

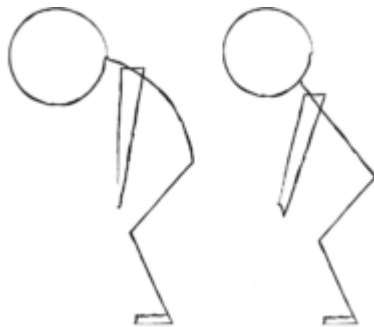
Minigolf – Habiletés de base: Position de base

Le joueur doit acquérir une bonne tenue du corps et un positionnement correct par rapport à la balle pour jouer au minigolf.



Tenue du corps (sans club)

- L'élève se tient jambes légèrement écartées, les pieds plus ou moins à l'aplomb des épaules.
- Il place les mains à la hauteur de la ceinture, les bras sont donc fléchis.



- Il s'incline vers l'avant en fléchissant les genoux.
- Les mains jointes et les bras toujours pliés pointent verticalement vers le bas.
- De cette position, l'élève active la musculature des fesses, des jambes et du dos afin de redresser la colonne vertébrale.



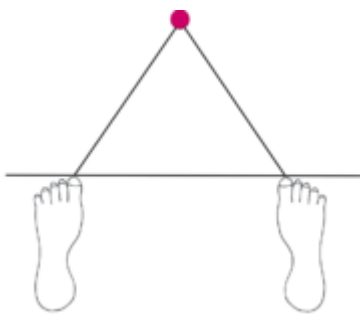
Club dans la main

- Le club est saisi à deux mains.
 - Une main se place tout au bout du club, l'autre juste dessous. La manière de tenir le club est libre mais doit, si possible, toujours rester la même.
-
-
-



Tenue du corps (avec club)

- On répète maintenant l'exercice de base «Tenue du corps» (voir ci-dessus) avec le club. Si possible, le marteau (tête du club) touche le sol.
-
-
-



Position par rapport à la balle

- La balle se trouve à égale distance des pieds.
 - La distance de la balle par rapport aux pieds dépend de la taille du joueur.
-

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO