



Weimarer Land
Spa & Golf Resort

Spa & GolfResort Weimarer Land I Weimarer Straße 60 I 99444 Blankenhain

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

Blankenhain, 31. Januar 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 Coubert“ 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
Kontakt: Thomas Mönch
036459 6164 1000

Sportliche Grüße

ppa Thomas Mönch
Prokurist & Golfmanager

Spa & Golf Resort Weimarer Land
Betriebsgesellschaft mbH
Karl-Liebknecht-Straße 34
99444 Blankenhain
Tel. 036 459 . 61 64 0
Fax. 036 459 . 61 64 4009
info@spahotel-weimar.de
www.golfresort-weimarerland.de

Bankverbindung:
Sparkasse Mittelthüringen
Kto.-Nr. 163048444
BLZ 820 510 00
IBAN DE84 8205 1000 0163 0484 44
SWIFT HELADEF1WEM

Geschäftsführer:
Dipl.-Kfm. Matthias Grafe
Registriert:
Amtsgericht Jena HRB 508511
Finanzamt Jena
UST-ID. Nr.: DE285938664



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



Die Tests im Bereich **SPRUNG**

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

Die Tests im Bereich **WURF**

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

Mädchen	Altersklasse													
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Liegestütze eng	5	6	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Kniebeuge horizontal	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Unterarmstütz	80	90	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220
Single Leg Bridge links (sec)	80	90	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220
Single Leg Bridge rechts (sec)	80	90	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220
Seitstütz links (sec)	80	90	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220
Seitstütz rechts (sec)	80	90	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220
Jump and Reach (cm)	30	33	35	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58
Standweitsprung (cm)	148	155	163	170	178	185	192	199	206	213	220	227	234	241
Standweitsprung ohne Arme (cm)	118	124	131	137	143	149	155	161	167	173	179	185	191	197
Situp and Throw 2 kg Meiball (cm)	350	370	390	410	430	450	470	490	510	530	550	570	590	610
Seated Chest Pass 3 kg Meiball (cm)	310	330	350	370	390	410	430	450	470	490	510	530	550	570
Shuttle Run (2x8 mit Richtungswechsel) (sec)	5,1	4,9	4,7	4,5	4,3	4,1	3,9	3,7	3,5	3,3	3,1	2,9	2,7	2,5
Cooper test (m)	2350	2400	2450	2500	2550	2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900	2950	3000

Jungen	Altersklasse													
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Liegestütze eng	10	11	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
Kniebeuge horizontal	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Unterarmstütz	80	90	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220
Single Leg Bridge links (sec)	80	90	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220
Single Leg Bridge rechts (sec)	80	90	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220
Seitstütz links (sec)	80	90	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220
Seitstütz rechts (sec)	80	90	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220
Jump and Reach (cm)	36	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
Standweitsprung (cm)	150	160	175	185	195	205	215	225	235	245	255	265	275	285
Standweitsprung ohne Arme (cm)	120	130	145	155	165	175	185	195	205	215	225	235	245	255
Situp and Throw 2 kg Meiball (cm)	360	385	400	420	440	460	480	500	520	540	560	580	600	620
Seated Chest Pass 3 kg Meiball (cm)	280	300	315	330	345	360	375	390	405	420	435	450	465	480
Shuttle Run (2x8 mit Richtungswechsel) (sec)	4,55	4,47	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3
Cooper test (m)	2650	2700	2750	2800	2850	2900	2950	3000	3050	3100	3150	3200	3250	3300



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/>