

Minigolf: Konzentration und Präzision an erster Stelle

Minigolf schult die Motorik durch das ständige Zielen sowie das Distanzschätzen und Schlagen und somit die Hand-Augen-Koordination. Es fördert die körperliche und geistige Beweglichkeit und fordert die mentale Stärke der Sporttreibenden. Mit einfachen Formen lassen sich die ersten Schläge gezielt trainieren.



Vom ersten Schlag an ist Spass garantiert. Und weil Minigolf nicht primär auf Muskelkraft und körperlicher Ausdauer aufgebaut ist, kann das Spiel bis ins hohe Rentenalter erlernt und ausgeübt werden. Was gibt es also Schöneres, als an einem sonnigen Tag mit der ganzen Familie oder im Freundeskreis dem einfachen Spiel mit dem kleinen Ball zu frönen?

Kinder und Jugendliche können Minigolf auch gut in der Schule einüben. Verschiedene Anbieter bieten Sets an, mit denen Minigolf auf dem Pausenplatz gespielt werden kann.

Der Bau schuleigener Bahnen könnte aber auch [ein Projekt im Werkunterricht](#) sein. Hockeyschläger resp. Unihockeyschläger ersetzen in der Sporthalle die Minigolfschläger, Tennisbälle die Minigolfbälle. Bahnen lassen sich in der Turnhalle mit den dort vorhandenen Materialien errichten. Die folgenden Trainingsformen sind darauf ausgerichtet.

Einige Spielregeln

- Für den Schulgebrauch kann man sich an die üblichen Regeln halten.
- Minigolfbahnen werden nicht betreten.
- An jeder Bahn wird höchstens sechsmal geschlagen. Verpasst der Ball bis dann das Ziel, werden im [Spielprotokoll](#) (pdf) sieben Schläge notiert.
- Der Ball muss ruhig auf der Stelle liegen, ehe er geschlagen werden kann.
- Verlässt der Ball nach korrekter Überwindung des Hindernisses die Bahn, ist er von dort weiterzuspielen, wo er die Bahn verlassen hat. Strafpunkte gibt es nicht.
- Es gewinnt der Spieler, der für alle Bahnen insgesamt am wenigsten Schläge benötigt.

Trainingsformen

- [Basisfertigkeiten](#)
- [Weiterführende Trainingsformen](#)
- [Für jedes Alter – einfach](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO