

Golf – Far volare la pallina verso il green: Toccato

In questo esercizio la pallina viene lanciata in diversi modi. Gli allievi sviluppano il senso dell'equilibrio e sperimentano anche il contatto con la pallina.



Obiettivi: equilibrio, contatto con la pallina, sensibilità e ritmo, variazione e adattamento, creatività, coordinazione, fiducia in se stessi.

Tempo di preparazione: 2 minuti.

Giocare in diversi modi. Prestare attenzione alla sicurezza!

Varianti

- Prevedere delle reti.
- Giocare sopra o sotto degli ostacoli.
- Giocare 5 palline per esercizio, in seguito 5 palline giocate normalmente.
- Giocare con palline differenti.

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: coni, 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