

Fysieke Leerlijn per fase



Een golfswing heeft nood aan:

- De juiste **houdingsopbouw** vanuit een juiste fijngevoeligheid. Dit geeft een correcte feedforward mogelijkheid om de gevraagde beweging te kunnen produceren met de hoogste kwaliteit mogelijk.
- Een juiste **balans** in het lichaam in alle vlakken en goede connectie tussen het lichaam en de grond. Grondreactie kracht gebruiken om meer power te ontwikkelen.
- Inzet van de beweging vanuit het juiste bewegingspatroon, waarbij **dissociatie** van de verschillende segmenten van groot belang zijn om dit bewegingsgevoel op te bouwen.
- **Rotatiecontrole** in alle segmenten van het lichaam : voet, heup, bekken en romp, schouder.
- Het juiste **ritme** in de beweging voelen en daarbij grootte van beweging, timing en snelheid/versnelling op de juiste momenten te integreren in het bewegingspatroon. Dit is nodig om **kracht** te ontwikkelen en tegelijkertijd **precisie** te behouden.
- Feedback en gevoel vanuit je lichaam genereren ter evaluatie van de beweging om resultaat en uitvoering snel te kunnen beoordelen en als leerproces te kunnen gebruiken.
- **Creativiteit** om de houdings- en bewegingsvaardigheden te kunnen afstemmen op de actualiteit. Clubkeuze heeft automatisch ook gevolgen voor de keuze van je bewegingspatroon, net als terrein, weer, tactiek en andere omstandigheden. Om deze link te leggen moet een uitgebreid arsenaal aan bewegingsvaardigheid beschikbaar zijn in het brein en lichaam van onze toekomstige topsporter.

In deze fase leggen we de basis voor algemene motorische ontwikkeling. De focus ligt op spelenderwijs bewegen, variatie en plezier. Het doel is om kinderen breed te laten experimenteren met beweging zodat ze later gemakkelijker golfspecifieke vaardigheden ontwikkelen. Dit is een periode van relatief stabiele groei. Kinderen zijn nieuwsgierig, bewegen graag en leren vooral door te spelen, herhalen en imiteren.

Trainingsaspecten van deze fase

1. Fundamentele bewegingsvaardigheden versterken

Inzetten op ABCs (Agility, Balance, Coordination, Speed) is van groot belang. Geleidelijk aan wordt kracht, uithouding en flexibiliteit toegevoegd.

- verschillende bewegingen combineren,
- verfijnen van grove motoriek
- links-rechtsdominantie ontwikkelen,
- eenvoudige opdrachten opvolgen.

2. Dissociatie en lichaamscontrole

Kinderen leren basisbewegingen waarbij lichaamsdelen onafhankelijk van elkaar bewegen:

- buigen en strekken
- zijwaarts bewegen
- eenvoudige rotaties
- Dit vormt later een fundament voor swingcoördinatie.

3. Mobiliteit en lenigheid

Regelmatig stretchen en mobiliteitsoefeningen blijven noodzakelijk om bewegingsvrijheid te stimuleren.

4. Kracht op kindermaat

- werken met eigen lichaamsgewicht
- lichte weerstand (elastiek, bal, partnerduwen)
- verstevigen van pezen, gewrichten en houding

Trainingsaspecten van deze fase

5. Brede neurologische ontwikkeling

We prikkelen het zenuwstelsel via:

- gevarieerd, ongestructureerd spel
- eenvoudige loopvormen en hindernissen
- ritme- en coördinatieoefeningen
- balans- en evenwichtsspelletjes
- samenwerking (team play, fair play)

6. Structuur in training aanleren

Kinderen leren basisgewoonten:

- eenvoudige warming-up
- rustige cooldown
- aandacht voor anderen (fair play, respect)
- luisteren en om beurt werken