

# Minigolf: Weiterführende Trainingsformen

Auf einer Minigolfbahn oder in der Sporthalle wird eine Übungsanlage erstellt. Die Schülerinnen und Schüler können die Basisfertigkeiten ohne Druck trainieren.

## Durchführung

- Es gibt pro Bahn nur 3 Schläge. Der Vorteil davon ist ein überschaubarer und besser planbarer Zeitbedarf.
- Die höchste Punktzahl gewinnt. Es können auch mehrere Durchgänge gespielt werden. Das Ganze kann auch als Teamwettbewerb gespielt werden.
- Die Übungsanlage kann je nach Entwicklung der Spielerinnen und Spieler beliebig erweitert werden.

---

## Aufgabe: Gerade Bahn ohne Hindernis

### Mögliche Ausgangs-Übung: Fallender Kegel (variiert)

Abschlagfeld markieren, im Abstand von 1 Meter mit Klötzchen einen Durchgang von 6 cm auf die Bahn kleben.

**Zielsetzung:** durch das Hindernis spielen, wer nur 1 Schlag benötigt, bekommt 10 Punkte, wer 2 Schläge braucht bekommt noch 5 Punkte, bei 3 Schlägen wird noch 1 Punkt gegeben.

---

## Aufgabe: Hindernisbahn verengen

### Mögliche Ausgangs-Übung: Ins Gefängnis (variiert)

Bei der gewählten Hindernisbahn den Eingang zum Hindernis mit Klötzchen schmaler machen, auf ca. 10 cm verengen.

**Zielsetzung:** durch das Hindernis spielen, wer nur 1 Schlag benötigt, bekommt 10 Punkte, wer 2 Schläge braucht, bekommt noch 5 Punkte, bei 3 Schlägen wird noch 1 Punkt gegeben.

---

## Aufgabe: Gerade Bahn mit Punktezielen versehen

### Mögliche Ausgangs-Übung: Fallender Kegel (variiert)

Drei Klötzchen beschriftet mit 1 Punkt, 3 Punkte, 5 Punkte und in einem Abstand von 1, 2 und 3 Metern vom Abschlag aufstellen, wobei die Zahl der Distanz entspricht. Die Position mit Klebeband markieren, damit ein getroffenes Klötzchen wieder an die richtige Position platziert werden kann.

**Zielsetzung:** Die Punkte-Klötzchen vom Abschlag her treffen. Mit 3 Schlägen möglichst viele Punkte erzielen.

---

## Aufgabe: Ansteigende Bahn

### Mögliche Ausgangs-Übung: Gletscherspalte (variiert)

Mit Klebeband 9 Felder markieren und mit Punkten von 1–9 versehen.

**Zielsetzung:** Mit 3 Schlägen so viele Punkte wie möglich erzielen. Dabei muss der Ball in den entsprechend nummerierten Feldbereich gespielt werden. Es wird jene Punktezahl notiert, die dem Feldbereich entspricht, von dem der Ball zurückkehrt.

#### Variation

- Mit 3 Würfeln eine Zahl würfeln und diese Zahl mit 3 Schlägen erreichen. Wird die Zielzahl erreicht, ergibt dies 15 Punkte. Wird sie nicht erreicht, werden vom Resultat 15 Punkte abgezogen.

### Mögliche Ausgangs-Übung: Die Schanzen

Auf der Steigung 3 Bereiche markieren. 40 cm breiter Bereich mit 1 Punkt, 30 cm breiter Bereich mit 3 Punkten und 20-cm-Bereich mit 5 Punkten Wert beschriften.

**Zielsetzung:** mit 3 Schlägen vom Abschlag möglichst viele Punkte erspielen.

---

Quelle: Wolfgang Wicki, Jürg Salvisberg, Peter Arber (Swiss Minigolf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**