

Tema del mese 10/2017: Minigolf

Il minigolf è un'attività del tempo libero molto apprezzata da giovani e meno giovani. Ed è anche uno sport praticato a livello agonistico un po' ovunque nel mondo. Conoscendo meglio le peculiarità del loro hobby, principianti e giocatori amatoriali possono pian piano migliorarsi e fare concorrenza ai migliori.



Dai sondaggi emerge che il minigolf è una delle attività del tempo libero più apprezzata in Europa. Una mazza, 18 piste, una pallina e una dose di buon umore: non ci vuole molto per praticare il minigolf e non sorprende quindi se anno dopo anno milioni di persone sperimentano questo gioco affascinante. Bastano un po' di abilità, di concentrazione e un buon colpo d'occhio.

Sin dal primo colpo, il divertimento è garantito. Inoltre, non essendo un gioco basato sulla forza muscolare e sulla resistenza fisica, può essere praticato da tutti, giovani e meno giovani. Cosa vi è di più bello di una calda giornata estiva trascorsa in famiglia o con un gruppo di amici a divertirsi con un gioco alla portata di tutti?

Consigli pratici per scuole e associazioni

Il presente tema del mese introduce a questa apprezzata attività del tempo libero che, come già menzionato, è praticata anche a livello agonistico in tutto il mondo. Nella prima parte del fascicolo vengono spiegate le basi, le regole e diversi sistemi di gioco. Le indicazioni relative al metodo e alla didattica forniscono preziosi consigli per organizzare un allenamento di minigolf con allievi di tutte le età e di tutti i livelli e sono utili sia per le lezioni di sport, sia per gli allenamenti nelle società.

Nella parte pratica, sono presentati – attraverso dei disegni – gli aspetti come la corretta posizione del corpo e l'impugnatura della mazza. Alcuni **filmati** mostrano diverse possibilità di effettuare un colpo corretto. Gli esercizi proposti sono suddivisi per gradi di difficoltà e gruppi di età. Suggestiscono diverse idee su come esercitare il minigolf in una normale palestra, utilizzando il materiale a disposizione.

Altre forme di allenamento da praticare in un campo da minigolf o in palestra forniscono delle idee per effettuare un percorso volto a migliorare e a consolidare le basi di questo sport. E per concludere viene proposta una lezione tipo, nonché dei consigli per eseguire dei test e valutare i talenti della federazione svizzera Swiss Minigolf.

Il tema del mese

- [Minigolf](#) (pdf)

Articoli

- [I retroscena](#)
- [Indicazioni metodologico-didattiche](#)
- [Uno sport di competizione](#)

Aiuto

- [Piano di una lezione](#)

Esercizi

- [Posizione di base](#)
- [Forme di allenamento progressive](#)
- [Esercizi facili per tutti](#)
- [Difficoltà media per bambini e adolescenti](#)
- [Difficoltà media per adulti](#)
- [Difficili per bambini e adolescenti](#)
- [Difficili per adulti](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO