

## Golf – Forme di gioco: Minigolf

Questo esercizio si basa sulle regole del minigolf e può essere svolto proponendo diversi percorsi.

**Obiettivi:** allineamento, sensibilità della distanza, lettura del green e visualizzazione, non ripetitivo, regole del golf.

**Tempo di preparazione:** 15 minuti.



Disegnare una buca di minigolf aiutandosi con coni, corde o gesso. A seconda del livello, introdurre un dog-leg, degli ostacoli, delle pendenze, ecc. Se la pallina supera la linea va giocata con un colpo di penalità dal punto in cui è uscita dal percorso.

### Variante

A coppie: eseguire dei putt uno dopo l'altro, fino a quando la pallina è entrata in buca.

Attenzione: le palline da golf possono essere utilizzate esclusivamente negli impianti di golf. Al di fuori di essi (in un parco o vicino a degli edifici) questo esercizio deve essere svolto con delle palline da golf soffici (**Almost**) o delle palline in gommapiuma, da tennis, da unihockey, ecc.

**Materiale:** tee, corde, gesso, coni, frisbee, frisbee, palline da golf.

[Glossario: Termini specifici del golf](#) (pdf)

Fonte: David Chazeau, esperto G+S Golf – Marcel Meier, capodisciplina G+S Golf e responsabile della formazione ASG



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**