

GEWICHTUNG DER KOMPETENZMODULE

		Kompetenzmodule	Nr.	Einstieg	GLT	ABT1	ABT2	AST	HUT 1	HUT2
Innere/äußere Organisation		Auf die Aufgabe konzentrieren!	01							
		Atem regulieren!	02							
		Abflugwinkel antizipieren!	03							
		Balllage einschätzen (stabil/labil)!	04							
		Ballflug/-rollen antizipieren!	05							
		Bewegung visualisieren o./u. vorfühlen!	06							
		Break(s) antizipieren!	07							
		Distanz und Raum schätzen!	08							
		Emotionale Lage steuern!	09							
		Flughöhe antizipieren!	10							
		Gegner-/Partnerhandlungen berücksichtigen!	11							
		Gesamtsituation visualisieren/vergegenwärtigen!	12							
		Grünoberflächenstruktur erkennen!	13							
		Horizontale Flugform (straight, Fade, Draw) antizipieren!	14							
		Pre-Game-Routine steuern!	15							
		„Puttlinie“ bestimmen!	16							
		Risiken/Chancen abwägen!	17							
		Rollweite antizipieren!	18							
		Schlägerwahl treffen!	19							
		in der neuen Situation orientieren!	20							
		Selbstgespräch steuern!	21							
		Spielweg planen (Taktik)!	22							
		Spielstrategie festlegen!	23							
		Strategie/Taktik mit Partner absprechen!	24							
		Struktur/Schwierigkeiten des Ziels erkennen!	25							
		Witterungseinflüsse berechnen/antizipieren!	26							
Hauptteil (Aktionen)	Ansprechen	Abstand zum Ball wählen!	27							
		Aufteehöhe bestimmen!	28							
		Ausbalancieren!	29							
		Ausrichtung der Schlagfläche bestimmen!	30							
		Ausrichtung d. Körpers/ v. Körperteilen bestimmen!	31							
		Ballposition bestimmen!	32							
		sich Bodenkonsistenz/-struktur anpassen!	33							
		Form/Tagesform berücksichtigen!	34							
		Griffposition der Aufgabe wählen/ anpassen!	35							
		Griffdruck wählen!	36							
		Handgelenkaktion differenzieren!	37							
		sich der Hanglage anpassen!	38							
		Hebelsystem anpassen!	39							
		Körperwinkel wählen!	40							
		spez. Körperspannung aufbauen!	41							
		Pre-Shot-Routine ablaufen lassen!	42							
		Standbreite wählen!	43							
		sicheren Stand einnehmen!	44							
		Zwischenziel bestimmen!	45							
		Ziel festlegen!	46							
Hauptteil (Aktionen)	Schwung/Bewegung	Beschleunigung anpassen!	47							
		dynamisches Gleichgewicht halten!	48							
		Körperrotation anpassen!	49							
		Körpertranslation timen!	50							
		Unterarmrotation steuern!	51							
		Schlagflächenstellung im Schwungverlauf regeln!	52							
		Schwingungsweite des Rückschwungs ansteuern!	53							
		Schwingungsweite des Durchschwungs ansteuern!	54							
		Schwingungsgeschwindigkeit/Krafteinsatz steuern!	55							
		Schwung rhythmisieren!	56							
		Wegverlauf der Arme im Raum gestalten!	57							
		Wegverlauf der Hände im Raum gestalten!	58							
		Wegverlauf des Schlägerkopfes im Raum gestalten!	59							
	Treffmoment	Horizontalen Angriffswinkel (Schwungrichtung) gestalten!	60							
		Vertikalen Angriffswinkel gestalten!	61							
		unteren Scheitelpunkt des Schwungbogens ansteuern!	62							
		Schlagflächenstellung im Impact gestalten!	63							
	Finish	Finish ansteuern!	64							
		Post-Shot-Routine ablaufen lassen!	65							
Nach-bereitender Teil		positiven Abschluss finden!	66							
		Emotionen regeln!	67							
		Handlung/Ergebnis bewerten und einordnen!	68							
		sich reorganisieren!	69							

nachrangig / punktuelle Bearbeitung

je nach indiv. Entwicklungsstand mehr o. weniger häufige Anwendung

Schwerpunkt / häufige u. intensive Bearbeitung / hohe Trainierbarkeit



Abb. 8.6.5: Gewichtung der Kompetenzmodule im Hochleistungstraining 1