

Golf – Far volare la pallina verso il green: Equilibrio e rotazione

Durante questo esercizio, i giovani imparano a giocare con slancio, sviluppando la sensazione di equilibrio e la capacità di coordinazione.



Obiettivi: equilibrio, variazione e adattamento, routine, coordinazione, fiducia in se stessi.
Tempo di preparazione: 2 minuti.

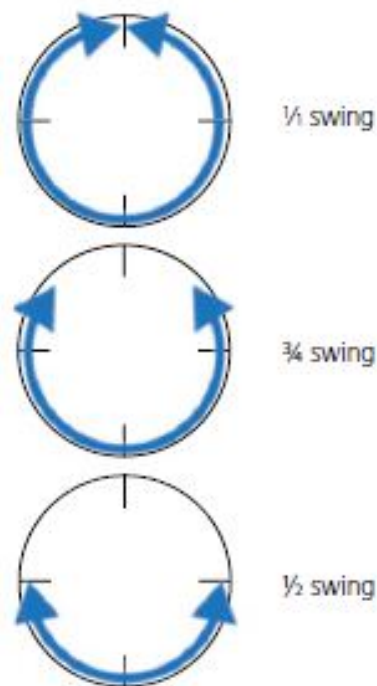
Lanciare una palla più grande (ad esempio un pallone da calcio) al proprio partner. In seguito giocare una pallina con lo stesso movimento effettuando un $\frac{1}{2}$ o $\frac{3}{4}$ di swing. Prestare attenzione alla sicurezza!

Varianti

- Giocare la pallina dal tee.
- Lanciare palline di peso differente.
- Prevedere distanze differenti.
- Giocare con diversi bastoni.

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.

I tre tipi di swing



Materiale: coni, tee, palline di grandezza e peso differenti, palline 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