

Minigolf – Basisfertigkeiten: Grundstellung

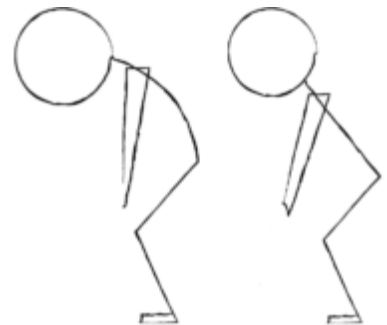
Die Grundlagen zum Minigolfspielen: die richtige Körperhaltung und die richtige Stellung zum Ball. In dieser Übung wird die Grundstellung trainiert. Sie kann überall durchgeführt werden.

Körperhaltung (ohne Schläger)

- Die Schülerinnen und Schüler stellen sich locker, etwas breitbeinig hin. Die Füße ca. schulterbreit auseinander.
- Die Hände falten sie auf Gürtelhöhe vor dem Körper zusammen. Damit sind die Arme etwas angewinkelt.



- Jetzt lassen sie sich in die Knie und nach vorne zusammensacken.
- Die gefalteten Hände und die immer noch angewinkelten Arme zeigen senkrecht nach unten.
- Aus dieser Position heraus werden die Gesäss-, Bein- und Rückenmuskulatur so angespannt, dass der Rücken gerade wird.



Schläger in die Hand

- Mit beiden Händen den Schläger umfassen.
- Eine Hand fasst am oberen Schlägerende und die andere direkt darunter. Es spielt keine Rolle, wie der Schläger gehalten wird, es muss einfach immer gleich bleiben.



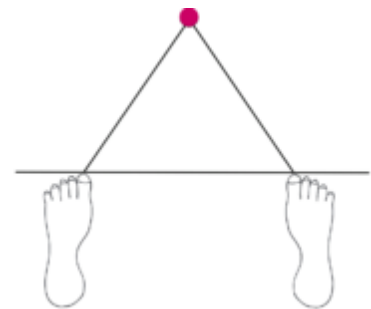
Körperhaltung (mit Schläger)

- Jetzt die **Übung zur Körperhaltung** mit dem Schläger in der Hand wiederholen. Idealerweise berührt dabei der Schlägerfuss den Boden.



Position zum Ball

- Der Ball muss sich mittig zwischen den Füßen befinden.
- Die Distanz der Füße zum Ball wird durch die Körpergrösse bestimmt.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO