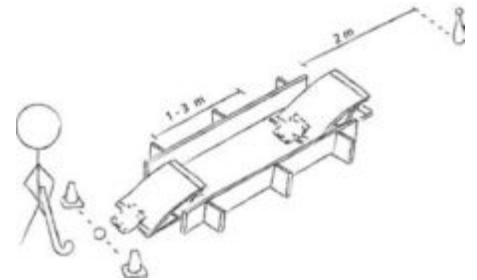


Minigolf – Pour adultes/Difficile: Tournée des tremplins

Cet exercice requiert une position correcte et un bon dosage de la force.

Toute hésitation au moment de la frappe risque de compliquer la tâche. En effet, l'idéal est d'expédier en un coup la balle au-dessus des deux tremplins pour la rapprocher de la cible. Une fois les obstacles franchis, il s'agit de renverser la massue. Qui relève le défi en deux coups?



Variantes

plus facile

- Avec une balle de gymnastique ou en mousse.

plus difficile

- Ajouter un troisième obstacle avec un tapis.

Matériel: Une canne de hockey ou d'unihockey, une balle de tennis ou d'unihockey (ou de gymnastique ou en mousse), deux cônes, une massue, deux bancs suédois, deux (ou trois) morceaux de tapis ou de moquette, deux (ou trois) tremplins

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO