

Golf – Forme di gioco: Creare una buca da golf e giocarevi

Gli allievi costruiscono da soli una buca e giocano individualmente o in gruppo. Hanno pure la possibilità di collocare degli ostacoli.



Obiettivi: Obiettivi: allineamento, sensibilità della distanza, non ripetitivo, regole del golf..
Tempo di preparazione: 15 minuti.

Costruire una buca da golf aiutandosi con coni, corde o gesso. A seconda del livello, introdurre un dog-leg, ostacoli, pendenze, ecc.

Variante

A coppie, fino a quando la pallina tocca il cono che simboleggia la buca.

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 gommapiuma, da tennis, da unihockey, ecc.

Materiale: tee, corde, gesso, coni, frisbee, frisbee, palline da golf.

[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