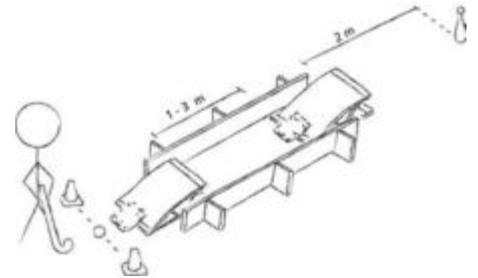


Minigolf – Per adulti – Difficile: I trampolini

Un corretto posizionamento rispetto alla pallina e un tiro ben calcolato sono essenziali in questo esercizio.

Bisogna infondere un colpo preciso alla pallina per consentirle di superare i due primi ostacoli. Dopo aver oltrepassato i trampolini, deve dirigersi verso il birillo e farlo cadere. Idealmente occorrono due colpi per raggiungere l'obiettivo.



Più facile

- Utilizzare una pallina soffice o da ginnastica.

Più difficile

- Aggiungere un terzo trampolino e un tappetino.

Materiale: un bastone da hockey o da unihockey, una pallina da tennis, due coni, un birillo, due panchine, due tappeti, due trampolini

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO