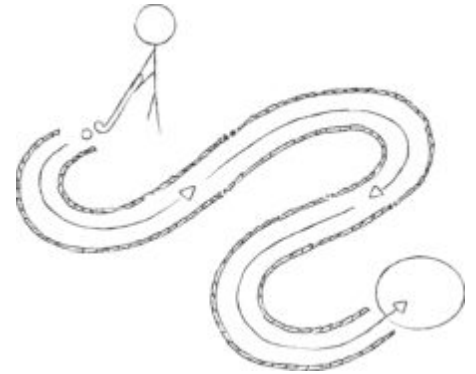


Lista dei preferiti – Minigolf – Esercizi facili per tutti

Minigolf – Per tutti – Facile: Pitone gigante

Per eseguire questo esercizio è importante soprattutto il feeling fra il giocatore e la pallina e non tanto la forza del tiro.

Questo serpente fatto di corde si può domare con dei colpi morbidi. Gli allievi colpiscono la pallina delicatamente per farle percorrere il corridoio di corde, possibilmente in quattro colpi, prima di finire in buca.



Più facile

- Diminuire il numero di curve.

Più difficile

- Aggiungere qualche curva utilizzando delle corde supplementari.

Materiale: un bastone da hockey o da unihockey, una pallina da tennis o da unihockey, sei corde, un cerchio

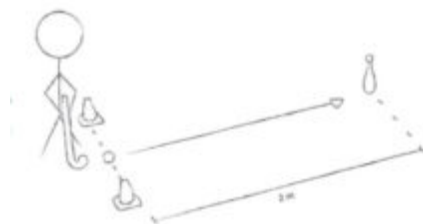
Fonte: Wolfgang Wicki, Jürg Salvisberg, Peter Arber (Swiss Minigolf)

Minigolf – Per tutti – Facile: Birilli

Questo esercizio è particolarmente adatto per i principianti. Permette di esercitare il corretto posizionamento del corpo e di migliorare il tiro.

Il giocatore cerca di fare cadere un birillo con una pallina da tennis.

Se all'inizio la distanza per colpire il birillo con un bastone da hockey o da unihockey l'allievo è troppo grande, si può eseguire un tiro intermedio per avvicinare la pallina al bersaglio.



Più facile

- Diminuire la distanza.

Più difficile

- Aumentare la distanza.
- Far cadere più birilli con un colpo solo.

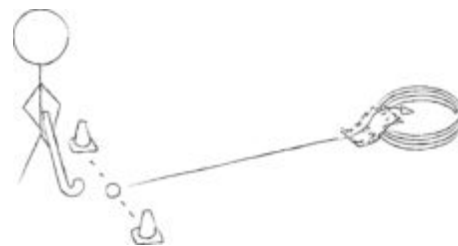
Materiale: un bastone da hockey o da unihockey, una pallina da tennis, due coni, un birillo

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

Minigolf – Per tutti – Facile: Trampolino

L'obiettivo di questo esercizio è di mandare la pallina in buca superando prima un ostacolo.

Gli allievi cercano di mandare la pallina in buca con un colpo solo, facendola rotolare sopra un tappetino. Gli allievi possono eseguire un tiro deciso perché grazie ai bordi rialzati della buca la pallina non potrà rotolare fuori.



Più difficile

- Aumentare la distanza tra la pallina e il cerchio.
- Posare il tappetino dall'altra parte del cerchio. In questo modo, la pallina deve prima aggirare il cerchio.

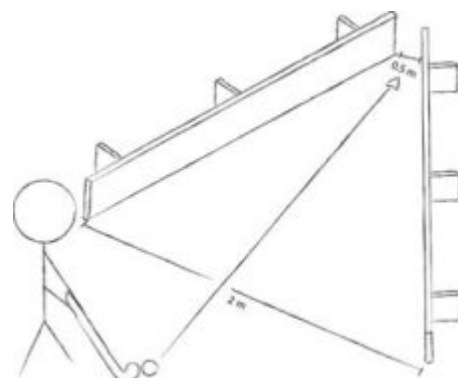
Materiale: un bastone da hockey o da unihockey, una pallina da tennis o da unihockey, due coni, un tappetino, tre cerchi

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

Minigolf – Per tutti – Facile: Imbuto

L'esito di questo esercizio dipende dalla posizione corretta rispetto alla pallina e dal tempismo.

Gli allievi colpiscono la pallina in modo tale da farla passare attraverso la piccola apertura dell'imbuto. L'esercizio risulta più facile se si gioca la pallina lungo il bordo di una delle panchine.



Più difficile

- Allungare l'imbuto aggiungendo altre due panchine.
- Piazzare un ostacolo in mezzo alla corsia, in modo tale da dover giocare lungo i bordi.

Materiale: un bastone da hockey o da unihockey, una pallina da tennis o da unihockey, panchine

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