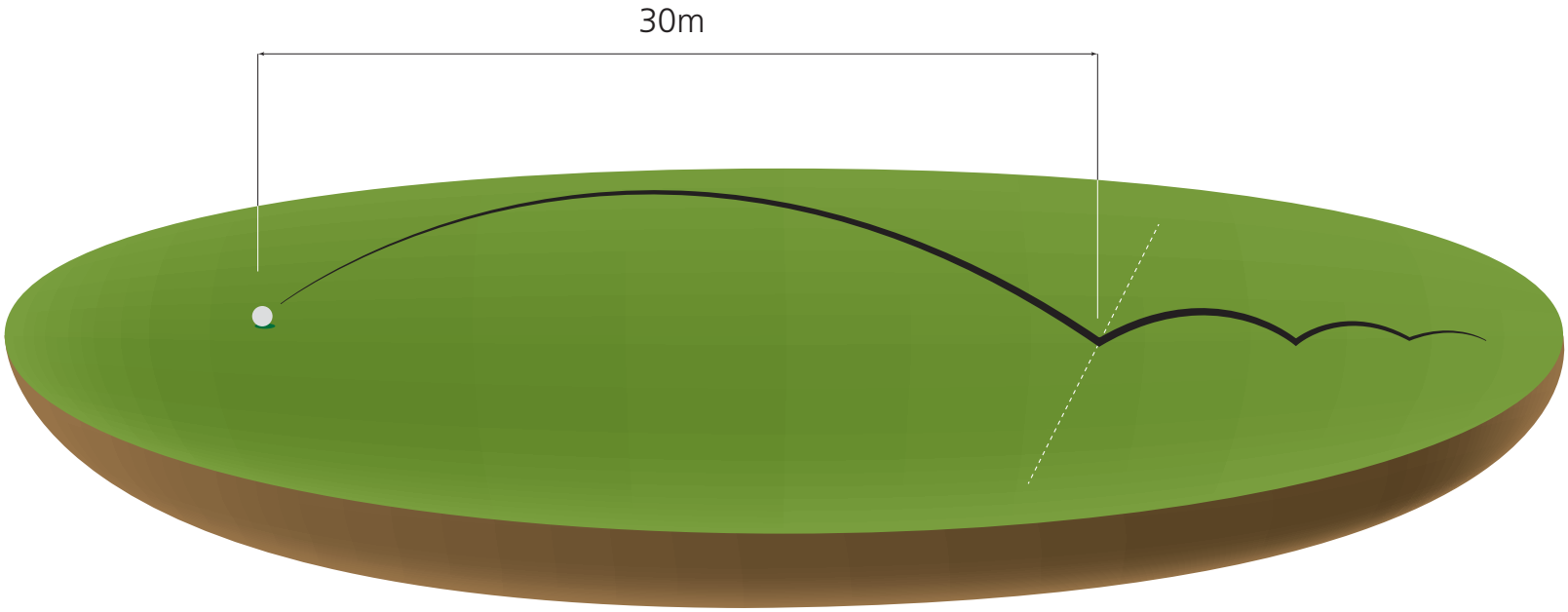
Was	Aufgabe	Anforderung
Chippen	• Länge der Chips: 8 bis 10 m bis zum Loch	• Anzahl der Chips: 6 Bälle spielen • Ziel: min. 3 von 6 Bällen in die vorgegebene Zone spielen



Was	Aufgabe	Anforderung
Pitchen (möglichst Pitching Wedge	• Pitchen über eine Markierung	• Anzahl der Pitches: 6 Bälle spielen • Ziel: min. 2 von 6 Bällen über das Hindernis spielen



Was	Aufgabe	Anforderung	
Bunkerschläge	• Bunkerschläge aus einem flachen Bunker spielen, der ca. 10 m vom Loch entfernt ist	• Anzahl der Bunkerschläge: 6 Bälle spielen • Ziel: min. 2 von 6 Bällen aus dem Bunker spielen	



Was	Aufgabe	Anforderung
Langes Spiel	• Schläge mit Holz oder mittlerem Eisen vom Tee	• Anzahl der Schläge: 6 Bälle spielen • Ziel: min. 3 von 6 Bällen und min. 30 m im Flug spielen

REGELN UND VERHALTEN

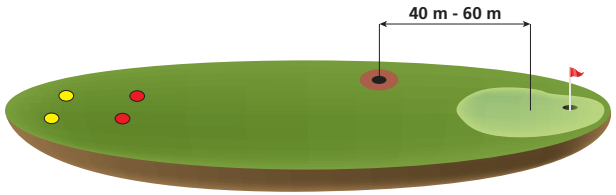
Bronze

Was	Inhalte	Anforderung
Regeln und Verhalten	• Den Ball spielen, wie er liegt • Sicherheit, FORE! • Divots zurücklegen, Pitchlöcher ausbessern und Bunker rechen • Spielfluss, Umgang mit Material und Trolley	Die Pros oder die leitende Person stellen mündlich Fragen zu wichtigen Aspekten der Regeln und des Verhaltens, und die Kinder und Jugendlichen beantworten diese korrekt.

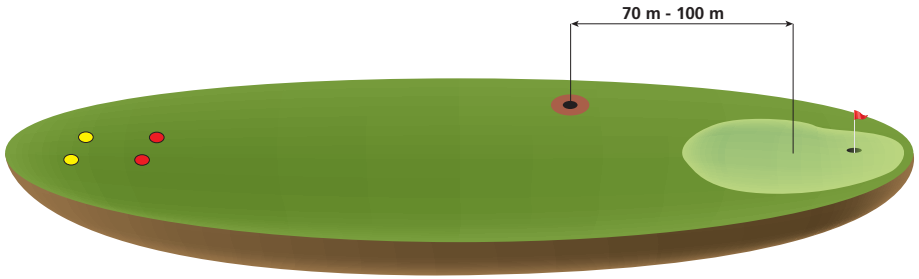
Playing Test Bronze über 3 Loch (ein PAR 3, ein PAR 4, ein PAR 5), Spielform: Strokeplay, Ergebnis: Durchschnitt von Double Bogey.

Golf Course	PAR 3	PAR 4	PAR 5
Distanzen zwischen	40 m - 60 m (bis Mitte Grün)	70 m - 100 m (bis Mitte Grün)	110 m - 150 m (bis Mitte Grün)

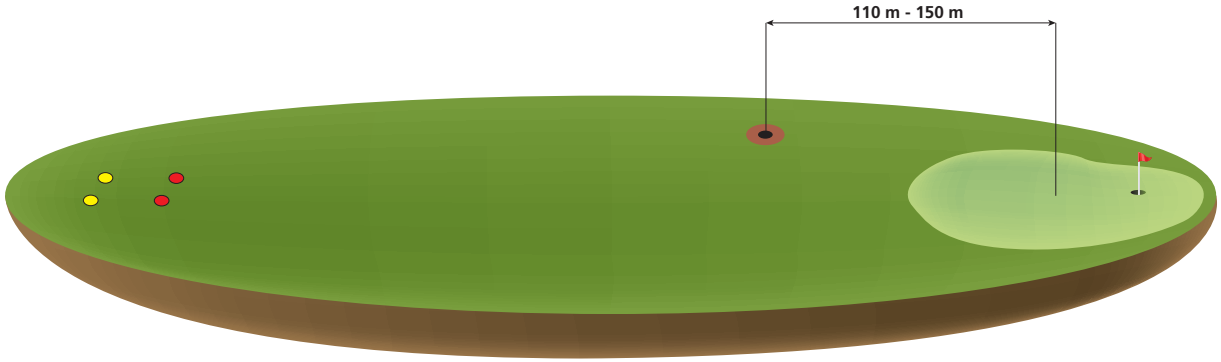
PAR 3



PAR 4



PAR 5



Was	Aufgaben	Anforderungen
Einbeinstand	Einbeinig stehen und das Gleichgewicht halten.	Jeweils mindestens 30 Sekunden auf dem linken und dem rechten Bein stehen, ohne zwischendurch abzusetzen.
Seilspringen	Springen mit dem Springseil.	Mindestens 20 Mal hintereinander ohne Fehler springen.
Golfball Weitwurf	Einen Golfball mit Überkopfwurf möglichst weit werfen.	Links und rechts je 5 Bälle, mindestens 7 m weit werfen.
Kräftigung Rumpfmuskulatur	In Bauchlage mit gestreckten Armen neben den Ohren nach links und rechts über den Boden rollen.	Je 5 Rollen nach links und nach rechts, wobei. Arme und Beine immer in der Luft sind.

Silber

Zielsetzung
Inhalte der Ausbildung
Ability Tests

- Putten
- Chippen
- Pitchen
- Bunkerschläge
- Langes Spiel

Regeln und Verhalten
Spiel auf dem Platz
Fitness Tests

Orientierung und Richtungskontrolle.

Nachdem die Kinder und Jugendlichen die Grundlagen der verschiedenen Teilgebiete des Spiels erlernt haben, konzentrieren sie sich nun zunehmend auf das Erreichen eines Ziels.

Die Pros und/oder die leitende Person integrieren Zwischenziele und eine Landezone in den Unterricht.
Die Kinder und Jugendlichen wenden die 4 verschiedenen Phasen des Ausrichtens an:

1. Wahl des Ziels
2. Bestimmen eines Zwischenziels
3. Den Schlägerkopf auf das Zwischenziel ausrichten
4. Körper ausrichten

Griff, Ausrichtung, Stand und Körperhaltung (GASP)
Die Pros vermitteln den Kindern und Jugendlichen regelmässig die Grundlagen der Bewegung (GASP). In dieser Phase festigen die Kinder und Jugendlichen ihren Schwung und verbessern den Kontakt mit dem Ball.

Regeln und Verhalten
Während dieser Zeit lernen die Kinder und Jugendlichen, eine Scorekarte korrekt und leserlich auszufüllen. Sie machen sich mit der Bedeutung der vier Farben auf dem Platz vertraut. Die Kinder und Jugendlichen sind für ihre Ausrüstung verantwortlich und lernen «fair-play». Sie respektieren die anderen Spielenden, die Infrastruktur und den Platz.

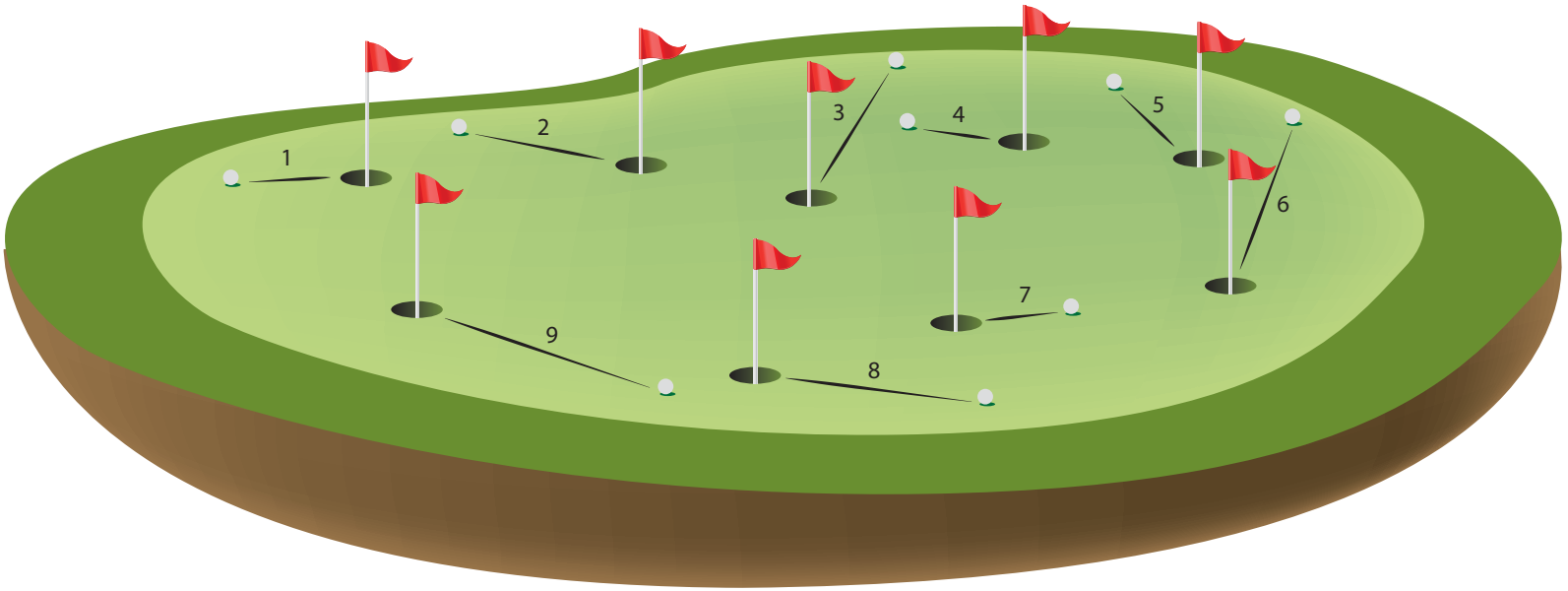
Die Kinder und Jugendlichen spielen auf dem Platz (Silber Tees) und absolvieren parallel die «Ability Tests» und die «Fitness Tests».

INHALTE DER AUSBILDUNG

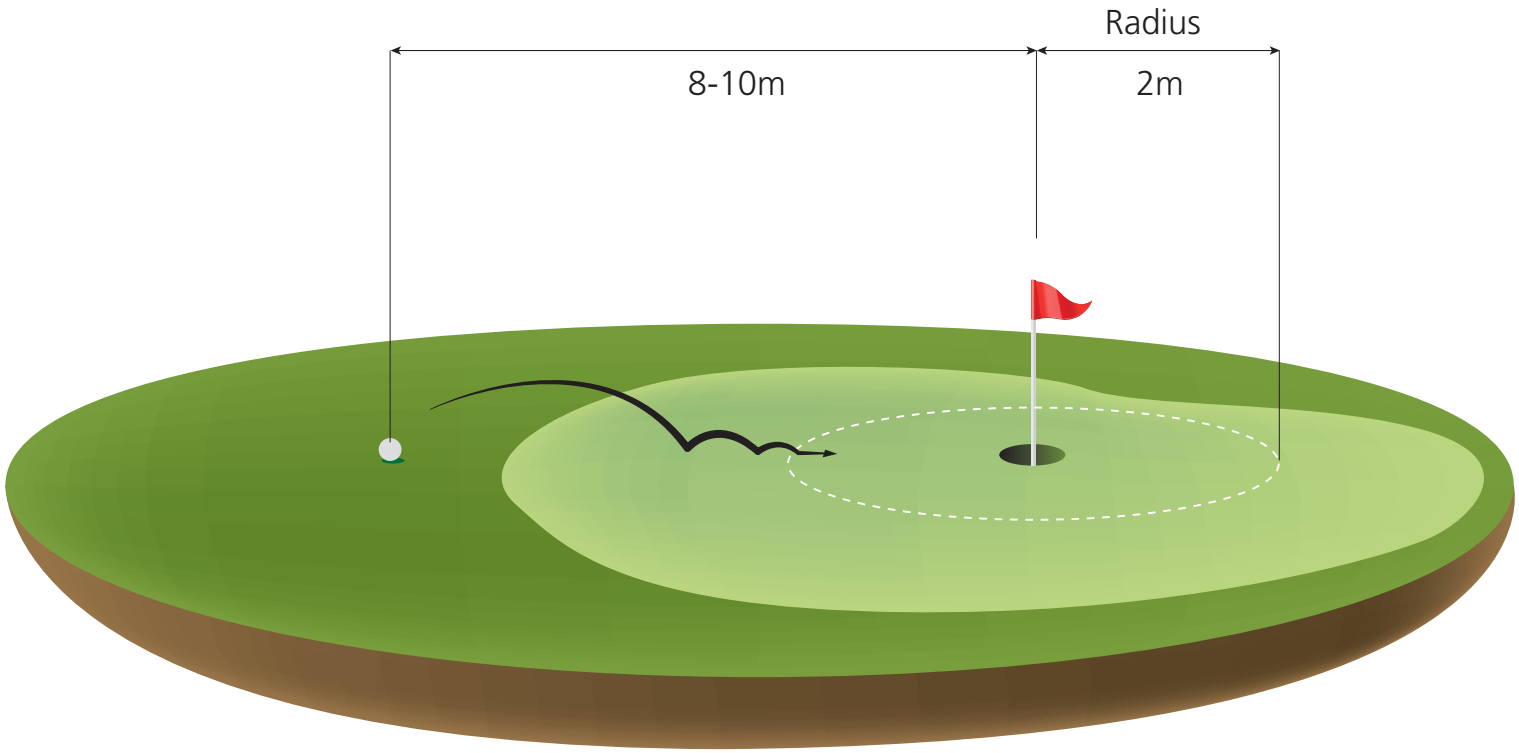
Silber

	Kurzes Spiel	Langes Spiel	Spiel auf dem Platz	Playing Test
Trainingsort	Putting Green Chipping Green Pitching Green Bunker	Driving Range	Golf Course (Silber Tees)	Golf Course (Silber Tees)
Inhalte	• Zielorientiertheit • Funktion der Landezone • Qualität des Treffmoments • GASP • Festigung des Schwungs	• Zielorientiertheit • Ausrichtung • Qualität des Treffmoments • GASP • Festigung des Schwungs	• Terminologie (Abschlag, Gelände, Bunker, Penalty Area, Grün) • Bedeutung der verschiedenfarbigen Pfosten und zugehörigen Regeln • Ball identifizieren, Ball im Spiel, provisorischer Ball usw. • Ausfüllen der Scorekarte (Score, Spielerinnen und Spieler, Marker)	• 6 Loch Strokeplay • Durchschnitt von Double Bogey

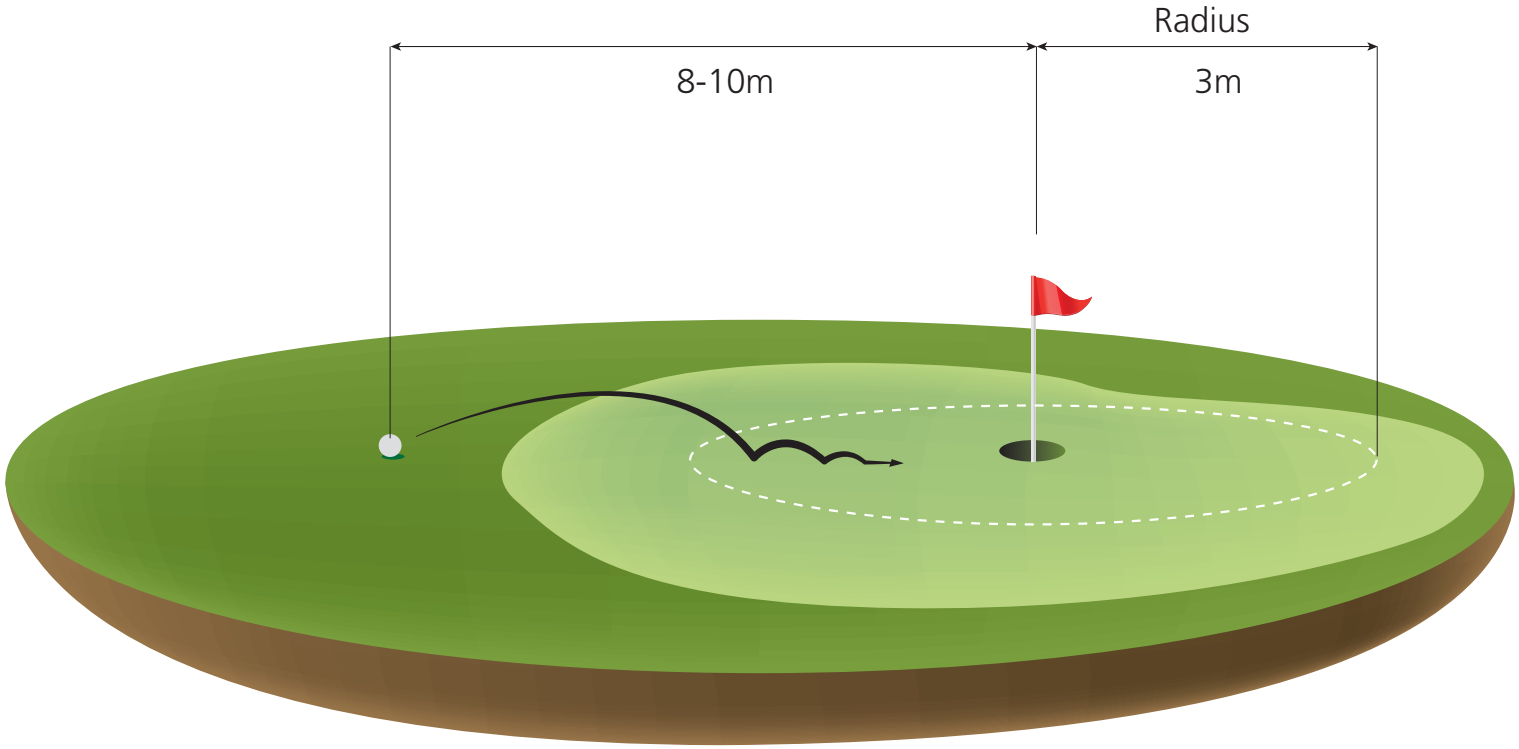
ABILITY TESTS / FITNESS TESTS



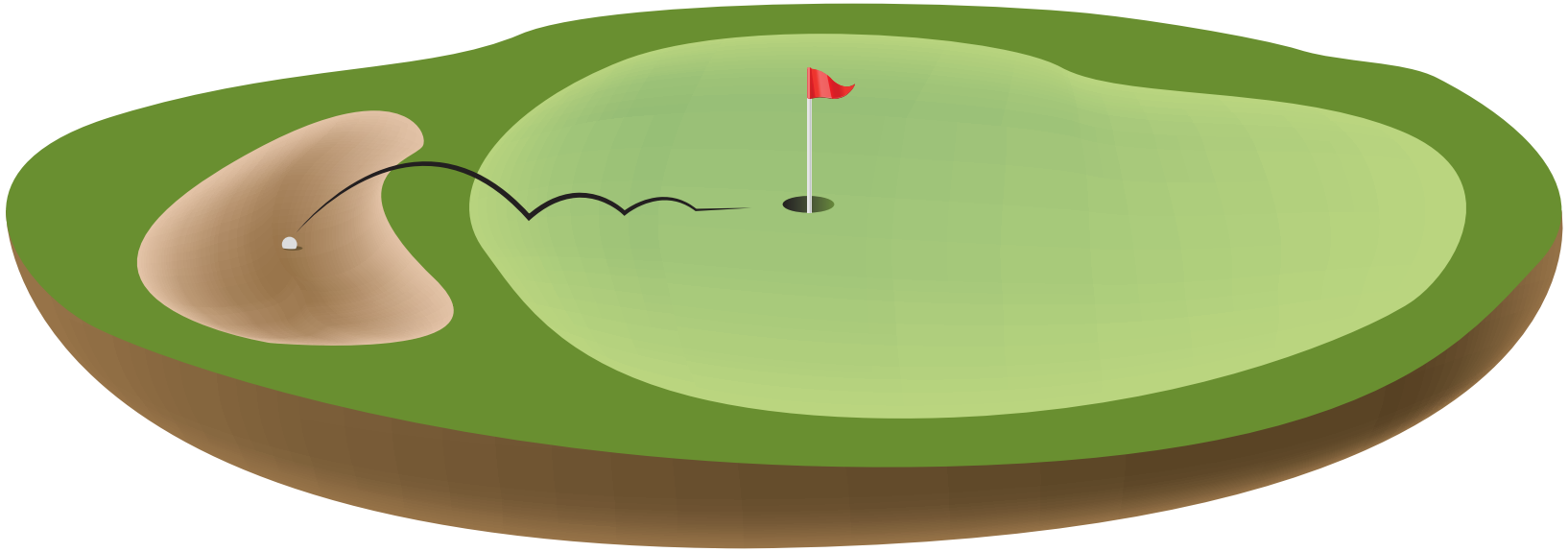
Was	Aufgabe	Anforderung	
Putten	• Parcours: 9 Loch • Länge der Löcher: 3 x 3 m, 3 x 6 m, 3 x 9 m	• Anzahl der Putts: 1 Ball spielen • Ziel: max. 22 Schläge	



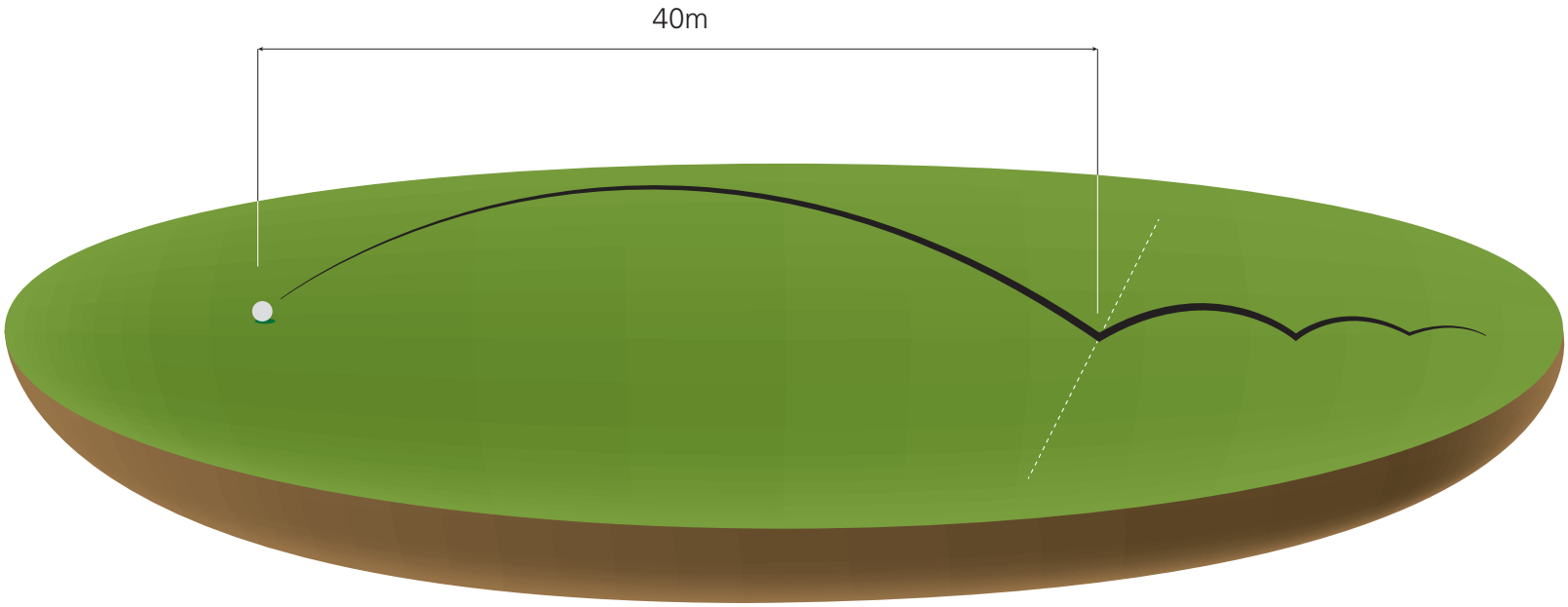
Was	Aufgabe	Anforderung	
Chippen	• Länge der Chips: 8 bis 10 m bis zum Loch	• Anzahl der Chips: 6 Bälle spielen • Ziel: min. 3 von 6 Bällen in einen Kreis mit 2 m Radius spielen	



Was	Beschreibung	Bedingungen
Pitchen (Pitching Wedge oder Sand Wedge)	• Länge der Pitches: 8 bis 10 m bis zum Loch	• Anzahl der Pitches: 6 Bälle spielen • Ziel: min. 2 von 6 Bällen in einen Kreis mit 3 m Radius treffen



Was	Aufgabe	Anforderung	
Bunkerschläge	• Bunkerschläge aus einem flachen Bunker spielen, der ca. 10 m vom Loch entfernt ist	• Anzahl der Bunkerschläge: 6 Bälle spielen • Ziel: min. 2 von 6 Bällen auf das Grün spielen	



Was	Aufgabe	Anforderung
Langes Spiel	• Schläge mit einem mittleren Eisen ohne Tee	• Anzahl der Schläge: 6 Bälle spielen • Ziel: min. 3 von 6 Bällen im Flug über eine Distanz von 40 m spielen

REGELN UND VERHALTEN

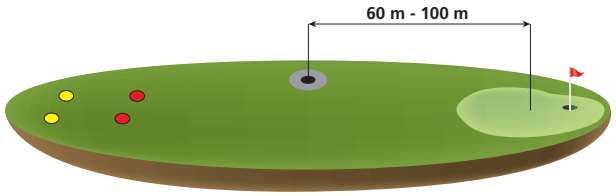
Silber

Was	Inhalle	Anforderung
Regeln und Verhalten	• Terminologie (Abschlag, Gelände, Bunker, Penalty Area, Grün) • Bedeutung der verschiedenfarbigen Pfosten und zugehörigen Regeln • Ball identifizieren, Ball im Spiel, provisorischer Ball usw. • Ausfüllen der Scorekarte (Score, Spielerinnen und Spieler, Marker)	Die Pros oder die leitende Person stellen mündlich Fragen zu wichtigen Aspekten der Regeln und des Verhaltens, und die Kinder und Jugendlichen beantworten diese korrekt.

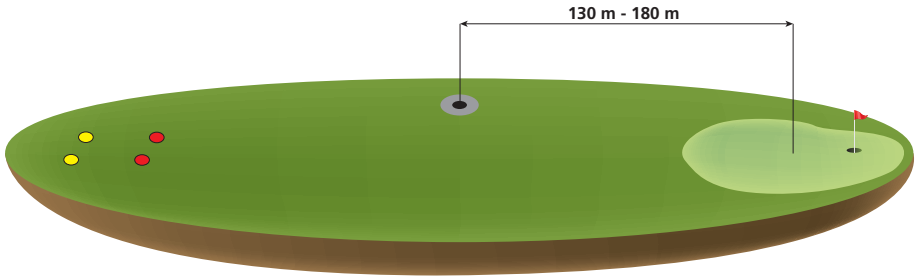
Playing Test Silber über 6 Loch (zwei PAR 3, zwei PAR 4, zwei PAR 5), Spielform: Strokeplay, Ergebnis: Durchschnitt von Double Bogey.

Golf Course	PAR 3	PAR 4	PAR 5
Distanzen zwischen	60 m - 100 m (bis Mitte Grün)	130 m - 180 m (bis Mitte Grün)	220 m - 260 m (bis Mitte Grün)

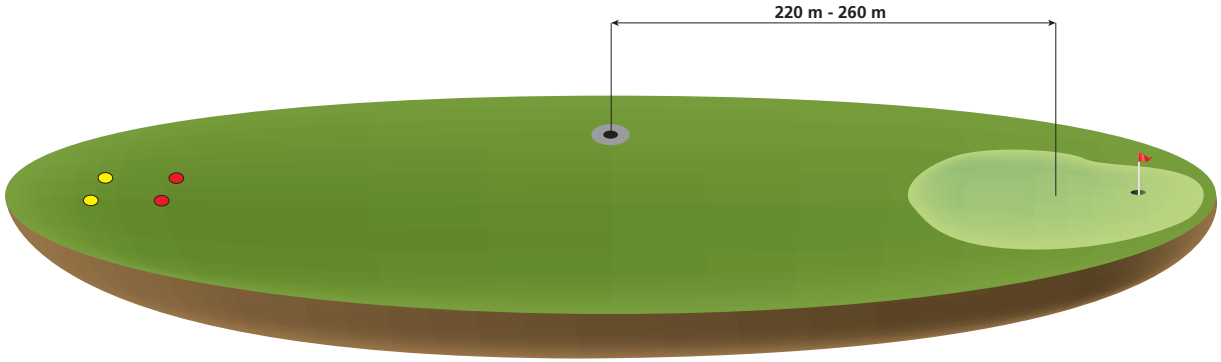
PAR 3



PAR 4



PAR 5



Was	Aufgaben	Anforderungen
Einbeinstand (Balance Pad)	Einbeinig links und rechts auf einem Balance Pad stehen und das Gleichgewicht halten.	Jeweils mindestens 30 Sekunden auf dem linken und dem rechten Bein stehen, ohne zwischendurch abzusetzen.
Seilspringen	Springen mit dem Springseil.	1 Minute Seilspringen, mindestens 60 Sprünge.
Golfball Weitwurf	Einen Golfball sowohl mit der besseren als auch mit der weniger guten Hand mit Überkopfwurf möglichst weit werfen.	Mit der besseren Hand 5 Bälle mindestens 15 m weit und mit der weniger guten Hand 5 Bälle mindestens 10 m weit werfen.
Kräftigung Rumpfmuskulatur	Rückenlage und dabei Arme und Beine über das Kreuz anziehen – Bauchlage und mit den Armen und Beinen «paddeln».	30 Sekunden lang auf dem Rücken paddeln, gefolgt von 30 Sekunden auf dem Bauch, ohne Pause dazwischen.

Gold

Zielsetzung
Inhalte der Ausbildung
Ability Tests

- Putten
- Chippen
- Pitchen
- Bunkerschläge
- Langes Spiel

Regeln und Verhalten
Spiel auf dem Platz
Fitness Tests

Variation und Distanzkontrolle.

Die Kinder und Jugendlichen haben zuvor gelernt, sich richtig auszurichten. Nun erwerben sie die Grundlagen der Distanzkontrolle.

Die Pros zeigen den Kindern und Jugendlichen, wie sie ihre Schwunglänge und Schlägerkopfgeschwindigkeit anpassen können.

Die Kinder und Jugendlichen probieren um das Grün verschiedene Schläger aus und erweitern so ihr Spiel mit neuen Flugbahnen. Sie lernen, das Grün richtig zu lesen und entwickeln ein Verständnis fürs Gefälle.

Auf dem Platz, begleitet von Pros und/oder von der leitenden Person, organisieren sich die Kinder und Jugendlichen und passen sich den verschiedenen Spielsituationen an (z.B. Hanglagen).

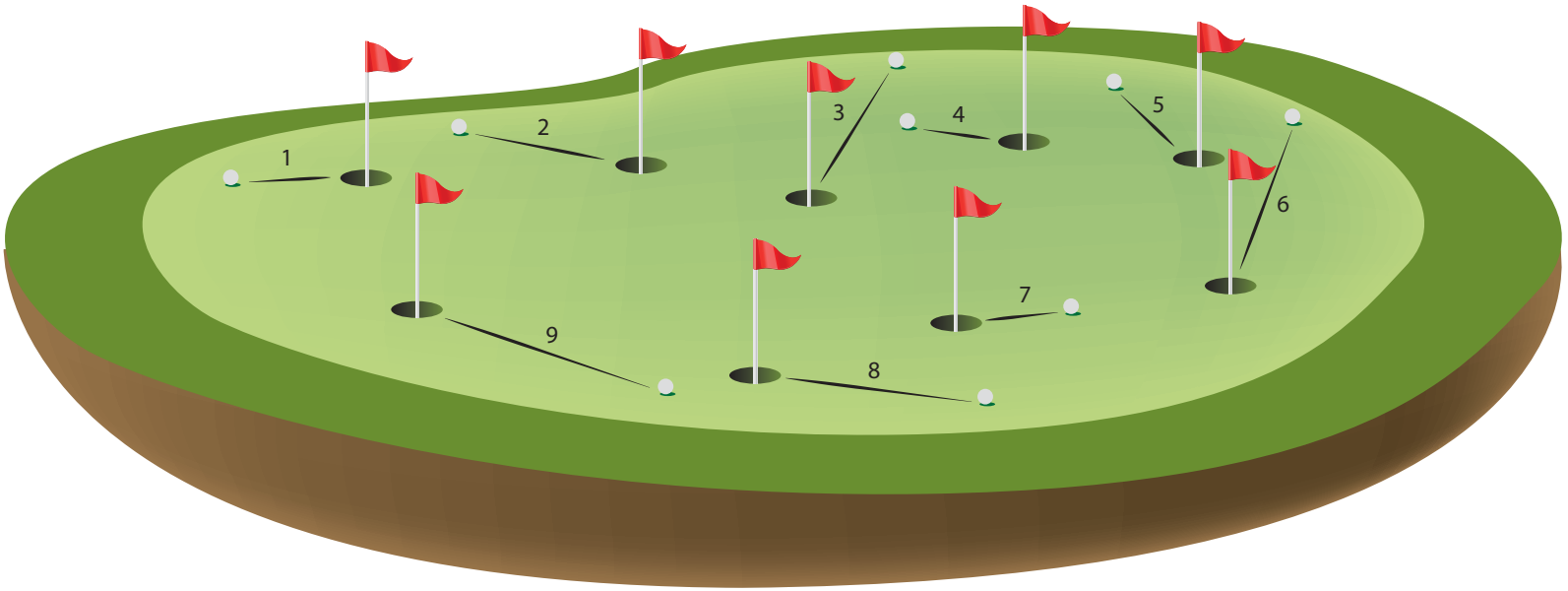
Griff, Ausrichtung, Stand und Körperhaltung (GASP)
Die Kinder und Jugendlichen entwickeln ihren eigenen Golfschwung, indem sie die wichtigen Grundlagen (GASP) berücksichtigen und dabei mit den Pros zusammenarbeiten.
Mit der physiologischen Entwicklung wird sich auch der Schwung weiterentwickeln.

Die Kinder und Jugendlichen spielen auf dem Platz (Gold Tees) und absolvieren parallel die «Ability Tests» und die «Fitness Tests».

INHALTE DER AUSBILDUNG Gold

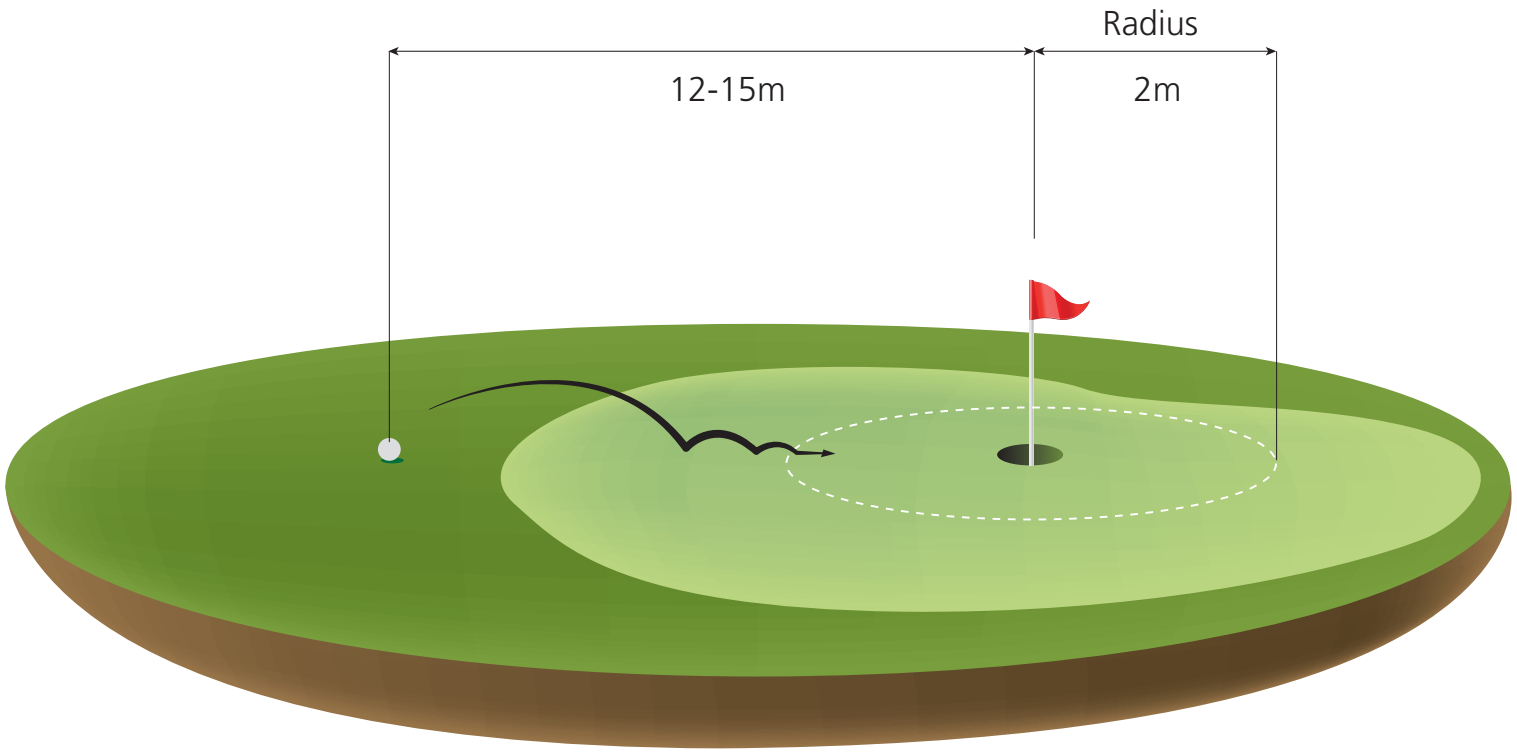
	Kurzes Spiel	Langes Spiel	Spiel auf dem Platz	Playing Test
Trainingsort	Putting Green Chipping Green Pitching Green Bunker	Driving Range	Golf Course (Gold Tees)	Golf Course (Gold Tees)
Inhalte	• Zielorientiertheit • Differenzieren/ Schlagvarianten • Grün lesen • Verschiedene Schläger • Schwunglänge • Flugbahnen • GASP unter Berücksichtigung persönlicher Ausprägungen	• Zielorientiertheit • Schlägerkopfgesch-windigkeit • Rhythmus • Verschiedene Lagen (z. B. Hanglagen) • GASP unter Berücksichtigung persönlicher Ausprägungen	• Spielformen, Hemmnisse, unspielbarer Ball, Verhalten auf dem Platz • Einstellung zum Spiel • Spielfluss (Pace of Play) • Verstehen und korrektes Ausfüllen der Scorekarte	• 9 Loch Strokeplay • Durchschnitt von Double Bogey

ABILITY TESTS / FITNESS TESTS

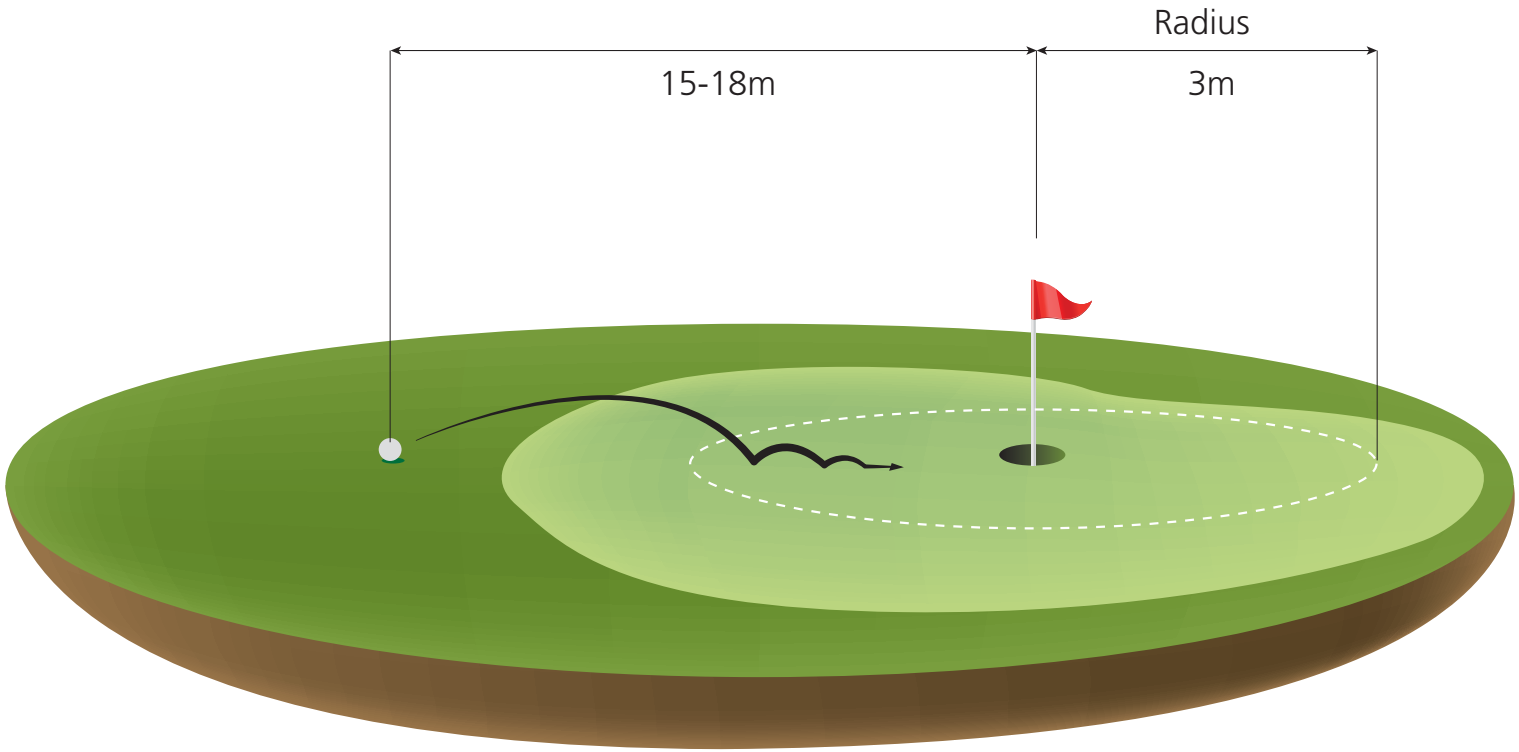


Was	Aufgabe	Anforderung
Putten	• Parcours: 9 Loch • Länge der Löcher: 3 x 3 m, 3 x 6 m, 3 x 9 m	• Anzahl der Putts: 1 Ball spielen • Ziel: max. 20 Schläge

ABILITY TEST . **CHIPPEN** Gold

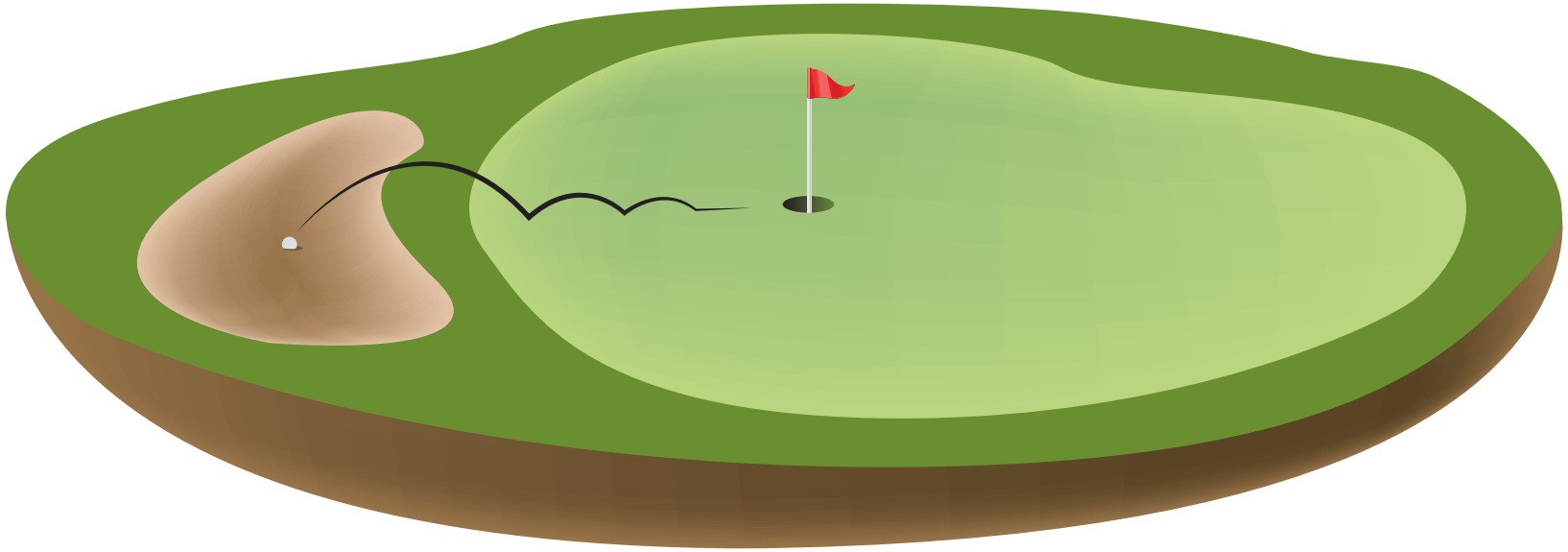


Was	Aufgabe	Anforderung	
Chippen	• Länge der Chips: 12 bis 15 m bis zum Loch	• Anzahl der Chips: 6 Bälle spielen • Ziel: min. 3 von 6 Bällen in einen Kreis mit 2 m Radius spielen	

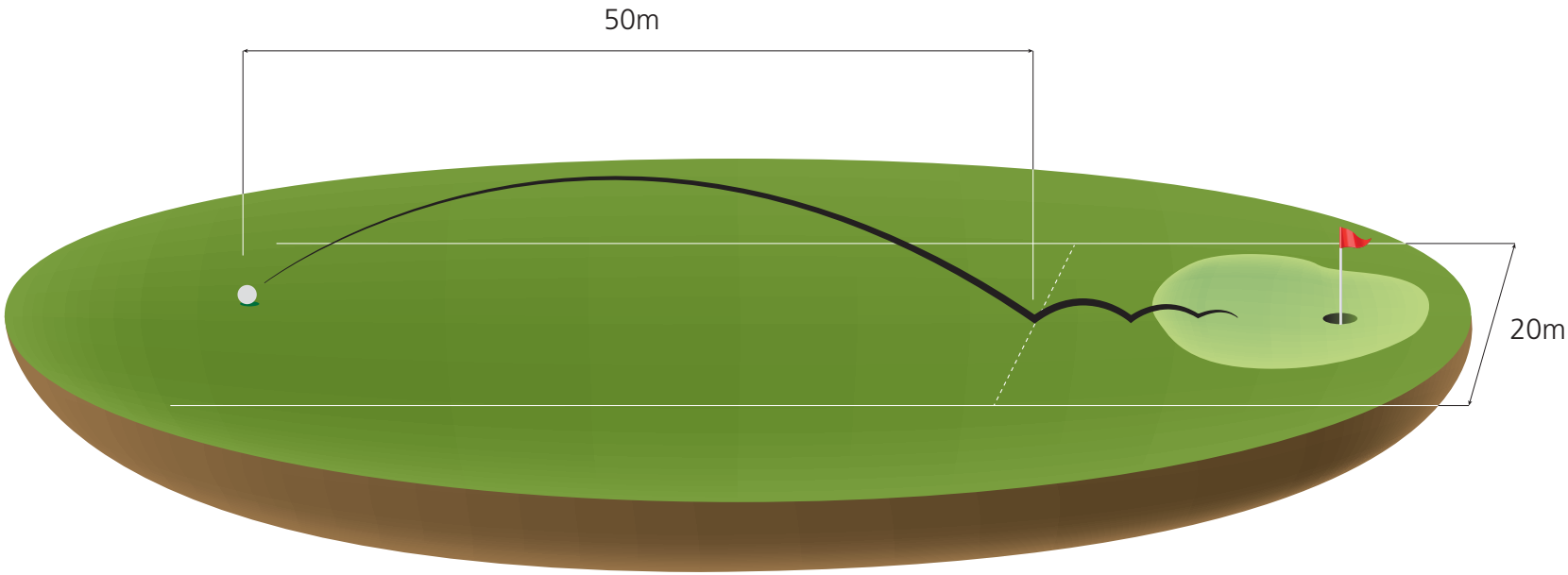


Was	Aufgabe	Anforderung
Pitchen (Pitching Wedge oder Sand Wedge)	• Länge der Pitches: 15 bis 18 m bis zum Loch	• Anzahl der Pitches: 6 Bälle spielen • Ziel: min. 2 von 6 Bällen in einen Kreis mit 3 m Radius treffen

ABILITY TEST . **BUNKERSCHLÄGE** Gold



Was	Beschreibung	Bedingungen
Bunkerschläge	• Bunkerschläge aus einem flachen Bunker spielen, der ca. 10 m vom Loch entfernt ist	• Anzahl der Bunkerschläge: 6 Bälle spielen • Ziel: min. 2 von 6 Bällen müssen auf dem Grün liegen bleiben



Was	Aufgabe	Anforderung
Langes Spiel	• Schläge mit einem Holz oder mittleren Eisen ohne Tee	• Anzahl der Schläge: 6 Bälle spielen • Ziel: min. 3 von 6 Bällen im Flug über eine Distanz von 50 m in einen 20 m Korridor spielen

REGELN UND VERHALTEN

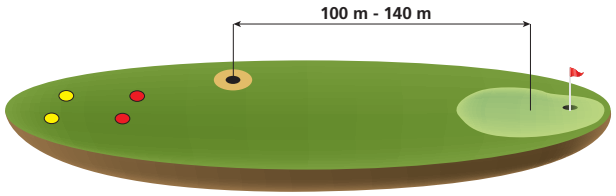
Gold

Was	Inhalte	Anforderung
Regeln und Verhalten	• Spielformen, Hemmnisse, unspielbarer Ball, Verhalten auf dem Platz • Einstellung zum Spiel • Spielfluss (Pace of Play) • Verstehen und korrektes Ausfüllen der Scorekarte	Die Pros oder die leitende Person stellen mündlich Fragen zu wichtigen Aspekten der Regeln und des Verhaltens, und die Kinder und Jugendlichen beantworten diese korrekt.

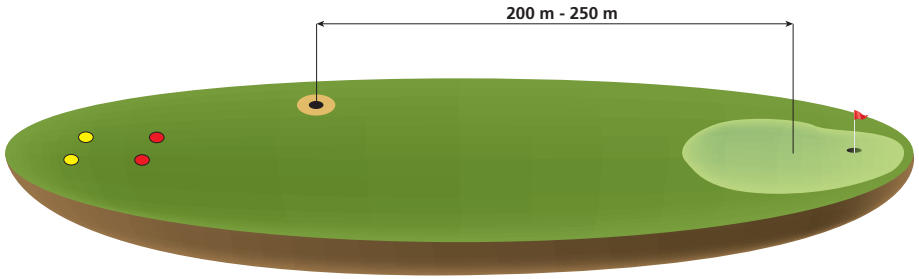
Playing Test Gold über 9 Loch, Spielform: Strokeplay, Ergebnis: Durchschnitt von Double Bogey.

Golf Course	PAR 3	PAR 4	PAR 5
Distanzen zwischen	100 m - 140 m (bis Mitte Grün)	200 m - 250 m (bis Mitte Grün)	320 m - 380 m (bis Mitte Grün)

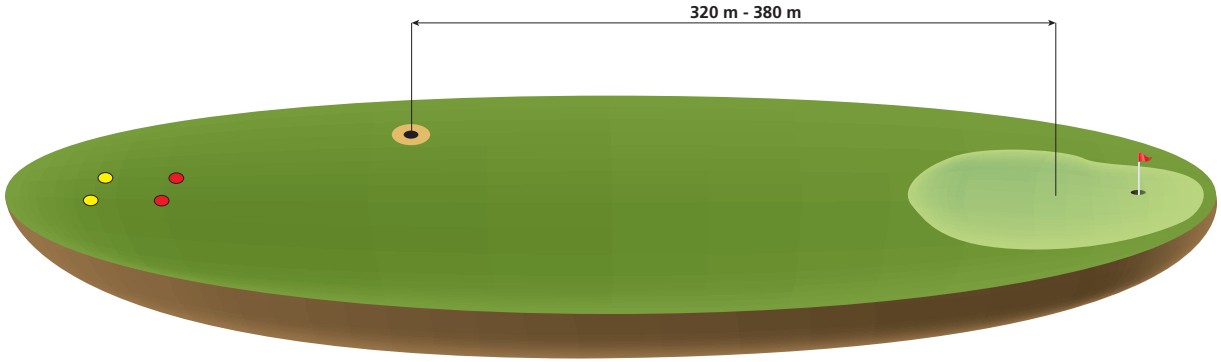
PAR 3



PAR 4



PAR 5



Was	Aufgaben	Anforderungen
Einbeinstand (Balance Pad)	Mit einem Bein auf einem Balance Pad stehen und das andere Bein vorne anziehen und nach hinten strecken.	Linkes und rechtes Bein je mindestens 30 Sekunden ohne Absetzen.
Seilspringen	Mit dem Springseil 5 verschiedene Formen springen, z.B. einbeinig, beidbeinig, vorwärts, seitwärts, etc.	Je 1 Minute pro Sprungvariante, insgesamt 5 Minuten ohne Pause.
Mit beiden Händen werfen	Mit einem Multiball (z.B. Fussball) 3 verschiedene Wurfarten zeigen, z.B. seitwärts, rückwärts, über den Kopf, etc.	3 mal 5 Würfe.
Kräftigung Rumpfmuskulatur	3 verschiedene Kräftigungsübungen für die Rumpfmuskulatur zeigen (Rücken, Bauch, Seite/Rotation).	Je 20 Wiederholungen. Gute Qualität.

Herausgeber Swiss Golf

Autoren Christophe Bovet, David Chazeau, Barbara Eggler, Patrick Kressig, Marcel Meier

Projektleitung Marcel Meier

Redaktion Ueli Känzig

Layout Ander Group SA, Manno, Switzerland

Internet www.swissgolf.ch

Ausgabe 2025

© Swiss Golf

Die Herausgabe wurde unterstützt durch das Bundesamt für Sport BASPO und die Swiss Professional Golfers Association (Swiss PGA).

ander.group