

Minigolf: Alla scoperta dei primi colpi

Il minigolf permette di allenare la motricità. La presenza di obiettivi fissi, la valutazione della distanza e i tiri sviluppano la coordinazione mani-occhi. Inoltre, questa disciplina stimola l'agilità fisica e mentale dello sportivo. Si inizia con imparare la posizione di base e poi i primi esercizi di facile esecuzione.



Sin dal primo colpo, il divertimento è garantito. Inoltre, non essendo un gioco basato sulla forza muscolare e sulla resistenza fisica, il minigolf può essere praticato da tutti, giovani e meno giovani. Cosa vi è di più bello di una giornata estiva trascorsa in famiglia o con un gruppo di amici a divertirsi con un gioco alla portata di tutti?

I bambini e i giovani possono senz'altro imparare il minigolf a scuola. Esistono molte offerte per allestire un minigolf nel cortile di una scuola. La costruzione di corsie di legno può però essere anche effettuata nell'ambito delle lezioni di lavoro manuale. In palestra si può allestire un percorso con il materiale a disposizione. Gli esercizi presentati nella parte pratica (v. pag. 8) sono strutturati in modo tale che i bastoni da hockey o da unihockey possono sostituire le mazze e le palline da tennis quelle da minigolf.

Esercizi

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO