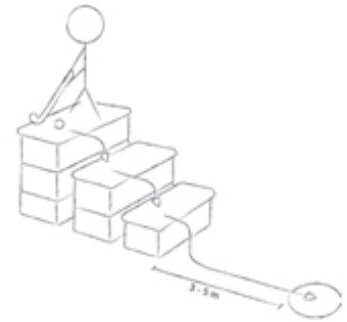


Minigolf – Per bambini e adolescenti – Difficile: Per valli e monti

La premessa fondamentale per eseguire questo esercizio è il dosaggio della forza.

A volte meno è meglio. Se il tiro risulta troppo forte, la pallina rischia di superare il cerchio. L'ideale è che riesca a toccare ogni gradino per poter avvicinarsi bene al cerchio.



Più difficile

- Collocare un birillo nel cerchio che va rovesciato.
- Aggiungere un altro scalino, con quattro elementi di un cassone.
- Disporre gli elementi dei cassoni sulla lunghezza

Materiale: un bastone da hockey o da unihockey, una pallina da tennis, un cerchio, quattro tappeti (per le eventuali cadute dalla parte più alta del cassone), tre elementi di un cassone, tre 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