

Golf – Faire voler la balle vers le green: Toucher

La balle est frappée de diverses manières durant cet exercice. Les enfants améliorent ainsi leur équilibre et le contact avec la balle.

Objectifs: Equilibre, contact de balle, sensation et rythme, variation et adaptation, créativité, coordination, confiance en soi

Temps de préparation: 2 minutes



Jouer avec la main droite ou la main gauche, sur un pied, du côté opposé. Attention: respecter les mesures de sécurité!

Variantes

- Définir des cibles.
- Jouer par-dessus ou sous des obstacles.
- Jouer cinq balles selon une consigne (par ex. avec la main droite), puis cinq balles normalement.
- Avec différentes balles.

Attention: Les balles de golf peuvent être utilisées exclusivement sur les installations golfiques. En dehors de celles-ci (sur une place de jeu, à proximité de bâtiments, etc.), cet exercice doit être réalisé avec des balles de golf molles (**Almost**) ou des balles en mousse, de tennis, d'unihockey, etc.

Matériel: Clubs et balles de golf, cônes, obstacles, différentes balles

Source: David Chazeau, expert J+S Golf, Marcel Meier, chef de sport J+S Golf



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO