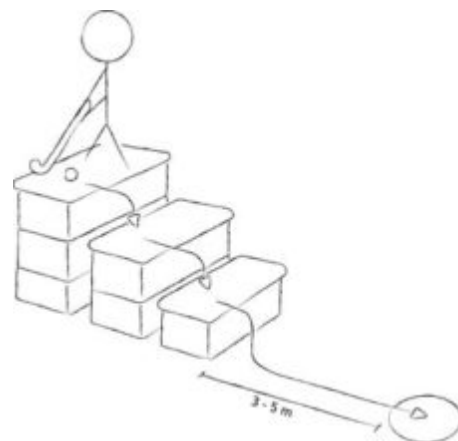


# Minigolf – Pour enfants et adolescents/Difficile: Par monts et par vaux

La réussite de cet exercice dépend du bon dosage de la force lors de la frappe. Rien ne sert de s'emballer.

Il faut bien doser sa frappe pour que la balle passe par les trois marches formées par des caissons. L'idéal est qu'elle roule sur les marches pour se rapprocher optimalement du cerceau.



## Variantes

### plus difficile

- Placer dans le cerceau une massue à renverser.
- Ajouter une marche aux escaliers.
- Disposer les éléments de caisson dans la longueur.

**Matériel:** Une canne de hockey ou d'unihockey, une balle de tennis ou d'unihockey, un cerceau, quatre tapis (pour sécuriser les abords du grand caisson), trois (ou six) éléments de caisson et trois (ou quatre) couvercles, évent. une massue

Source: Wolfgang Wicki, Jürg Salvisberg, Peter Arber (Swiss Minigolf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO