

# Golf – Imbucare la pallina: Feeling I

In questo esercizio i bambini imparano ad imbucare la pallina in diversi modi. Sviluppano la sensazione del movimento denominato «putt».



**Obiettivi:** sensibilità e ritmo, oscillazione, traiettoria percorsa dalla testa del bastone, fiducia in se stessi.

**Tempo di preparazione:** 5 minuti.

Scegliere un putt dritto. Giocare il putt solo con la mano destra, quella sinistra o con gli occhi bendati. Utilizzare un metronomo per il ritmo. Trasferire la sensibilità così acquisita nel movimento del putting

## Varianti

- Ogni volta da 3 a 5 palline.
- 5 palline per esercizio, seguite da 5 palline giocate normalmente.
- Scegliere dei putt lunghi.
- Dopo un putt alla cieca, dire se era troppo lungo o troppo corto.

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:** tee, benda per gli occhi, metronomo, 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**