



DAS 5 - STERNE JUGENDPROGRAMM

im Märkischen Golfclub Potsdam



Informationsblatt

2025



Das 5-Sterne ★★★★★ Jugendprogramm



Zielsetzung ist die Förderung von Kindern und Jugendlichen und Jung-Heranwachsenden im Alter von 4 - 21 Jahren.

Themenschwerpunkte:

- Entwicklung der persönlichen und sozialen Kompetenzen.
- Im Vordergrund steht das Selbstmanagement.
- Entwicklung von Motivation und Fleiß
- Ausbildung und Entwicklung von individuellen sportmotorischen Potentialen über eine spielerische Auseinandersetzung mit der Umwelt.
- Golfsportspezifische Entwicklung der Fertigkeiten

Kleiderordnung

Alle Kinder, die am 5-Sterne-Jugendtraining teilnehmen, tragen ein einheitliches Outfit mit dem Logo der Jugendakademie am Jugendtag.

Minis Dein Ziel: Spaß haben an Sport

Ein Mini ist, wer mindestens 4 Jahre alt ist und maximal 6 Jahre. In unserem Mini-Training werden die Kinder spielerisch an den Golfsport herangeführt. Das Programm ist auf den maximalen Spaß an Sport ausgerichtet.

Im Vordergrund stehen Bewegung und Ausprobieren. Eine Kombination aus verschiedenen Bewegungsformen, wie Laufen, Springen, Werfen, Kicken und Hüpfen. Wir unterrichten nach dem Prinzip der Heidelberger Ballschule. Golf wird mit sogenannten SNAG-Schlägern gespielt.



Maxis Dein Ziel: Dein erstes DGV-Kindergolfabzeichen

Zu jung für den 1. Stern, aber zu motiviert für die Minis, dann ist unsere Maxi Gruppe genau das Richtige. Wir empfehlen diese Gruppe ab 6 Jahren oder nach individueller Absprache.



Auch hier steht Bewegung und Ausprobieren im Vordergrund. Hier fliegen bereits die ersten Golfbälle jedoch verbunden mit einem altersgerechten und vielfältigen Bewegungsangebot, bei dem vor allem die Koordination in spielerischer Form Vorrang hat. Selbstverständlich kannst du auch hier schon ein DGV-Kindergolfabzeichen ablegen, wie die Großen im 1. Stern.

Stern 1 ★ Hier trainierst du, um dein Kindergolfabzeichen DGV bronze, silber, gold abzulegen. Dein Ziel: mit Fleiß & Turnierteilnahme HCPI 36

Soziales So bringst du dich ein.	• Ordnung • Freundlichkeit • Sauberkeit • Pünktlichkeit		
Training So zeigst du Engagement.	• Spiele den Kurzplatz regelmäßig. • Nimm regelmäßig am Training teil. • Übe regelmäßig allein oder mit deinen Freunden, Eltern oder anderen.		
Physis Entwickle dein Potential.	Koordination • Schule dein Gleichgewicht (10 sec. r u. l.) • 30 sec. Unterarmstütz • 8 Liegestütz • Brücke (20 sec. r u. l.)	Power Tests • Weitsprung • Hochsprung • Medizinball werfen • Sit-up und Medizinballwurf	
Golf Entdecke dein Können.	• Lerne die Golfschläger kennen. • Was gehört zu deiner Ausrüstung? • Wie sieht der Golfplatz aus? • Du kennst die Golfregeln und Etikette (Sicherheit, Schonung des Platzes). • Du spielst regelmäßig auf dem Kurzplatz (50m-Markierung)		Turniere von grünen Abschlügen So sammelst du Erfahrung: • Du spielst den 9-Loch-Platz • Du spielst Jugendturniere

Das 5-Sterne ★★★★★ Jugendprogramm



▼ Um im 2. Stern zu trainieren musst du ein HCPI von 36 haben.

Stern 2 ★★ Hier trainierst du mit HCPI 36 bis 18,5 Dein Ziel: Ein HCPI von 18,4

Soziales So bringst du dich ein.	• Du baust deine Übungen selbständig auf & ab. • Du hilfst anderen bei Auf- und Abbau. • Du unterstützt jüngere Spieler, so dass sie noch mehr Spaß am Spiel haben. • Du verabredest dich selbständig mit deinen Freunden zum gemeinsamen Üben.		
Training So zeigst du Engagement.	• Spiele den 9-Loch-Platz regelmäßig. • Nimm regelmäßig am Training teil. • Übe regelmäßig allein oder mit deinen Freunden, Eltern oder anderen.		
Physis Entwickle dein Potential.	Koordination • Schule dein Gleichgewicht (15 sec. r u.l) • 60 sec. Unterarmstütz • 16 Liegestütz • Brücke (40 sec. r u. l)	Power Tests • Weitsprung • Hochsprung • Medizinball werfen • Sit-up und Medizinballwurf	
Golf Entdecke dein Können.	• Du kennst die Golfregeln und Etikette (Sicherheit, Schonung des Platzes). • Du spielst auf dem 9-Loch-Platz von unterschiedlichen Abschlägen.	Turniere So sammelst du Erfahrung. • Du spielst Jugendturniere. • Du spielst Family & Beginnerturniere.	

Herzlichen Glückwunsch!

Mit Erreichen des 3. Sterns erhältst du als besondere Auszeichnung eine eigene uneingeschränkte Zugangsberechtigung für die Übungsbälle (Key Fob).

▼ Um im 3. Stern zu trainieren musst du ein HCPI von 18,4 haben.

Stern 3 ★★★ Dein Ziel: Ein HCPI von 11,4

Soziales So bringst du dich ein.	• Du baust deine Übungen selbständig auf & ab. • Du hilfst anderen bei Auf- und Abbau. • Du unterstützt jüngere Spieler, so dass sie noch mehr Spaß am Spiel haben. • Du verabredest dich selbständig mit deinen Freunden zum gemeinsamen Üben. • Du weißt, welche Turniere du spielen darfst und meldest dich selbständig an (intern + extern LGV) • Du kennst die Golfregel „6“ auswendig.		
Training So zeigst du Engagement.	• Spiele den 9-Loch- und den 18-Loch-Platz regelmäßig. • Nimm regelmäßig am Training teil. • Übe regelmäßig allein oder mit deinen Freunden, Eltern oder anderen.		
Physis Entwickle dein Potential.	Koordination • Schule dein Gleichgewicht (20 sec. r u.l) • 90 sec. Unterarmstütz • 24 Liegestütz • Brücke (60 sec. r u. l)	Power Tests • Weitsprung • Hochsprung • Medizinball werfen • Sit-up und Medizinballwurf	
Golf Entdecke dein Können.	• Du kennst die Golfregeln und Etikette. • Du spielst den 9-Loch- und den 18-Loch-Platz regelmäßig.	Turniere So sammelst du Erfahrung. • Du nimmst regelmäßig an Jugendturnieren + Turnieren wie Beginner- u. Monatscup teil. • Du nimmst an den Jugendclubmeisterschaften teil.	

Das 5-Sterne ★★★★★ Jugendprogramm



▼ Um im 4. Stern zu trainieren, musst du ein HCPI von 11,4 haben.

Stern 4 ★★★★★ Dein Ziel: Ein HCPI von 4,5

Soziales So bringst du dich ein.	• Du baust deine Übungen selbständig auf & ab. • Du hilfst anderen bei Auf- und Abbau. • Du unterstützt jüngere Spieler, so dass sie noch mehr Spaß am Spiel haben. • Du verabredest dich selbständig mit deinen Freunden zum gemeinsamen Üben. • Du weißt, welche Turniere du spielen darfst und meldest dich selbständig an (intern + extern LGV und DGV) • Du unterstützt die Arbeit des Jugendprogramms in dem dir zugewiesenen Bereich.		
Training So zeigst du Engagement.	• Spiele den 9-Loch- und 18-Loch-Platz regelmäßig. • Nimm regelmäßig am Training teil. • Übe regelmäßig allein oder mit deinen Freunden, Eltern oder anderen.		
Physis Entwickle dein Potential.	Koordination • Schule dein Gleichgewicht (25 sec. r u. l.) • 120 sec. Unterarmstütz • 32 Liegestütz • Brücke (120 sec. r u. l.)	Power Tests • Weitsprung • Hochsprung • Medizinball werfen • Sit-up und Medizinballwurf	
Golf Entdecke dein Können.	• Du kennst die Golfregeln und Etikette. • Du spielst den 9-Loch- und den 18-Loch-Platz regelmäßig.	Turniere So sammelst du Erfahrung. • Du nimmst regelmäßig an internen Turnieren teil. • Du spielst Jugendturniere auf anderen Plätzen, GVBB Jugendrangliste, Jugendclubmeisterschaft u. Clubmeisterschaften.	

▼ Um im 5. Stern zu trainieren, musst du ein HCPI von 4,4 haben.

Du hast dich für den Leistungssport entschieden und möchtest die Karriere als Spitzenamateur oder Profi-Spieler versuchen. Wir, die Golflehrer, der Verein, der Betreiber und der Förderverein unterstützen dich sehr gern.

GEHT SPIELEN!

Für die Förderung von Freundschaften und Mannschaften empfehlen wir: „Geht spielen“ lernt euch auf dem Platz zu organisieren und Spaß zu haben. Hierfür spielt ihr regelmäßig allein oder mit euren Freunden Golf auf dem 9-Loch oder 18-Loch Platz. Ihr könnt für mehr Abwechslung eine der tollen Vierer-Spielformen ausprobieren. Weitere Informationen und Tipps auf unserer Homepage.



Das 5-Sterne ★★★★★ Jugendprogramm



Stern 5 ★★★★★ Dein Ziel: Ein HCPI von 0

Soziales So bringst du dich ein.	• Du baust deine Übungen selbständig auf & ab. • Du hilfst anderen bei Auf- und Abbau. • Du unterstützt jüngere Spieler, so dass sie noch mehr Spaß am Spiel haben. • Du verabredest dich selbständig mit deinen Freunden zum gemeinsamen Üben. • Du weißt, welche Turniere du spielen darfst und meldest dich selbständig an (intern + extern LGV und DGV / national und international) • Du unterstützt die Arbeit des Jugendprogramms in dem dir zugewiesenen Bereich.		
Training So zeigst du Engagement.	• Dein persönlicher Trainingsplan soll 25 Stunden golfspezifisches, individuelles Training beinhalten.		
Physis Entwickle dein Potential.	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="520 1047 1050 1196"> Koordination • Schule dein Gleichgewicht (30 sec. r u. l.) • 180 sec. Unterarmstütz • 40 Liegestütz • Brücke (180 sec. r u. l.) </td><td data-bbox="1486 1047 1869 1196"> Power Tests • Weitsprung • Hochsprung • Medizinball werfen • Sit-up und Medizinballwurf </td></tr> </table>	Koordination • Schule dein Gleichgewicht (30 sec. r u. l.) • 180 sec. Unterarmstütz • 40 Liegestütz • Brücke (180 sec. r u. l.)	Power Tests • Weitsprung • Hochsprung • Medizinball werfen • Sit-up und Medizinballwurf
Koordination • Schule dein Gleichgewicht (30 sec. r u. l.) • 180 sec. Unterarmstütz • 40 Liegestütz • Brücke (180 sec. r u. l.)	Power Tests • Weitsprung • Hochsprung • Medizinball werfen • Sit-up und Medizinballwurf		
Golf Entdecke dein Können.	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="520 1225 1428 1314"> • Du kennst die Golfregeln und Etikette. • Du hast innerhalb von einer Woche drei Golfkunden über 18 Löcher auf dem 18-Loch-Platz gespielt. </td><td data-bbox="1486 1225 1869 1415"> Turniere So sammelst du Erfahrung. • Du spielst Jugendturniere, interne Turniere, externe Turniere, GVBB Jugendrangliste und Clubmeisterschaften. </td></tr> </table>	• Du kennst die Golfregeln und Etikette. • Du hast innerhalb von einer Woche drei Golfkunden über 18 Löcher auf dem 18-Loch-Platz gespielt.	Turniere So sammelst du Erfahrung. • Du spielst Jugendturniere, interne Turniere, externe Turniere, GVBB Jugendrangliste und Clubmeisterschaften.
• Du kennst die Golfregeln und Etikette. • Du hast innerhalb von einer Woche drei Golfkunden über 18 Löcher auf dem 18-Loch-Platz gespielt.	Turniere So sammelst du Erfahrung. • Du spielst Jugendturniere, interne Turniere, externe Turniere, GVBB Jugendrangliste und Clubmeisterschaften.		

