

## Golf – Riscaldamento: Salva il mio bastone

Durante questo esercizio i bastoni da golf sono disposti verticalmente al terreno. Gli allievi devono cercare di afferrarli prima che cadano.

**Obiettivi:** coordinazione, reazione, equilibrio, orientamento, coordinazione mano-occhio.  
**Tempo di preparazione:** 5 minuti



I giovani si dispongono in cerchio. Ogni giocatore ha davanti a sé un bastone, appoggiato sul grip, in verticale. Quando viene dato un ordine di movimento, tutti i partecipanti devono spostarsi nella stessa direzione per afferrare il bastone del vicino.

### Varianti

- Ogni partecipante ha 5 «vite» prima di essere eliminato dal gioco.
- Il partecipante che non riesce a «salvare» il bastone riceve una penalità o deve effettuare una penitenza: ad esempio un piccolo giro di corsa.
- Staffetta.
- Competizione in gruppo, per squadre, gli uni contro gli altri.
- «Salvare» il bastone effettuando una rotazione attorno al proprio asse.

**Materiale:** bastoni da golf

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**