

LEITFADEN FÜR 10-WOCHEN-ANFÄNGERKURS IM STOCKSPORT

Ein praxiserprobtes Kurskonzept von Stocksport Austria

Für Vereine, Übungsleiter und Trainer – mit 10 strukturierten Trainingseinheiten zum Erlernen von Mannschaftsspiel und Zielwettbewerb.

www.stocksport-austria.at



INHALTSVERZEICHNIS

Leitfaden für 10-Wochen-Anfängerkurs im Stocksport	1	Kursablauf Einheit 2	23
Inhaltsverzeichnis	2	Einheit 3: Das Mannschaftsspiel verstehen	24
Ziele des Leitfadens	3	Kursablauf Einheit 3	25
Anfängerkurse – eine Chance für jeden Verein	4	Einheit 4: Maßversuche & Längendosierung	26
Wie gewinne ich Teilnehmer?	5	Kursablauf Einheit 4	27
Lernziele des Handbuchs	6	Einheit 5: Stockschießen & Treffsicherheit	28
Teilnehmer und Anmeldung / Organisatorische Vorbereitungen	7	Kursablauf Einheit 5	29
Material und Ausrüstung – Checkliste für Trainer:in	8	Einheit 6: Zielwettbewerb für Einsteiger	30
Material und Ausrüstung – Checkliste für Teilnehmer	9	Kursablauf Einheit 6	31
Kurskosten	10	Einheit 7: Taktisches Spiel „Jeder gegen Jeden“	32
Wichtige Leitlinien für den Trainer	11	Kursablauf Einheit 7	33
Trainer Checkliste vor jedem Kurs	12	Einheit 8: Leistungsprüfung & Fortschrittskontrolle	34
Praktische Methodik-Tipps	13	Kursablauf Einheit 8	35
Methodik des Unterrichts – Technische Schwerpunkte	14	Einheit 9: Ausgleichstraining & Prävention	36
Die Basics	15	Kursablauf Einheit 9	37
Typische Anfängerfehler	16	Einheit 10: Das große Abschlussturnier	38
Anpassungshinweise	17	Kursablauf Einheit 10	39
10-Wochen-Lehrplan	18	Vereinsbindung – Vom Kursteilnehmer zum Vereinsmitglied	40
Übersicht 10-Wochen-Lehrplan	19	Anhang & Downloads	41
Einheit 1: Einführung, Grundstellung und erste Versuche	20	Danke für euer Engagement	42
Kursablauf Einheit 1	21	Vom Wabblер zum Winner!	43
Einheit 2: Materialkunde & Bewegungspräzision	22		

ZIELE DES LEITFADENS

Der perfekte Einstieg in den Stocksport. Erfolgreich einsteigen. Begeistert dabeibleiben.

Wer eine neue Sportart oder ein Hobby ausprobieren möchte, sucht meist zuerst einen Kurs oder ein strukturiertes Einstiegsangebot. Genau diesen einfachen Zugang wollen wir auch im Stocksport vermehrt schaffen.

Ein 10-Wochen-Kurs bietet Jugendlichen und Erwachsenen die Möglichkeit, den Stocksport Schritt für Schritt kennenzulernen, die Grundlagen zu erlernen und erste Erfolgserlebnisse zu sammeln.

Der Leitfaden bietet Trainern und Übungsleitern eine klare Vorlage für die Planung und Durchführung der zehn Trainingseinheiten. Vereine können damit ihr Sportangebot erweitern, neue Zielgruppen erreichen, neue Mitglieder gewinnen und zusätzliche Einnahmen erzielen.

EINE CHANCE FÜR JEDEN VEREIN

Anfängerkurse schaffen neue Möglichkeiten.

Ein 10-Wochen-Kurs ist mehr als ein Trainingsangebot. Er schafft neue Möglichkeiten für Vereine und Trainer.

VORTEILE FÜR DEN VEREIN

- Neue Zielgruppen erreichen
- Neue Mitglieder & Nachwuchs gewinnen
- Zusätzliche Einnahmen schaffen
- Sportanlage besser auslasten
- Vereinsangebot erweitern
- Vereinsimage stärken

VORTEILE FÜR DEN TRAINER

- Mit fertigem Kurskonzept arbeiten
- Trainingsarbeit professionell gestalten
- Als Kursleiter eigenständig arbeiten
- Faire Vergütung für die Kursarbeit erhalten
- Zusätzliches Tätigkeitsfeld aufbauen
- Trainerrolle im Verein stärken



DAS ZIEL: Mehr Menschen auf die Stockbahn zu bringen und aus Anfängern begeisterte Stocksportler machen. Jeder Anfängerkurs ist eine Chance, neue Mitglieder zu gewinnen und Menschen langfristig für unseren Sport zu begeistern.

WIE GEWINNE ICH TEILNEHMER?

Damit möglichst viele Interessierte vom Kurs erfahren, sollten Vereine verschiedene Möglichkeiten nutzen, um auf das Angebot aufmerksam zu machen.

- **Schulen & Bildungseinrichtungen:** Flyer und Aushänge direkt in Schulen verteilen. Auch Eltern erreichen: Gerade vor Ferien suchen viele Familien nach passenden Sport- und Freizeitangeboten.
- **Gemeinde & Region:** Gemeindezeitung, Gemeinde-Website, Veranstaltungskalender, Aushänge und regionale Medien nutzen.
- **Social Media:** Facebook, Instagram und WhatsApp-Gruppen des Vereins nutzen. Vereinsmitglieder zum Teilen und Weiterempfehlen animieren.
- **Vereinsmitglieder & persönliches Netzwerk:** Eltern, Freunde, Bekannte und Arbeitskollegen direkt ansprechen. Persönliche Empfehlungen sind besonders wirkungsvoll.
- **Verein & Sportanlage:** Plakate und Flyer im Vereinsheim, auf der Stockbahn und bei Veranstaltungen sichtbar platzieren.

KURSE FLEXIBEL ANBIETEN

Die zehn Einheiten können nicht nur als klassischer Anfängerkurs angeboten werden, sondern auch kompakt als **Ferienkurs oder Stocksportcamp**. Nach dem Anfängerkurs können weiterführende Kurse angeboten werden – für alle, die mehr lernen und regelmäßig trainieren möchten. Die Kursangebote sollten sich an **Schul-, Ferien- und Semesterzeiten** orientieren.

LERNZIELE DES HANDBUCHS

Im Anfängerkurs steht nicht der Hochleistungssport im Mittelpunkt, sondern die Freude an der Bewegung, das gemeinsame Erlebnis und die Motivation, den Stocksport dauerhaft im Verein auszuüben. Die Teilnehmer sollten nach dem Kurs folgende Lernziele erreicht haben:



Grundtechniken beherrschen: Maß- und Stockversuche kontrolliert und sicher ausführen.



Regelwerk verstehen: Die wichtigsten Regeln sowie die Zählweise im Mannschaftspiel und Zielwettbewerb verstehen und anwenden.



Spielfähigkeit erlangen: Ein Match auf Anfängerniveau selbstständig spielen.



Das Ziel: Ein abwechslungsreiches Kurserlebnis mit der perfekten Mischung aus Technik, Bewegung und Spielspaß!

TEILNEHMER UND ANMELDUNG

Eine gute Organisation im Vorfeld garantiert einen reibungslosen Ablauf des 10-Wochen-Kurses.

RAHMENDATEN & VORAUSSETZUNGEN

- **Gruppengröße:** Maximal 10 Teilnehmer pro Kurs für optimale, persönliche Betreuung. Ab 10 Teilnehmern sollte ein zweiter Trainer anwesend sein.
- **Altersempfehlung:** Ab 12 Jahren bei Verwendung von E-Stöcken bzw. abhängig von der körperlichen Entwicklung. Der Kurs kann auch ab 10 Jahren angeboten werden, wenn Kinderstöcke im Verein vorhanden sind.

ANMELDUNG & ZAHLUNGSABWICKLUNG

- Das **Anmeldeformular** (Vorlage im Anhang) muss von jedem Teilnehmer vor Kursbeginn vollständig ausgefüllt vorliegen.
- Die **Kursgebühren** sind vor der ersten Kurseinheit zu begleichen.

ORGANISATORISCHE VORBEREITUNGEN FÜR VEREIN / TRAINER

- **Hallenreservierung:** Reservieren Sie die Hallenzeiten frühzeitig für alle 10 Einheiten im Voraus.
- **WhatsApp-Gruppe:** Richten Sie vor Kursstart eine WhatsApp-Gruppe ein. Sie dient der schnellen Kommunikation bei witterungsbedingten Verschiebungen und Abmeldungen, um jede Einheit präzise planen zu können.
- **Freie Trainingszeiten anbieten:** Um die Motivation zu nutzen, sollten den Teilnehmenden über den Kurs hinaus freie Trainingszeiten in der Halle angeboten werden (z. B. durch die Bereitstellung einer 10-Wochen-Karte).

MATERIAL UND AUSRÜSTUNG

CHECKLISTE FÜR TRAINER

- ☐ **Stockkörper & Stiele:** Ausreichend Leihstöcke des Vereins in passenden Gewichtsklassen (z. B. für Jugendliche/Damen leichtere Stockkörper). Bestenfalls auch einen verstellbaren Hobbystiel, um die Länge bei schlechter Auflage anpassen zu können.
- ☐ **Laufsohlen:** Verschiedene Laufsohlen (schnelle und langsame Sommerlaufsohlen) für unterschiedliche Trainingszwecke (z. B. Maß- und Stockübungen). Bestenfalls vom Hersteller Laufsohlen leicht abdrehen lassen (Geometrie: 160mm Lauffläche/1Grad), damit diese leichter, fairer und einfacher zu spielen sind.
- ☐ **Dauben:** Mindestens 2-4 Dauben (Zielobjekte).
- ☐ **Messbänder / Maßband:** Zur genauen Bestimmung der Bestlage bei knappen Abständen.
- ☐ **Markierungsmaterial:** Kreide, Hütchen (Pylonen) oder künstliche Linien zur Kennzeichnung von Zielzonen und Korridoren.
- ☐ **Schreibmaterial:** Klemmbrett, Stifte und Kopien der Zielbewerb-Protokolle (BÖE-Protokoll)

MATERIAL UND AUSRÜSTUNG

CHECKLISTE FÜR TEILNEHMER - WAS IST MITZUBRINGEN?

- ☐ Sportliche Bekleidung (wetterangepasst für Outdoorbahnen bzw. Hallentemperaturen)
- ☐ Flache, rutschfeste Sportschuhe (Hallen- oder Laufschuhe mit gutem Grip)
- ☐ Trinkflasche und ggf. ein kleines Handtuch
- ☐ Falls Teilnehmer eigenen Stiel und Stockkörper haben, können sie diese für den Kurs verwenden.

KURSKOSTEN

Die angegebenen Preise verstehen sich als empfohlene Richtwerte und können je nach regionaler Hallenmiete sowie Trainerqualifikation individuell angepasst werden.

Angebot/Leistung	Preis (Richtwert)	Details/Hinweise
Anfängerkurs für Erwachsene (10 Einheiten)	110,- -140,- €	10 Kurseinheiten à 60 Minuten (pro Semester)
Anfängerkurs für Jugendliche bis 18 Jahre (10 Einheiten)	80,- €	10 Kurseinheiten à 60 Minuten (pro Semester)
Kombi-Kurs Elternteil und Kind (2 Personen)	150,- €	10 Kurseinheiten à 60 Minuten (pro Semester)
Mitgliedsbeitrag Stockbahn (Einzel)	je nach Hallenmiete und verfügbaren Zeiten	Freie Nutzung der Bahnen außerhalb der Kurszeiten
Anfängerkurse für Pensionisten und Studenten	55,- €	Spezialtarif für Studenten & Pensionisten
Spezialeinheit "Wabbeln lernen"	35,- €	Einzeleinheit à 2 Stunden
Spezialeinheit Weitwettbewerb	35,- €	Einzeleinheit à 2 Stunden
Einzel-Trainerstunde	20,- bis 35,- €	Je nach Erfahrung und Qualifikation des Trainers

WICHTIGE LEITLINIEN FÜR DEN TRAINER

Um einen reibungslosen, sicheren und effektiven Kursverlauf zu garantieren, sind folgende Grundregeln und Vorbereitungen vom Trainer konsequent einzuhalten:

1. SICHERHEIT & GESUNDHEIT

- **Sicherheit zuerst:** Verletzungsprävention steht an oberster Stelle. Kein unkontrolliertes Hin- und Herspielen der Stöcke auf den Bahnen!
- **Aufwärmen ist Pflicht:** Jede Einheit beginnt zwingend mit einem 5- bis 10-minütigen Aufwärmprogramm ohne Stock (siehe Vorschläge für Übungen im Anhang).

2. METHODIK & BEWEGUNGSLERNEN

- **Materialkonstanz:** Jeder Teilnehmer nutzt über den gesamten Kurs denselben Stiel und Stockkörper (Markierung der Laufsohlen per Name/Farbe empfohlen). Dies fördert die Konstanz in der Bewegungsentwicklung.
- **Fokus auf Wiederholung:** Viele Versuche, kurze Wartezeiten – Anfänger lernen durch Ausprobieren, nicht durch lange Vorträge.
- **Gezieltes Feedback:** Immer nur einen technischen Fehler gleichzeitig korrigieren. Fortschritte sofort loben und klare, leicht umsetzbare Hinweise geben.

3. SPIELFREUDE & MOTIVATION

- **Kein Training ohne Match:** Jede Einheit endet mit einer Spielform oder einem Wettkampfelement (z. B. 4 Kehren, 1-gegen-1). Die Begeisterung entsteht durch das gemeinsame Spiel!
- **Theorie in Häppchen:** Kurze, interaktive Theorie-Impulse (Regeln, Taktik, Material) statt trockener Monologe.
- **Vorfreude wecken:** Am Ende jeder Stunde Neugier auf die nächste Einheit schüren (Ausblick, Wünsche der Teilnehmer abfragen, Wettbewerbe ankündigen).

TRAINER CHECKLISTE VOR JEDEM KURS

Stellen Sie sich vor Beginn jeder Kurseinheit diese 10 essenziellen Vorbereitungsfragen:

ORGANISATION & RAHMENBEDINGUNGEN

- ☐ **1. Teilnehmerzahl:** Wie viele Teilnehmer werden heute anwesend sein? (Abgleich mit der WhatsApp-Gruppe)
- ☐ **2. Team:** Wie viele Betreuer oder Helfer stehen mir heute zur Verfügung?

LERNZIELE & DIDAKTIK

- ☐ **3. Hauptziel:** Welches übergeordnete Lernziel sollen die Teilnehmer heute erreichen?
- ☐ **4. Technik-Fokus:** Was ist der koordinative/technische Schwerpunkt der heutigen Einheit?
- ☐ **5. Detail-Korrektur:** Auf welche konkreten Bewegungsdetails achte ich bei meinen Korrekturen heute besonders?
- ☐ **6. Fortschrittskontrolle:** Wie überprüfe ich den Lernerfolg der Teilnehmer für die kommenden Einheiten?

TRAININGSABLAUF & INHALTE

- ☐ **7. Aufwärmen ohne Stock:** Wie ist das Aufwärmen aufgebaut? (Aufwärmspiele, Koordination, Mobilisation)
- ☐ **8. Aufwärmen mit Stock:** Wie gestaltet sich das spezifische Einspielen?
- ☐ **9. Theorie-Impuls:** Welches theoretische Wissen (Regeln, Taktik, Material, Verhalten) vermittele ich kurz und prägnant?

ERFOLGSFAKTOR

- ☐ **10. Spaßfaktor:** Werden die Teilnehmer mit meiner Planung und der heutigen Einheit wirklich Spaß haben?

Eine strukturierte und positiv formulierte Methodik sorgt dafür, dass Einsteiger rasch Bewegungsmuster automatisieren und dabei stets die Freude am Sport behalten.

PRAKTISCHE METHODIK-TIPPS

- **Vom Einfachen zum Komplexen:** Neue Bewegungsmuster schrittweise und ohne Überforderung aufbauen.
- **Der 4-Schritt-Lernzirkel:** Vormachen → Erklären → Üben → Feedback. Jede neue Technik wird zuerst demonstriert, kurz erklärt, intensiv geübt und individuell korrigiert.
- **Maximal zwei Korrekturen gleichzeitig:** Anfänger können nicht fünf Bewegungsdetails simultan verarbeiten. Focus on the basics!
- **Hohe Bewegungsintensität:** Viele Wiederholungen und kurze Wartezeiten einplanen. Gelernt wird über das Tun!
- **Loben vor Korrigieren:** Erst gelungene Teilaspekte anerkennen, dann Korrekturhinweise geben. Das hält die Motivation hoch.

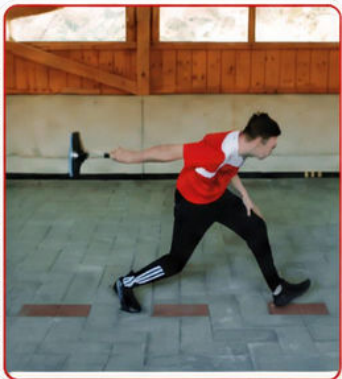
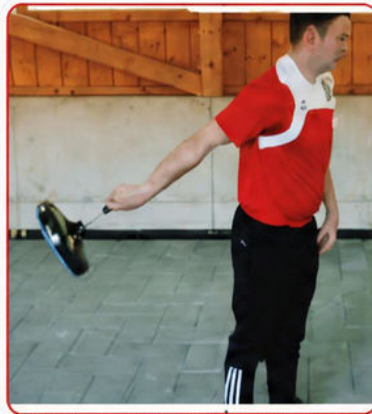
TECHNISCHE SCHWERPUNKTE IM BLICK

Der Trainer achtet bei jeder Abgabe besonders auf folgende fünf Kernaspekte:

- 1. Stabile Grundhaltung:** nicht zu breiter, stabiler Stand (Füße sollten sich nicht berühren)
- 2. Klarer Fokus:** Blick durchgehend fest auf die Daube bzw. das Ziel gerichtet.
- 3. Saubere Auflage:** Kleiner Ausfallschritt und Kontakt mit Boden finden und Stock knapp neben und vor dem Ausfallbein absetzen.
- 4. Flüssiger Schwung:** Harmonisierte Pendelbewegung ohne Stocken oder Ruckeln. ACHTUNG auf Instabilität!
- 5. Ausbalancierter Abschluss:** Gleichgewicht halten, bis der Stock die Hand verlässt. Hand und Körper gehen dem Stock noch ein paar Schritte nach.

DIE BASICS

Sämtliche Unterlagen zur Erklärung der Grundtechniken finden sie zur Auffrischung im "Lehrbuch zum Eis- und Stocksport".
Download unter www.stocksport-austria/jugend/lehrbuch



DOWNLOAD



Lehrbuch zum EIS- und STOCKSPORT

*Didaktische und methodische
Grundsätze im Eis- und Stocksport*



STOCKSPORT
AUSTRIA

Bund Österreichischer Eis- und Stocksportler

TYPISCHE ANFÄNGERFEHLER

Häufiger Fehler	Mögliche Ursache	Gezielte Trainer-Korrektur / Tipp
Stock wird geworfen statt geleitet	Frühes Loslassen oder zu hohe Abgabe.	Abgabepunkt des Stockes nachbessern; jedoch gebückte Haltung vermeiden.
Unruhige/ Wackelige Haltung	Zu schmaler Stand oder fehlende Rumpfspannung.	Stabile Basis: Auf etwas engeren hüftbreiten Stand achten. Gewicht beim Ausfallschritt tief halten und ausbalancieren.
Zu viel / Zu wenig Kraft (Hektik)	Schwung kommt nur aus dem Arm statt aus dem Körper.	Flüssige Pendelbewegung: Den Arm weich aus der Schulter schwingen lassen („Pendel-Prinzip“) statt mit Reißkraft zu drücken.
Falscher Griff am Stiel	Verkrampfen der Finger.	Lockerer Griff: Stiel locker mit den Fingern umschließen, Knöchel zeigen entspannt nach außen/oben.
Blick wandert weg	Blick geht zur Bahn statt fest auf das Zielobjekt.	Fokus halten: Blicke fest auf die Daube/den Zielstock richten – auch während des Ausschwingens.

Bitte beachten sie für spezielle Zielgruppen folgende Hinweise:

- **Kinder & Jugendliche:** Fokus auf spielerische Formen, kurze Erklärphasen, viel Bewegung und leichtes Material (leichtere Stockkörper, schnellere Laufsohlen).
- **Senioren:** Erhöhte Aufmerksamkeit auf gelenkschonendes Aufwärmen, Anpassung des Tempos und ausreichende Trink- sowie Ruhepausen.
- **Sportlich erfahrene Gruppen:** Schnellerer Aufbau komplexer Spielformen, taktische Feinheiten früher einführen, Zielvorgaben dynamisch verkleinern.
- **Schwächere Gruppen:** Distanzen zum Ziel verkürzen, Zwischenerfolge feiern, Zielzonen vergrößern und den Fokus rein auf die Freude am Spiel legen.

LEITFADEN FÜR 10-WOCHEN-LEHRPLAN

Dieser Lehrplan richtet sich an Einsteiger ohne Vorkenntnisse. Im Mittelpunkt stehen das Erlernen der Grundtechniken im Mannschaftsspiel und Zielwettbewerb sowie der Spaß am gemeinsamen Sport. Die Einheiten können flexibel an das Niveau und die Fortschritte der Gruppe angepasst werden.

www.stocksport-austria.at



ÜBERSICHT 10-WOCHEN-LEHRPLAN

Woche	Thema / Fokus	Praktischer Inhalt & Spiel
1	Einführung & Grundstellung	Erklärung von Eis- und Stocksport; Trockenübungen des Bewegungsablaufs (Ausfallschritt); erste Versuche auf der Bahn; Auflagenübung als Spiel.
2	Materialkunde & Bewegungspräzision	Aufbau des Stocks (Stiel, Laufsohlen, Stockkörper), Verfeinerung der Abgabe und Koordination. Spiel: Stocksport-Tic-Tac-Toe.
3	Das Mannschaftsspiel	Grundlagen des Mannschaftsbewerbs (Bestlage zur Daube, Kehrenregeln). Erstes echtes Trainingsmatch.
4	Maßversuche & Längendosierung	Zentimeterarbeit in den Ringen mit schnellen Laufsohlen. Spiel: Maßversuche durch künstliche Korridore.
5	Stockschießen & Treffsicherheit	Treffen gegnerischer Stöcke ('Es muss krachen!'). Spiel: Treffsicherheit (Reaktionstraining aus der Bauchlage).
6	Zielwettbewerb (Einführung)	Erster offizieller Durchlauf des Einsteiger-Zielwettbewerbs. Spiel: Punktejagd nach BÖE-Protokoll.
7	Taktisch: 'Jeder gegen Jeden'	Eigenständige taktische Entscheidungen und Bewältigung von Drucksituationen im Turniermodus.
8	Leistungsentwicklung	Zweite Durchführung des Zielbewerbs zur Ermittlung der individuellen Lernkurve und Leistungsbewertung.
9	Ausgleich & Prävention	Vorbeugen von muskulären Dysbalancen und Rumpfkraftigung. Spiel: Beidseitigkeitstraining (schwächere Hand) & Core-Stabilität.
10	Das große Abschlussturnier	Anwendung aller erlernten Fähigkeiten unter realistischen Turnierbedingungen mit anschließender Siegerehrung.



Jede Kurseinheit beginnt mit einer kurzen gemeinsamen Begrüßung (Dauer: ca. 3–5 Minuten). Begrüßungsrituale, Vereinsslogans oder Anfeuerungsrufe stärken von Beginn an das Gemeinschaftsgefühl und die Gruppendynamik.

EINHEIT 1 EINFÜHRUNG, GRUNDSTELLUNG UND ERSTE VERSUCHE

LERNZIEL

Erklärung des Sports (Unterschied zwischen den 3 Disziplinen), richtiges Halten des Stocks, Grundstellung, Trockenübung des Bewegungsablaufs (Ausfallschritt), erste Versuche und Auflagenübung als Spiel. Keine Leistungsüberforderung!

TRAINERHINWEISE

- Kurze Vorstellung von Trainer, damit Teilnehmer wissen mit wem sie es zu tun haben und dass Trainer Fachkompetenz hat.
- Vorstellungsrunde durchführen; Teilnehmer von Beginn an mit Vornamen ansprechen.
- Erwartungen abstecken: Teilnehmer fragen, was sie sich vom Kurs erwarten/wünschen, welche Ziele sie haben (nur Spaß oder Teilnahme an Wettbewerben).
- Nicht zu viele technische Details erklären
- Erste Erfolgserlebnisse schaffen

TYPISCHE ANFÄNGERFEHLER

- falscher Griff
- zu viel Kraft
- gebückte Körperhaltung
- Werfen statt Gleiten



RICHTIGE GRUNDSTELLUNG UND GRIFF

- Rechtshänder - Linkes Bein = Ausfallbein, rechtes Bein = Standbein - Linkshänder umgekehrt
- Ausfallschritt ohne Stock üben
- "Schupstest" zum Feststellen der Stabilität

KURSABLAUF EINHEIT 1

EINFÜHRUNG, GRUNDSTELLUNG UND ERSTE VERSUCHE

Schritt / Inhalt	Beschreibung / Übungsablauf	Dauer
Aufwärmen ohne Stock	Feuer-Wasser-Erde-Luft (Lauf- und Reaktionsspiel)	10 Min.
Ablauf eines Versuches	Trockenübung des Ausfallschritts und des gesamten Bewegungsablaufs ohne Stock	5 Min.
Vorführung eines Versuches	Demonstrieren Sie den Bewegungsablauf zunächst in Originalgeschwindigkeit und anschließend Schritt für Schritt. Erläutern Sie dabei maximal zwei technische Schwerpunkte.	5 Min.
Versuchsabgabe	Die Teilnehmer spielen erste Versuche auf der Bahn. Lassen Sie jeden Teilnehmer mehrere Versuche absolvieren. Geben Sie nach jeder Serie ein kurzes individuelles Feedback.	15 Min.
PAUSE	Erholung	5 Min.
Abschlussspiel	Auflagenübung	15 Min.
Verabschiedung	Ausblick auf die nächste Einheit, Feedbackrunde, gemeinsames Abklatschritual.	5 Min.

EINHEIT 2

MATERIALKUNDE & BEWEGUNGSPRÄZISION

LERNZIEL

Verfeinerung der Abgabezone und Kennenlernen der Stockbestandteile.

TRAINERHINWEISE

- Die Spieler sollten ab jetzt immer exakt dasselbe Material (Stiel/Stockkörper und Laufsohlen) nutzen, um Bewegungsmuster zu festigen.
- Viele Wiederholungen

TYPISCHE ANFÄNGERFEHLER

- falscher Griff
- zu viel Kraft
- gebückte Körperhaltung
- Werfen statt Gleiten

MOTIVATIONSTIPP ★

- Probiert den Unterschied der Sohlen aus – spürt, wie das Material für euch arbeitet!

KURSABLAUF EINHEIT 2

MATERIALKUNDE & BEWEGUNGSPRÄZISION

Schritt / Inhalt	Beschreibung / Übungsablauf	Dauer
Aufwärmen ohne Stock	Klassisches Fangspiel (z.B. Kettenfangen)	10 Min.
Wiederholung / Vorführung	Der Trainer demonstriert den optimalen Ablauf (Fokus auf Beibehaltung der technischen Basics). Demonstrieren Sie den Bewegungsablauf einmal in Originalgeschwindigkeit und anschließend Schritt für Schritt. Lenken Sie die Aufmerksamkeit auf max. 2 technische Schwerpunkte.	5 Min.
Aufwärmen mit Stock	2 gezielte Vorübungen (z.B. Pendeln und kontrolliertes Gleitenlassen des Stocks)	5 Min.
Versuchsabgabe	Teilnehmer geben Versuche ab. Der Trainer korrigiert technische Fehler sofort direkt an der Abspielstelle. Lassen Sie jeden Teilnehmer mehrere Versuche hintereinander ausführen. Beobachten Sie jeweils nur einen technischen Schwerpunkt und geben Sie direkt danach ein kurzes, positives Feedback.	10 Min.
PAUSE	Erholung und Trinken	5 Min.
Materialkunde	Erklärung des Sportgeräts: Aus welchen Teilen besteht ein Stock? Was bewirken unterschiedliche Laufsohlen (schnell vs. langsam)?	5 Min.
Abschlussspiel	Stocksport-Tic-Tac-Toe auf markierte Zielfelder/Ringe mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen	15 Min.
Verabschiedung	Vorschau auf die nächste Einheit, Teambuilding-Ritual.	5 Min.

EINHEIT 3

DAS MANNSCHAFTSSPIEL VERSTEHEN

LERNZIEL

- Einführung in Taktik und Ablauf des Mannschaftsbewerbs.
- Verständnis der Kehrenregeln und Rollenverteilung im Team.

TRAINERHINWEISE

- Achten Sie darauf, dass trotz Wettbewerb ein harmonischer Spielfluss erhalten bleibt.
- Erwähnung der höchsten Spielklasse (Stocksport Staatsliga) und Vorbilder im österreichischen Stocksport.
- Trainer achtet besonders auf Verständnis der Kehrenregeln und flüssiges Spiel ohne lange Denkpausen.

MOTIVATIONSTIPP ★

- Einladung zu einem Ligaspiel des Vereins aussprechen, um den Sport live zu erleben.

KURSABLAUF EINHEIT 3

DAS MANNSCHAFTSSPIEL VERSTEHEN

Schritt / Inhalt	Beschreibung / Übungsablauf	Dauer
Aufwärmen ohne Stock	Ballwurfspiel oder 'Simon sagt' (Koordination & Reaktionsfähigkeit)	10 Min.
Aufwärmen mit Stock	2 Einspielübungen und freies Einspielen auf der Bahn	15 Min.
Regelkunde	Wie funktioniert der Mannschaftsbewerb? Direkte Demonstration auf der Spielfläche. Die Teilnehmer aktiv mit Fragen einbinden.	10 Min.
PAUSE	Erholung und Trinken	5 Min.
Match (Mannschaft)	Echtes Mannschaftsspiel je nach Teilnehmerzahl. Spielfluss entstehen lassen, nicht zu oft unterbrechen. Kehrenanzahl ggf. verkürzen.	20 Min.
Verabschiedung	Lust machen auf das nächste Training, Feedbackrunde, Verabschiedungsritual.	5 Min.

EINHEIT 4

MASSVERSUCHE & LÄNGENDOSIERUNG

LERNZIEL

Die Teilnehmer entwickeln ein Gefühl für die richtige Schubkraft und lernen, den Stock kontrolliert in die gewünschte Zielzone zu spielen unter Verwendung schneller Laufsohlen. Die Spieler sollen lernen, den Schwung weich aus der Schulter fließen zu lassen.

TRAINERHINWEISE

- Schnelle Laufsohlen, Markierungshütchen und Maßband vorbereiten
- Durchführung: Jeder Teilnehmer absolviert zunächst fünf Versuche. Danach erfolgt eine kurze individuelle Korrektur. Anschließend weitere fünf Versuche.

TYPISCHE ANFÄNGERFEHLER

- zu viel Kraft
- hektischer Bewegungsablauf
- Bewegung wird nicht „fertig“ gemacht; abruptes Abbremsen
- Stock wird geworfen statt geschoben

KURSABLAUF EINHEIT 4

MASSVERSUCHE & LÄNGENDOSIERUNG

Schritt / Inhalt	Beschreibung / Übungsablauf	Dauer
Aufwärmen ohne Stock	Auf Spielwunsch der Teilnehmer eingehen (z.B. Völkerball oder Laufspiele)	10 Min.
Aufwärmen mit Stock	2 Einspielübungen zur Erwärmung der Schulter- und Rumpfmuskulatur	10 Min.
Maßversuch 1	Ziel sind die mittleren Zielringe (oder markierte Zone). Gespielt wird mit einer schnellen Laufsohle. Trainer achtet intensiv auf die Auflage.	15 Min.
PAUSE	Erholungspause	5 Min.
Maßversuch 2	Das Ziel wird erschwert / verkleinert (z.B. Aufstellen von zwei künstlichen Hindernissen vor dem Zielfeld als Korridor)	15 Min.
Verabschiedung	Gemeinsamer Abschluss, Vorschau auf das Stockschiustraining.	5 Min.

EINHEIT 5

STOCKSCHIESSEN & TREFFSICHERHEIT

LERNZIEL

Erlernen der Technik für Stockversuche zum gezielten Entfernen gegnerischer Stöcke ("Es muss krachen!").

Steigerung der Spieldynamik.

TRAINERHINWEISE

- Sicherheitshinweis: Absolute Disziplin an der Bahn! Während der Versuchsabgabe darf sich niemand im hinteren Zielbereich aufhalten.

MOTIVATIONSTIPP ★

- Stellen Sie Plastikkegel oder leichte Hindernisse auf, die mit Wucht umgeschossen werden dürfen. Das sorgt für einen lauten, befriedigenden Effekt.
- Viele Zielstöcke im Zielfeld platzieren, damit es kracht
- **Teambewerb mit Trainer-Joker:** Mische Erfahrene und Einsteiger in kleine 2er-Teams. Jeder Einsteiger darf 1x pro Spiel einen Trainer als „Joker“ für einen schweren Schuss einsetzen.

KURSABLAUF EINHEIT 5

STOCKSCHIESSEN & TREFFSICHERHEIT

Schritt / Inhalt	Beschreibung / Übungsablauf	Dauer
Aufwärmen ohne Stock	Spielwunsch der Teilnehmer umsetzen (z.B. Koordinations-Parcours)	10 Min.
Aufwärmen mit Stock	2 Einspielübungen, gezielte Schwunggymnastik	10 Min.
Stockversuche	Diese Einheit konzentriert sich auf das Erlernen der Richtung und baut auf dem Maßversuchen der vorigen Einheit auf. Mit großem Ziel starten (mehrere Stöcke nebeneinander), dann schrittweise das Ziel verkleinern/verkürzen ES MUSS KRACHEN!!	15 Min.
PAUSE	Erholungspause	5 Min.
Spiel Treffsicherheit	Spiel 'Treffsicherheit 1' (Reaktionstraining: Spieler starten aus der Bauchlage, laufen zur Abgabelinie und müssen zügig treffen)	15 Min.
Verabschiedung	Lob für gute Treffer aussprechen, Abklatschritual.	5 Min.

EINHEIT 6

ZIELWETTBEWERB FÜR EINSTEIGER

LERNZIEL

Einführung in die Disziplin „Zielwettbewerb“ und Vermittlung der standardisierten Spiel- und Zählregeln.

TRAINERHINWEISE

- Der Zielwettbewerb soll nicht als Leistungsprüfung verstanden werden. Er dient dazu, den persönlichen Lernfortschritt sichtbar zu machen und erste Wettkampferfahrungen zu sammeln.
- Bei Bedarf kann die Zielentfernung für schwächere Spieler verkürzt werden, um Frustration vorzubeugen.
- Vorbereitung der Spielprotokolle nicht vergessen
- Besten Zielspieler hervorheben, Weltrekorde im Zielwettbewerb, unterschiedliche Bewerbe (Einzel, Team, Duo-Mixed) - Infos auf <https://www.stocksport-austria.at/eis-und-stocksport/zielwettbewerb/>

MOTIVATIONSTIPP ★

- Belohnungssystem einbauen (z. B. kleine Süßigkeit bei Erreichen definierter Ringpunkte).

KURSABLAUF EINHEIT 6

ZIELWETTBEWERB FÜR EINSTEIGER

Schritt / Inhalt	Beschreibung / Übungsablauf	Dauer
Aufwärmen ohne Stock	Laufschule zur Mobilisation (Seitgalopp, Kniehebelauf, Hopserlauf) & Koordination	10 Min.
Aufwärmen mit Stock	2 Übungen und freies Einspielen auf der Bahn	10 Min.
Regelkunde	Erklärung des Zielbewerbs (1. und 2. Durchgang: Maßen auf die Ringe, Schießen auf Zielstöcke)	5 Min.
PAUSE	Vorbereitung der Spielprotokolle	5 Min.
Zielbewerb Einsteiger	Je 3 Probeversuche, danach Wertungsdurchgang. Alle einbinden: Einer spielt, einer schießt Stöcke zurück, einer schreibt Punkte auf.	20 Min.
Siegerehrung	Punktevergleich und Auswertung des Zielbewerbs direkt im Anschluss	5 Min.
Verabschiedung	Machen Sie am Ende jeder Einheit Lust auf das nächste Training inkl. Verabschiedungsritual.	5 Min.

EINHEIT 7

TAKTISCHES SPIEL 'JEDER GEGEN JEDEN'

LERNZIEL

Eigenständiges Entscheiden in taktischen Spielsituationen; Bewältigung von Drucksituationen in Turnierform.

TRAINERHINWEISE

- Der Trainer hält sich mit technischen Korrekturen zurück und beobachtet primär das taktische Spielverständnis.

MOTIVATIONSTIPP ★

- Um stärkere Teilnehmer zu fordern, kann der Trainer am Ende als Herausforderer mitspielen oder schwächere Teams aktiv unterstützen.

KURSABLAUF EINHEIT 7

TAKTISCHES SPIEL 'JEDER GEGEN JEDEN'

Schritt / Inhalt	Beschreibung / Übungsablauf	Dauer
Aufwärmen ohne Stock	Laufspiele und spielerische Dehnübungen	10 Min.
Aufwärmen mit Stock	2 Übungen und freies Einspielen	10 Min.
Spiel mit dem Stock	Turnierform 'Jeder gegen Jeden' auf Punktebasis. Taktische Entscheidungen liegen komplett bei den Teilnehmern.	30 Min.
PAUSE	Kurze Erholungsphase	5 Min.
Verabschiedung	Analyse der taktischen Züge, Ausblick auf den Zielwettbewerb in Einheit 8.	5 Min.

EINHEIT 8

LEISTUNGSPRÜFUNG & FORTSCHRITTSKONTROLLE



LERNZIEL

Zweite Durchführung des Zielbewerbs zur Ermittlung der individuellen Lernkurve seit Woche 6.

TRAINERHINWEISE

- Loben Sie besonders die individuelle Weiterentwicklung und nicht nur den reinen Score!

MOTIVATIONSTIPP ★

- Demonstrieren Sie zur Auflockerung Spezialversuche (z. B. den „Wabbelversuch“), um das Interesse an höheren Techniken zu wecken.

KURSABLAUF EINHEIT 8

LEISTUNGSPRÜFUNG & FORTSCHRITTSKONTROLLE

Schritt / Inhalt	Beschreibung / Übungsablauf	Dauer
Aufwärmen ohne Stock	Fangspiel kombiniert mit dynamischer Schwunggymnastik	10 Min.
Aufwärmen mit Stock	2 Übungen und gezieltes Einspielen	10 Min.
Regelkunde	Kurze Wiederholung der Regeln des Zielbewerbs (1. und 2. Durchgang)	5 Min.
PAUSE	Vorbereitung Schreibunterlagen	5 Min.
Zielbewerb Einsteiger	Offizieller Wettkampfdurchlauf (Zielbewerb) analog zu Woche 6. Vergleich der Punkte mit den Ergebnissen aus Woche 6.	20 Min.
Siegerehrung	Ehrung der Leistungssteigerungen (Lernkurve) aller Teilnehmer	5 Min.
Verabschiedung	Ausblick auf das große Abschlussturnier.	5 Min.

EINHEIT 9

AUSGLEICHSTRaining & PRÄVENTION

LERNZIEL

Ausgleich einseitiger Belastungsmuster; Kräftigung der Core- und Rumpfmuskulatur; Förderung der Bewegungskoordination durch Beidseitigkeitstraining.

TRAINERHINWEISE

- Das Spielen mit der schwächeren Hand fördert das allgemeine Bewegungsempfinden und die neuronale Plastizität.
- Organisation des Abschlussturniers besprechen (Einladung von Freunden/Familie, Mitbringen von Verpflegung).

KURSABLAUF EINHEIT 9 AUSGLEICHSTRaining & PRÄVENTION

Schritt / Inhalt	Beschreibung / Übungsablauf	Dauer
Aufwärmen ohne Stock	Lauf- und Fangspiele zur allgemeinen Erwärmung + leichte Schwunggymnastik	10 Min.
Aufwärmen mit Stock	2 Übungen und kurzes Einspielen	10 Min.
Mannschaftsspiel	Klassisches Mannschaftsspiel mit verkürzter Kehrenanzahl	20 Min.
PAUSE	Trinkpause	5 Min.
Präventionsspiel	Beidseitigkeitstraining (4 Kehren mit der schwächeren Hand spielen) kombiniert mit Core-Übungen (Plank, Seitstütz) zwischendurch.	10 Min.
Verabschiedung	Besprechung des anstehenden Abschlussturniers in Woche 10. Einbeziehen der Spieler in die Vorbereitung.	5 Min.

EINHEIT 10

DAS GROSSE ABSCHLUSSTURNIER

LERNZIEL

Anwendung aller erlernten Fähigkeiten unter realistischen Turnierbedingungen; feierlicher Kursabschluss.

TRAINERHINWEISE

- Sorgen Sie für eine feierliche und motivierende Atmosphäre.
- Falls vorhanden Siegerpodeste vorbereiten.

MOTIVATIONSTIPP ★

- Urkundenvorlage im Vorfeld vorbereiten (Download unter www.stocksport-austria.at/jugend).
- Obmann einladen oder einen erfolgreichen Spieler aus dem Verein

KURSABLAUF EINHEIT 10

DAS GROSSE ABSCHLUSSTURNIER

Schritt / Inhalt	Beschreibung / Übungsablauf	Dauer
Aufwärmen ohne Stock	'Simon sagt' kombiniert mit einem kurzen Aufwärm-Fangspiel	10 Min.
Aufwärmen mit Stock	Freies Einspielen und Vorbereitung auf das Turnier	10 Min.
Spiel mit dem Stock	Treffsicherheitsübung zur Aktivierung vor dem Turnier	10 Min.
PAUSE	Teameinteilung und Auslosung des Turniers	5 Min.
Abschlussturnier	Großes Abschlussturnier (Jeder gegen Jeden / Mannschaftsmodus). Hoher Spaßfaktor!	20 Min.
Siegerehrung	Feierliche Siegerehrung für alle Teilnehmer. Urkundenübergabe und gemeinsames Abschlussfoto.	5 Min.

HINWEIS FÜR TEILNEHMER

- Teilnehmer darauf hinweisen, dass die letzte Einheit länger dauern könnte, da Spielverlauf des Abschlussturniers nicht bestimmt werden kann (mind. 90 Minuten einplanen).

VEREINSBINDUNG VOM KURSTEILNEHMER ZUM VEREINSMITGLIED

Der erfolgreiche Abschluss des Anfängerkurses ist nicht das Ende, sondern der Beginn der Vereinslaufbahn.

EMPFEHLUNGEN FÜR VEREINE:

- ✓ **Persönliche Einladung:** Direktes Einladen der Absolventen zum regulären Vereinstraining.
- ✓ **Integration:** Aufnahme der Teilnehmer in die offizielle Vereins-Kommunikation (z. B. WhatsApp-Gruppe).
- ✓ **Veranstaltungen:** Einbindung in Vereinsfeste, Sommerfeste oder interne Hobbyturniere.
- ✓ **Mentoren-System:** Erfahrene Vereinsmitglieder als feste Ansprechpartner („Paten“) bereitstellen.
- ✓ **Weiterführende Angebote:** Aufbau eines Fortgeschrittenenkurses im Anschluss an die 10 Wochen.
- ✓ **Trainingsmöglichkeiten:** Bereitstellung von freien Trainingszeiten außerhalb des Kursrahmens.



MERKSATZ: Die ersten zwei bis vier Wochen nach Kursende sind entscheidend dafür, ob aus den Kursteilnehmern aktive und langfristige Vereinsmitglieder werden.

ANHANG UND DOWNLOADS

Folgende Vorlagen und Arbeitsmaterialien stehen auf www.stocksport-austria.at/jugend zum Download bereit:

- **Vorlage:** Anmeldeformular für Anfängerkurse
- **Leitfaden:** Aufwärm- und Mobilisationsübungen, Spiele ohne und mit Stock
- **Formular:** Zielwettbewerb-Protokoll für Einsteiger
- **Broschüre & Video:** Interaktive Broschüre und Imagevideo Stocksport Austria



VIELEN DANK

Übungsleiter und Trainer leisten einen unschätzbaren Beitrag zur Entwicklung unseres Sports. Mit Begeisterung, Leidenschaft und fachlicher Kompetenz schafft ihr die Basis für neue Mitglieder, lebendige Vereine und eine erfolgreiche Zukunft des Stocksports in Österreich.

DANKE FÜR EUER ENGAGEMENT

STOCKSPORT
AUSTRIA

www.stocksport-austria.at

