



ANLEITUNG

FÜR EIN PROBETRAINING IM STOCKSPORT

Ein Probetraining soll vor allem eines erreichen: Begeisterung für den Stocksport wecken. Die ersten 30 bis 60 Minuten entscheiden oft darüber, ob Interessierte wiederkommen und schließlich Mitglied im Verein werden. Deshalb stehen Spaß, Erfolgserlebnisse und ein positives Gemeinschaftsgefühl im Mittelpunkt – nicht die perfekte Technik.



ZIEL DES PROBETRAININGS

- ✓ Begeisterung wecken
- ✓ Spaß haben
- ✓ Schnelle Erfolgserlebnisse schaffen
- ✓ Gemeinschaft erleben

Nicht perfekte Technik!



VOR DEM TRAINING

- ✓ Bahn/Halle für mindestens 60 Minuten reservieren
- ✓ Leihmaterial vorbereiten
- ✓ Trainer und Helfer einteilen
- ✓ Getränke (optional)

Gerade bei Kindern und Einsteigern entscheidet das passende Material über den Erfolg. Je leichter und angenehmer das Material ist, desto schneller stellen sich erste Erfolgserlebnisse ein.



DAS RICHTIGE MATERIAL

- ✓ Stiele mit weichem Griffband (keine zerzausten, abgenutzten Griffbänder)
 - ✓ Stiele mit geringer Griffstärke für Kinderhände
 - ✓ Kinderstöcke (falls vorhanden)
- Bei Bedarf: nur Laufsohle und Stiel, um Gewicht zu reduzieren.



SICHERHEIT

- 3-5 Minuten spielerisches Aufwärmen
- Sicherheitsregeln erklären
- Ausreichend Abstand einhalten



SPIELFELD ANPASSEN

- An Alter und Können anpassen.
- Für Kinder und Einsteiger kurze Distanzen wählen.
- Distanz erst erhöhen, wenn die ersten abgegebenen Versuche gelingen.

ABLAUF

CA. 30 MINUTEN

1

DER SHOW-EFFEKT

CA. 3 MIN.

Nutzen Sie gleich zu Beginn einen echten Aha-Moment. Lassen Sie zwei erfahrene Vereinsspieler etwa drei Minuten lang verschiedene Schüsse zeigen: Kraftvolle Stockschüsse, perfektes Maß, Wabblers und Bringer in die Ringe. Lassen Sie es krachen!

2

TECHNIK KURZ ERKLÄREN

CA. 5 MIN.

Führen Sie die Bewegung einmal langsam vor und erklären Sie nur die wichtigsten Punkte. Zeigen Sie die richtige Griffhaltung, Grundstellung, Bewegungsablauf und Abgabe des Stocks.

3

SELBST AUSPROBIEREN

CA. 15 MIN.

Das Motto lautet: Weniger erklären – mehr spielen. Der Trainer gibt nur kurze Hinweise und korrigiert behutsam. Im Vordergrund stehen: Viele Schüsse, Bewegung, Spaß und positive Rückmeldungen.

4

HIGHLIGHT - KRAFT-TEST

CA. 3 MIN.

Legen Sie eine schwere Platte auf den Stock und lassen Sie die Teilnehmer einen Weitschuss versuchen. Dadurch erleben die Teilnehmer unmittelbar, welche Kraft im Stocksport steckt – ein Überraschungseffekt, der oft lange in Erinnerung bleibt.

5

ABSCHLUSSSPIEL

CA. 4 MIN.

Beenden Sie das Probetraining mit einem kleinen Wettbewerb. Wenn möglich, können auch Eltern oder Begleitpersonen mitmachen.

Geeignet sind beispielsweise:

- Latttschießen mit Punktwertung
- einfache Mannschaftsspiele
- lockere Zielbewerbe
- 2 Teams: Versuche in die Ringe, Stöcke bleiben in den Zielringen, Punkte werden addiert)



PRAXIS-TIPP

Platzieren Sie mehrere Stöcke im Zielfeld. Die Teilnehmer versuchen, diese zu treffen. Das laute „Krachen“ schafft sofortige Erfolgserlebnisse und erhöht den Spaßfaktor erheblich.



NÄCHSTER SCHRITT

Laden Sie die Teilnehmer direkt zu weiteren Angeboten ein: 10-Wochen-Anfängerkurs, regelmäßiges Vereinstraining, Schnuppermitgliedschaft, Vereinsveranstaltungen, Jugendtraining.



ABSCHLUSS: VEREINSFLYER, KONTAKTDATEN UND GOODIES ÜBERGEBEN