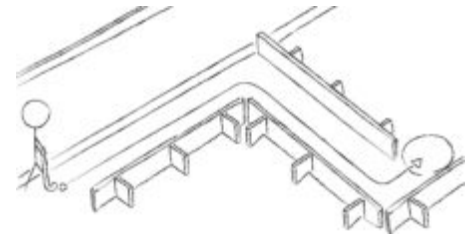


Minigolf – Pour adultes/Difficulté moyenne: Corridor

Grâce à cet exercice, les élèves apprennent le jeu indirect via les bandes.

Deux virages sont à négocier avant de retrouver le cerceau. L'élève exploite au mieux les bandes pour avancer efficacement. Les meilleurs parviendront au but en trois coups.



Variante

plus difficile

Au milieu de la piste sont placées des massues qu'il s'agit de ne pas faire tomber (pénalité).

Matériel: Une canne de hockey ou d'unihockey, une balle de tennis ou d'unihockey, un cerceau, quatre bancs suédois ou éléments de caisson

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO