

Minigolf – Le basi: Posizione iniziale

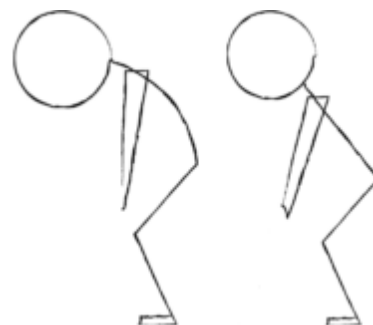
Di seguito le basi per giocare a minigolf. Particolarmente importanti sono la posizione del corpo e della pallina. In questo esercizio si allena la posizione di base che può essere eseguita ovunque.

a) Posizione del corpo (senza mazza):

- Gli allievi divaricano leggermente le gambe, i piedi sono in linea con le spalle.
- Le mani sono appoggiate all'altezza della cintola e le braccia dunque sono piegate.



- Ora piegano le ginocchia e si lasciano cadere in avanti.
- Le mani sono unite e le braccia, sempre piegate ad angolo sono dirette verso il basso.
- In questa posizione, l'allievo attiva glutei, gambe e muscoli della schiena per raddrizzare la colonna vertebrale.



Con la mazza nelle mani

- Afferrare la mazza con entrambe le mani.
- Collocare una mano all'estremità della mazza e l'altra subito sotto. Non è importante come si impugna la mazza, ciò che conta è riuscire a mantenere la stessa impugnatura.



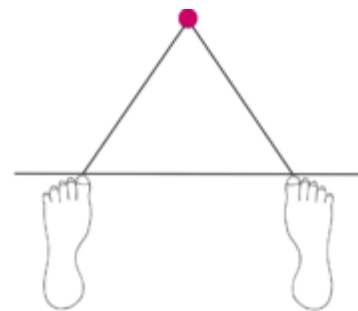
Posizione del corpo (con la mazza)

- Adesso ripetere l'esercizio della posizione del corpo con la mazza tra le mani. Idealmente la mazza tocca per terra.



Posizione rispetto alla pallina

- La pallina deve trovarsi a metà tra i due piedi.
- La distanza dei piedi dalla pallina dipende dalla corporatura.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO