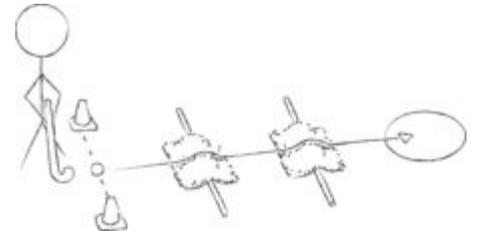


Minigolf – Pour enfants et adolescents/Difficulté moyenne: Collines

Grâce à cet exercice, les élèves apprennent à mieux évaluer la force lors de la frappe.

Il s'agit d'atteindre la cible en une seule frappe, en franchissant les deux collines au passage. Le dosage entre trop et pas assez de force représente la principale difficulté.



Variantes

plus facile

- Une colline (obstacle) en moins.

plus difficile

- Dresser une troisième colline.
- Placer une massue à renverser dans le cerceau.

Matériel: Une canne de hockey ou d'unihockey, une balle de tennis ou d'unihockey, deux cônes, un cerceau, deux à six morceaux de tapis ou de moquette, une à trois cannes suédoises, 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