

Minigolf: Un gioco per ogni età

Una mazza, 18 piste, una pallina e una dose di buon umore: non ci vuole molto per praticare il minigolf e non sorprende quindi se anno dopo anno milioni di persone sperimentano questo gioco affascinante. Bastano un po' di abilità, di concentrazione e un buon colpo d'occhio. Questo mini dossier presenta una breve introduzione al gioco con dei consigli utili per preparare una lezione di minigolf a scuola.



Sin dal primo colpo, il divertimento è garantito. Inoltre, non essendo un gioco basato sulla forza muscolare e sulla resistenza fisica, può essere praticato da tutti, giovani e meno giovani.

Di seguito presentiamo degli esercizi adatti a ogni età per imparare le nozioni di base. Sugeriscono diverse idee su come esercitare il minigolf in una normale palestra, utilizzando il materiale a disposizione. Naturalmente, dopo aver acquisito le conoscenze necessarie si può dare prova del proprio talento in un campo da minigolf.

Esercizi

- [Posizione di base](#)
- [Esercizi facili per tutti](#)
- [Forme di allenamento progressive](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO