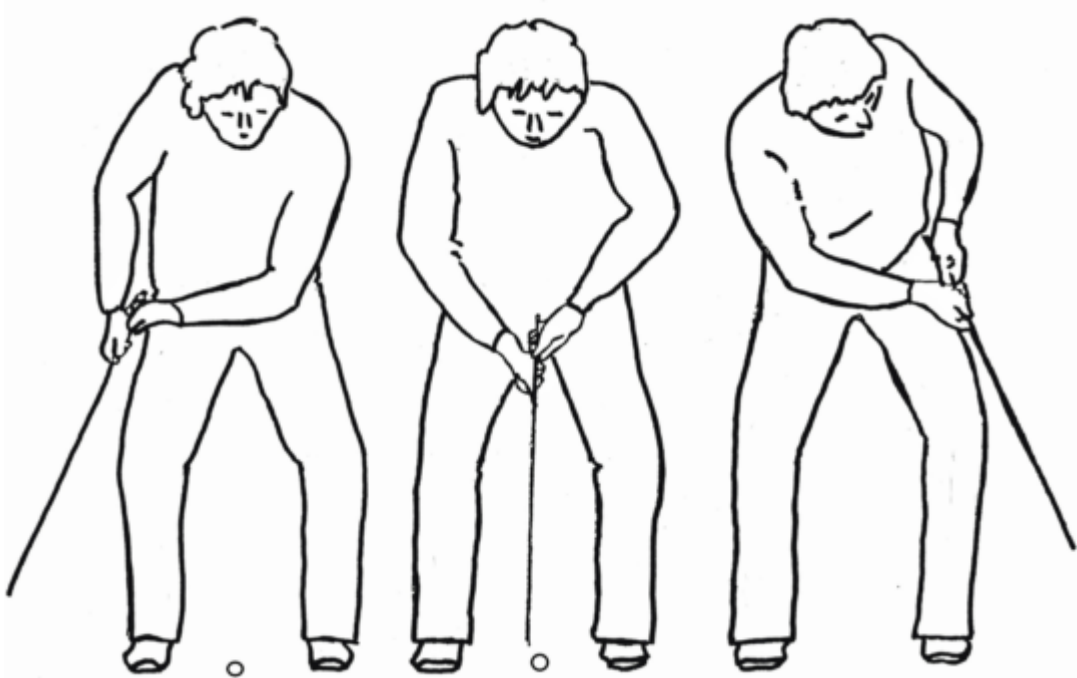


Minigolf – Habiletés de base: Mouvement de frappe

Cet exercice apprend aux élèves à effectuer le mouvement de frappe avec le «modèle des trois phases». Vidéo à l'appui.



(de g. à d.) Phase 1: Elan (yeux fixés sur la balle) // Phase 2: Impact avec la balle (yeux fixés sur la balle) // Phase 3: Mouvement de balancer (yeux suivent la balle)

Le mouvement d'élan ne doit pas être trop ample. Il sert avant tout à doser la vitesse de la balle. Dans un développement ultérieur s'ajouteront à cette phase la technique de coupe et la frappe coupée.

Le balancer représente la phase la plus importante du mouvement. Le marteau (tête du club) se déplace le long de la ligne que doit emprunter la balle.

L'ensemble du mouvement doit être «arrondi» et rythmé.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO