



## Weimarer Land Spa & GolfResort

An alle Golfer der Jahrgänge 2007/2008/2009  
und deren Eltern, sowie alle Trainer  
in den deutschen Golfclubs

Tel. +49 36459 6164 0  
Fax +49 36459 6164 4009  
info@spahotel-weimar.de  
www.golfresort-weimarerland.de

Blankenhain, 24. Februar 2021

### Einladung zum Sichtungstraining für die Aufnahme an der Eliteschule des Sports in Erfurt

Liebe Kinder, liebe Eltern, liebe Trainer,

das Spa & GolfResort Weimarer Land organisiert in Zusammenarbeit mit dem Landesgolfverband Sachsen und Thüringen e.V., dem Landessportbund Thüringen und der Eliteschule des Sports „Pierre de Coubertin“ in Erfurt das Training für die Sportgymnasiasten in der Sportart Golf.

Für das Schuljahr 2021/22 sind an der Schule zwei Plätze neu zu besetzen, deshalb suchen wir talentierte und golfbegeisterte Kinder, die in die 8. oder 9. Klasse kommen und die ihr Golftraining mit dem Abiturlehrplan in Einklang bringen möchten. Mit der dreizehnjährigen Schulausbildung und dem Leben am Internat sind die Freistellung zu Wettkämpfen und der jährliche Trainingsumfang von über 700 Stunden möglich.

Wir laden alle Talente, Eltern und Trainer recht herzlich zum Sichtungstraining ein.

Ort: Spa & GolfResort Weimarer Land  
Datum: 16. Mai 2021  
Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr  
Anmeldung: bis 10. Mai 2021 per Mail an [thomas.moench@golfweimar.de](mailto:thomas.moench@golfweimar.de)  
Kontakt: Thomas Mönch  
036459 6164 1000

Sportliche Grüße

ppa Thomas Mönch  
Prokurist & Golfmanager



## Informationen zum Sichtungstraining

### Ablauf

|               |  |
|---------------|--|
| 10.00 Uhr     | Begrüßung durch den Trainer Mathias Jäckel und den Sportkoordinator Thomas Mönch (eventuell Aufteilung in Gruppen) |
| 10.15 Uhr     | Erwärmung und Einschlagen  |
| ab 11.00 Uhr  | Test Athletik & Test Spielfähigkeit  |
| 12.30 Uhr     | Mittagspause   |
| 13.00 Uhr     | Test Athletik & Test Spielfähigkeit  |
| ca. 15.00 Uhr | Elternsprechstunde   |
| ca. 16.00 Uhr | Auswertung und Verabschiedung  |

### Sichtungskriterien Athletik

#### Die Tests im Bereich **KRAFT**

| Test              | Ausführungskriterien  | Testergebnis |
|-------------------|---|--------------|
| Liegestütz eng    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Liegestützposition am Boden</li><li>• Hände unterhalb der Schultern</li><li>• Fingerspitzen zeigen gerade nach vorne</li><li>• Unter Beibehaltung der Körperposition die Arme beugen und strecken</li><li>• Ellbogen werden eng am Körper geführt</li><li>• Oberarme müssen in der unteren Position mindestens parallel zum Boden sein</li></ul>  | Gesamtanzahl |
| Klimmzüge         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Klimmzugposition im Kammgriff</li><li>• In der unteren Position müssen die Arme komplett gestreckt sein</li><li>• In der oberen Position muss sich das Kinn oberhalb der Stange befinden</li></ul>  | Gesamtanzahl |
| Unterarmstütz     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Unterarmstützposition am Boden</li><li>• Ellbogen befinden sich unterhalb der Schultern</li><li>• Oberer Rücken und Gesäß beschreiben eine gerade Fläche</li><li>• Füße schulterbreit</li><li>• Abbruch des Tests bei kleinster Auffälligkeit um Objektivität als Testgütekriterium gerecht zu werden</li></ul>   | Dauer        |
| Seitstütz         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Seitstützposition am Boden</li><li>• „freier“ Arm ausgestreckt nach oben</li><li>• Ellbogen befinden sich unterhalb der Schulter</li><li>• Füße aufeinander</li><li>• Körperflanken bilden eine durchgehende Gerade Fläche</li><li>• Abbruch des Tests bei kleinster Auffälligkeit um Objektivität als Testgütekriterium gerecht zu werden</li></ul>  | Dauer        |
| Single Leg Bridge | <ul style="list-style-type: none"><li>• Single Leg Bridge am Boden</li><li>• Kniewinkel im Standbein 90°</li><li>• Knie befinden sich auf einer Höhe und berühren sich nicht</li><li>• Die komplette Körpervorderseite, inkl. des gestreckten Beins, bilden eine durchgängige Fläche</li><li>• Abbruch des Tests bei kleinster Auffälligkeit um Objektivität als Testgütekriterium gerecht zu werden</li><li>• Test wird mit beiden Seiten durchgeführt</li></ul> | Dauer        |



# Weimarer Land Spa & Golf Resort

## Die Tests im Bereich **SPRUNG**

| Test                      | Ausführungskriterien  | Testergebnis                           |
|---------------------------|---|--|
| Jump and reach            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Messskala an der Wand</li> <li>Im aufrechten Stand mit gestrecktem Arm wird die maximale Reichhöhe ermittelt</li> <li>Maximaler Sprung in die Höhe, wobei am höchsten Punkt die Wand berührt wird</li> <li>2 Versuche</li> </ul>           | Differenz von Reichhöhe und Sprunghöhe |
| Standweitsprung           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Messskala am Boden</li> <li>Fußspitzen beider Füße an der Absprunglinie</li> <li>Maximaler Sprung auf Weite</li> <li>Gemessen wird bis zur hintere Ferse</li> <li>Landeposition muss gehalten werden können</li> <li>2 Versuche</li> </ul> | Beste Weite                            |
| Standweitsprung ohne Arme | <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Arme befinden sich die ganze Zeit in der Hüfte.</li> <li>2 Sprünge.</li> </ul>   | Beste Weite                            |

## Die Tests im Bereich **WURF**

| Test              | Ausführungskriterien  | Testergebnis |
|-------------------|---|--------------|
| Situp and Throw   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rückenlage auf dem Boden mit angestellten Beinen</li> <li>Auftaktbewegung der Arme lang überkopf, bis Ball kurz vor den Boden geführt wurde</li> <li>Ball wird während der „Situp-Bewegung“ abgeworfen</li> <li>Ungültigkeit des Tests bei kleinster Auffälligkeit, um Objektivität als Testgütekriterium gerecht zu werden</li> <li>Weiblich 2 Kg Medizinball</li> <li>Männlich 3 Kg Medizinball</li> <li>2 Versuche</li> </ul> | Beste Weite  |
| Seated Chest Pass | <ul style="list-style-type: none"> <li>Aufrechter Sitz auf einem Stuhl</li> <li>Rücken komplett angelehnt</li> <li>Ball in Vorhalte</li> <li>Auftaktbewegung des Balls bis Brustkontakt</li> <li>Ungültigkeit des Tests bei kleinster Auffälligkeit, um Objektivität als Testgütekriterium gerecht zu werden</li> <li>Weiblich 2 Kg Medizinball</li> <li>Männlich 3 Kg Medizinball</li> <li>2 Versuche</li> </ul>   | Beste Weite  |

| Mädchen<br>Altersklasse | 5  | 1 | 80  | 80  | 80  | 80  | 80  | 30 | 148 | 118 | 350 | 310 | 5,1 | 2350 |
|-------------------------|----|---|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 12                      | 5  | 1 | 80  | 80  | 80  | 80  | 80  | 30 | 148 | 118 | 350 | 310 | 5,1 | 2350 |
| 13                      | 6  | 1 | 90  | 90  | 90  | 90  | 90  | 33 | 155 | 124 | 370 | 330 | 4,9 | 2400 |
| 14                      | 10 | 1 | 110 | 110 | 110 | 110 | 110 | 35 | 163 | 131 | 390 | 350 | 4,7 | 2450 |

| Jungen<br>Altersklasse | 10 | 1 | 80  | 80  | 80  | 80  | 80  | 36 | 150 | 120 | 360 | 280 | 4,55 | 2650 |
|------------------------|----|---|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|------|------|
| 12                     | 10 | 1 | 80  | 80  | 80  | 80  | 80  | 36 | 150 | 120 | 360 | 280 | 4,55 | 2650 |
| 13                     | 11 | 1 | 90  | 90  | 90  | 90  | 90  | 40 | 160 | 130 | 385 | 300 | 4,47 | 2700 |
| 14                     | 15 | 2 | 110 | 110 | 110 | 110 | 110 | 45 | 175 | 145 | 400 | 315 | 4,4  | 2750 |



## Weimarer Land Spa & Golf Resort

### Sichtungskriterien Spielfähigkeit

Schwunganalyse langes Spiel mit dem Trainer – Bewertung durch den Trainer

### Schlaglängen (Orientierung für den Trainer)

|                      |         | 11 Jahre | 12 Jahre | 13 Jahre | 14 Jahre |
|----------------------|---------|----------|----------|----------|----------|
| Eisen 6 (Fluglänge)  | Mädchen | 80m      | 90m      | 100m     | 110m     |
|                      | Jungen  | 100m     | 110m     | 120m     | 130m     |
| Driver (Flug & Roll) | Mädchen | 145m     | 160m     | 175m     | 190m     |
|                      | Jungen  | 160m     | 175m     | 190m     | 205m     |

Putt- und Chip- Parcours – Bewertung durch den Trainer

### **Informationen zum Projekt Golf an der Eliteschule des Sports in Erfurt**

#### Staatliches Pierre-de-Coubertin-Gymnasium Erfurt - Spezialschule für Sport

Die Schule ist seit über 60 Jahren eine Spezialschule für Sport, an der talentierte junge Athleten ihre schulische Ausbildung bis zum Abitur absolvieren und gleichzeitig ihren leistungssportlichen Ambitionen nachgehen können.

Jeder Schüler trainiert in einer der 11 angebotenen olympischen Sportarten (Radsport, Leichtathletik, Schwimmen, Fußball, Handball, Volleyball, Eisschnelllauf, Eishockey, Eiskunstlauf, Tischtennis oder Golf) auf leistungssportlichem Niveau. Regelmäßige Trainingslager und Wettkämpfe an den Wochenenden gehören zum Schulalltag der jungen Athleten.

Schülerzahl: ca. 450 (davon ca. 200 Internatsschüler)

#### Golf am Sportgymnasium

Am Sportgymnasium Erfurt gibt es 8 Plätze für talentierte Golfer der Klassenstufen 8 bis 13. Die Aufnahme erfolgt in der Regel in Klassenstufe 8 beziehungsweise 9.

Die Jugendlichen haben die Möglichkeit, am Gymnasium in Erfurt das Abitur abzulegen, sofern sie die jährlichen Versetzungskriterien sportlich und schulisch erfüllen. Die Prüfungen zum Abitur erfolgen im 13. Schuljahr, da die Oberstufenphase drei Schuljahre umfasst. Die Jugendlichen können in dem der Schule angeschlossenen Internat untergebracht werden.

#### Schulische Aufnahmekriterien

Am Sportgymnasium können Schüler aufgenommen werden, die bisher ein Gymnasium besuchen. Natürlich sind bestimmte Fächerkombinationen und Besonderheiten bei der Fremdsprachenauswahl zu beachten. Gute schulische Leistungen sind Voraussetzung, um der Doppelbelastung in Schule und Sport gerecht werden zu können!

#### Weitere Informationen

<https://www.golfresort-weimarerland.de/>

<https://sportgymnasium-erfurt.de/>

<https://www.golfverband-sachsen-und-thueringen.de/>