

Le basi

Nelle prossime tre pagine sono presentate le basi per giocare a minigolf. Particolarmente importanti sono la posizione del corpo e della pallina.

Posizione iniziale

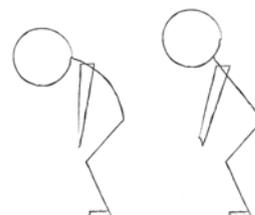
Questo esercizio può essere svolto ovunque.

a) Posizione del corpo (senza mazza)

- Gli allievi divaricano leggermente le gambe, i piedi sono in linea con le spalle.
- Le mani sono appoggiate all'altezza della cintola e le braccia dunque sono piegate.



- Ora piegano le ginocchia e si lasciano cadere in avanti.
- Le mani sono unite e le braccia, sempre piegate ad angolo sono dirette verso il basso.
- In questa posizione, l'allievo attiva glutei, gambe e muscoli della schiena per raddrizzare la colonna vertebrale.



b) Con la mazza nelle mani

- Afferrare la mazza con entrambe le mani.
- Collocare una mano all'estremità della mazza e l'altra subito sotto. Non è importante come si impugna la mazza, ciò che conta è riuscire a mantenere la stessa impugnatura.



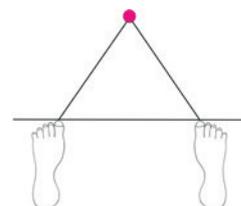
c) Posizione del corpo (con la mazza):

- Adesso ripetere l'esercizio della posizione del corpo (v. sopra) con la mazza tra le mani. Idealmente la mazza tocca per terra.



d) Posizione rispetto alla pallina

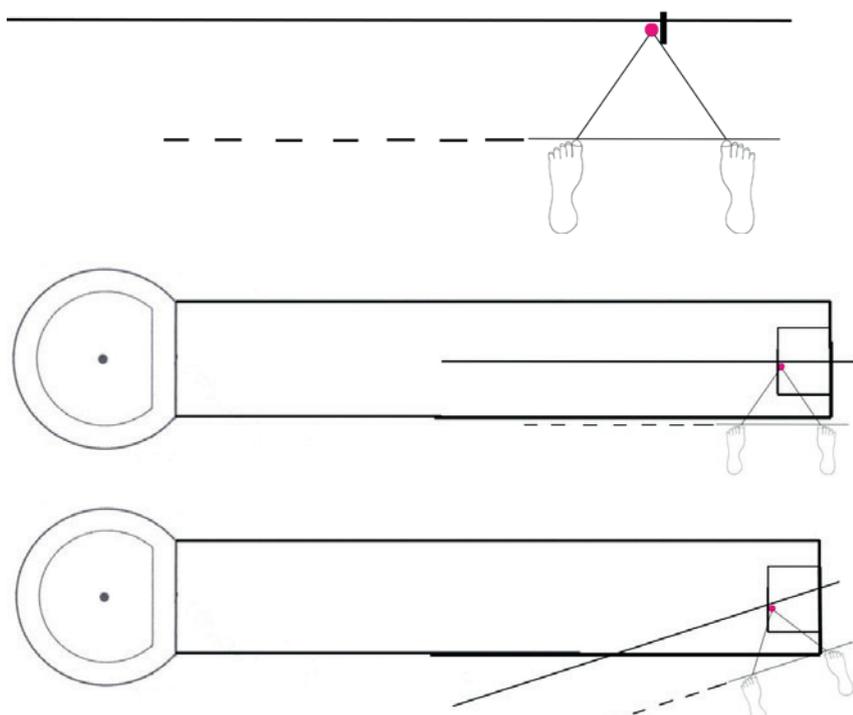
- La pallina deve trovarsi a metà tra i due piedi.
- La distanza dei piedi dalla pallina dipende dalla corporatura.



Tutto ruota attorno alla pallina

Questo esercizio permette di allenare la corretta posizione per la direzione di gioco.

Due linee parallele e immaginarie per terra guidano gli allievi: la linea che la pallina segue dopo essere stata colpita e quella che passa fra i due alluci del giocatore. La pallina si trova sempre alla stessa distanza dai due piedi, come nell'esercizio «[Posizione rispetto alla pallina](#)». Una sagoma triangolare in cartone può risultare molto utile all'inizio per aiutare gli allievi a visualizzare la situazione di partenza.



Esecuzione del tiro

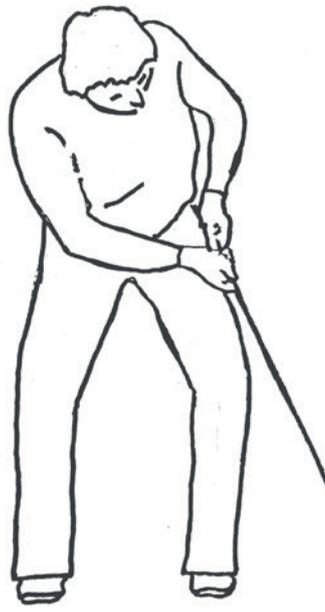
Con questo esercizio, gli allievi imparano a eseguire il tiro sulla base del modello in tre fasi.



Fase 1
Slancio
(Occhi fissi sulla pallina)



Fase 2
Impatto con la pallina
(Occhi fissi sulla pallina)



Fase 3
Movimento oscillatorio
(Gli occhi seguono la pallina)



Filmato

Lo slancio non deve essere esagerato. Questo movimento permette di dosare la velocità che viene impressa alla pallina. In un secondo tempo, durante questo movimento si potrà anche allenare la tecnica che permette di tagliare la pallina. Il movimento oscillatorio è la fase più importante del tiro. La testa della mazza si sposta lungo la linea che dovrà seguire la pallina.

Tutto il movimento deve essere fluido e seguire una traiettoria semicircolare.