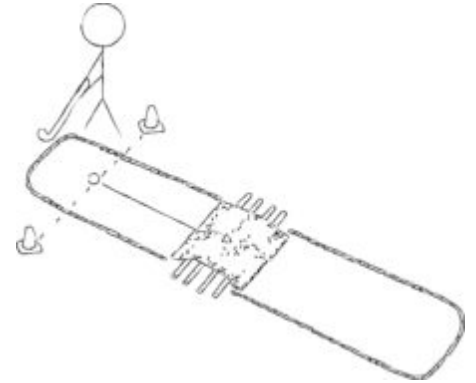


Minigolf – Pour adultes/Difficulté moyenne: Volcan

Une bonne position et un mouvement propre sont des ingrédients indispensables pour réussir cet exercice, à savoir loger la balle dans le cratère.

Le volcan requiert précision, timing et résistance au stress. La construction se compose de cordes (piste), de quatre morceaux de tapis qui encadrent le trou et qui sont posés sur quatre cannes suédoises.



Variante

plus facile

Réduire la largeur de la piste en enlevant une corde.

Matériel: Une canne de hockey ou d'unihockey, une balle de tennis ou d'unihockey, deux cônes, six cordes, quatre morceaux de tapis ou de moquette, quatre cannes suédoises

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO