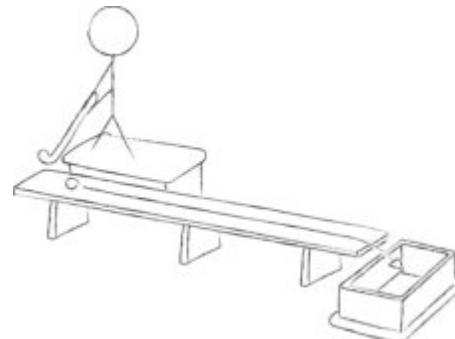


Minigolf – Per adulti – Difficile: Sentiero stretto

Con questo esercizio si allenano la stabilità e il tiro parallelo lungo la linea desiderata.

Un corretto posizionamento rispetto alla pallina e un occhio attento sono garanzia di successo. La pallina deve rotolare lungo la linea centrale della panchina e atterrare nell'elemento del cassone. Se la pallina si allontana troppo da questa linea cade e bisogna ricominciare.



Più facile

- La pallina può ancora essere salvata posizionando una corda alla fine della panchina.

Più difficile

- Per i più abili, si può aggiungere una seconda panchina.

Materiale: un bastone da hockey o da unihockey, una pallina da tennis, una panchina, due elementi superiori di un cassone

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO