

Golf – Avvicinare la pallina alla buca: Feeling II

Gli allievi, in questo esercizio, allenano il colpo basso e piatto sul green, eseguendolo in diversi modi. Questo permette loro di sviluppare il senso del ritmo.



Obiettivi: sensibilità e ritmo, variazione e adattamento.
Tempo di preparazione: 5 minuti.

Scegliere un chip di una distanza di circa 6 metri. Tracciare un cerchio di un metro di diametro attorno a una buca. Eseguire un chip con la mano destra, con quella sinistra, in equilibrio su un piede, con diverse palline..

Variante

- Giocare 5 palline come da esercizio, poi 5 palline normalmente.

Attenzione: le palline da golf possono essere utilizzate esclusivamente negli impianti di golf. Al di fuori di essi (in un parco o vicino a degli edifici) questo esercizio deve essere svolto con delle palline da golf soffici (Almost) o delle palline in gomma piuma, da tennis, da unihockey, ecc.

Materiale: tee, gesso, corda con moschettone, coni, diverse palline.

[Glossario: Termini specifici del golf](#) (pdf)

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