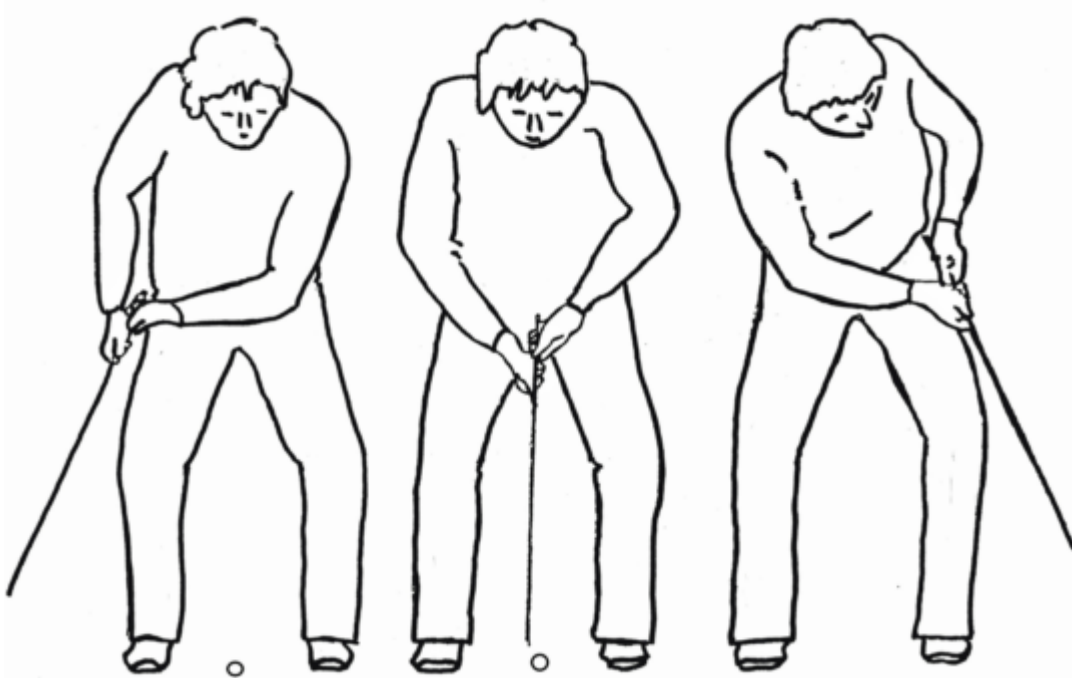


Minigolf – Le basi: Esecuzione del tiro

Volete migliorare le vostre competenze di base del minigolf? Con questo esercizio imparerete a tirare correttamente orientandovi al modello a tre fasi. Nel video scoprirete vari esempi di sequenze di tiro.



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)

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.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO