

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 4 (2002)
Heft: 2

Artikel: Palline da golf? No, da tennis!
Autor: Bucher, Walter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1002029>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Palline da golf? No, da te

Quando si impara a giocare non si deve necessariamente farlo con le palline da golf, piccole e dure; anzi, soprattutto per i gruppi una palla da tennis presenta determinati vantaggi, in quanto risulta più facile da colpire ed è meno pericolosa per gli altri.

Walter Bucher

Il peso di una palla da tennis corrisponde all'incirca a quello delle palline da golf, per cui le sensazioni che si hanno all'impatto sono praticamente identiche. Il rischio di far male ad altri se si sbaglia un colpo, invece, risulta molto diminuito. Comunque resta sempre valido il principio secondo il quale bisogna essere estremamente prudenti quando si usano mazze da golf!

Regole di sicurezza ed organizzazione

Si comprende facilmente che può essere pericoloso quando parecchie persone contemporaneamente effettuano dei tiri, per cui risulta assolutamente necessaria un'ottima organizzazione. In considerazione degli spazi ridotti di una palestra tutti si accertano innanzitutto che nessun altro si trovi nelle zone pericolose, sia nel raggio di oscillazione della mazza, sia nel punto di arrivo (previsto!) delle palline. Anche con le forme di gioco più semplici si deve pertanto rispettare l'etichetta del golf (l'insieme delle regole di gioco e di comportamento): se si sbaglia un colpo, si deve gridare ad alta voce «fooor» (fore). Chi si trova nella zona di pericolo incassa la testa nelle spalle e si protegge con le mani. In ogni caso la sicurezza è assolutamente prioritaria, ma non vanno dimenticati l'ordine e le direttive dell'impianto sportivo. Vale sempre la pena, ad esempio, di parlare con il custode.

«hoj» e tutti fanno golf!

Il nome hoj è un acronimo in tedesco per simboleggiare un'iniziativa volta a diffondere il golf fra bambini, ragazzi ed adulti. Investendo cinque franchi si può vincere un'auto. E quale potrebbe essere se non una VW Golf?

Tre turni da superare!

Primo turno: gli organizzatori a questo livello sono società sportive, centri di tennis e di fitness, scuole e simili. Le gare si tengono dall'11 al 13 maggio 2002. Per superare il turno ed accedere a quello successivo si deve centrare un cerchio da una distanza di sei metri con tre tentativi.

Secondo turno: le gare si tengono dal primo agosto al 25 ottobre 2002 presso i driving range che aderiscono al progetto «hoj». Per superare questo turno si deve centrare da dodici metri di distanza un grande cesto per le palline (chip net) con tre tentativi.

Terzo turno: la finale viene integrata in un forma ancora da stabilire nella finale del Super-Zehnkampf (una sorta di decathlon ludico che nella Svizzera tedesca vede coinvolti sportivi di punta ed altre personalità). La gara è organizzata sotto forma di coppa: chi colpisce la VW Golf supera il turno. Chi rimane per ultimo e colpisce il bersaglio può salire in macchina ed andarsene!

Provare, provare e ancora provare

Disporre i giocatori su due lati contrapposti ha il vantaggio che le palline possono essere utilizzate dal compagno che si trova nella zona opposta, evitando lunghi spostamenti per recuperarle e fluidificando l'esercizio. Le distanze fra giocatori sono scelte in considerazione delle loro capacità e degli esercizi da fare.

Come scegliere mazze e palline?

Le palle da tennis dopo qualche partita vengono eliminate, ma possono essere riciclate egregiamente come palline da golf, magari lavandole (in lavatrice) se eccessivamente sporche. L'inclinazione della testa del bastone da golf determina la traiettoria della palla. Per le prime forme di gioco e di esercizio è adatto un ferro 7, ma si consiglia comunque di illustrare ai partecipanti le caratteristiche delle singole mazze e di mostrarle loro facendole circolare nel gruppo.

m



Informazioni

Walter Bucher, responsabile progetto hoj, Weiherstrasse 13, 9305 Berg, telefono 071-455 11 69, fax 071-455 11 32, E-mail: bubro@bluewin.ch

Il 13 aprile 2002 presso il Golfpark Waldkirch viene organizzata una manifestazione informativa sul progetto. La partecipazione per gli organizzatori del primo turno è facoltativa, per quelli del secondo obbligatoria. Le iscrizioni sono possibili fino al 5 aprile presso la Migros Ostschweiz, Industriestrasse 47, 9201 Gossau, fax 071-493 28 70, E-mail: andreas.aeschmann@gmos.ch. Per ulteriori informazioni e per ottenere la documentazione su «hoj» ci si può rivolgere al suddetto indirizzo.

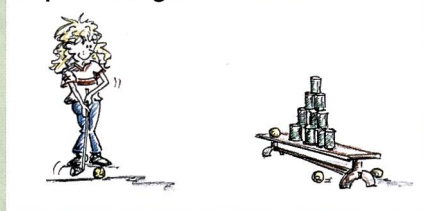


Ar tutti nnis!

E ora si gioca!

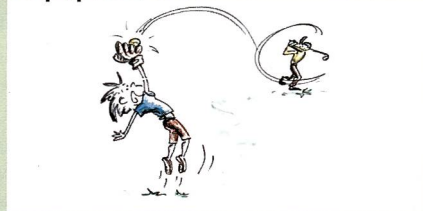
Una volta in grado di eseguire buoni colpi di prova, e quindi di lanciare la palla ad una certa distanza dal punto di partenza, si può iniziare con interessanti forme di gioco con mazza e palle da tennis.

Chip al bersaglio



Su una panca o elemento di cassone si dispongono barattoli o bottiglie in PET. Chi ne colpisce di più? Le distanze di tiro variano. Anche come gara a squadre: quale team riesce ad abbattere tutti i bersagli con meno colpi?

Colpi, prese, lanci



Due giocatori sono disposti di fronte a circa venti metri di distanza. Il giocatore A lancia la palla verso B, che a sua volta cerca di prenderla. Poi è B a colpire la palla ed A a cercare di prenderla. Quale coppia in x minuti riesce a recuperare il maggior numero di palle su una determinata distanza?

«Speed-Golf»



Assolvere un percorso o una certa distanza con il minor numero di colpi e nel tempo più breve. Numero dei colpi e minuti necessari sommati danno il risultato finale. Come gara individuale o a coppie. Nel percorso si possono inserire delle buche.

Disegni: Leo Kühne

Golf a canestro



A seconda della abilità dei partecipanti si dispongono a diverse distanze vari tipi di contenitori (canestri, secchi, reti). Chi colpisce il bersaglio? Chi riesce a fare due, tre, o più centri di seguito? Quale squadra realizza più centri in un tempo determinato?

Buca gigante



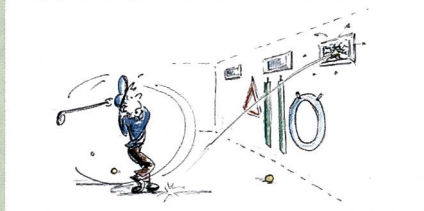
Nel mezzo di un terreno di gioco si trova una buca gigante (disegnata con il gesso, con un diametro di circa 1 metro). Un cerchio concentrico disegnato (o delimitato usando una cordicella o le linee dei campi di gioco) ad una certa distanza rappresenta la linea di tiro. Chi realizza più centri in un tempo determinato? Da soli o a coppie.

Idee spontanee



Ogni gioco può essere sviluppato ed adattato ai presupposti tanto personali che legati alla situazione. Docente ed allievo scoprono insieme in un ambiente creativo e piacevole molti nuovi giochi con il golf.

Gioco a zone



Su una parete si delimitano varie zone; i giocatori a turno cercano di centrare i bersagli. Ad ogni zona corrisponde un punteggio diverso. Quanti centri si riescono a fare di seguito?

Come introduzione...

Bachmann, E.; Bachmann, M.; Bucher, W.: 484 Spiel und Übungsformen im Golf. Schorndorf, Hofmann, 1999. Della fortunata serie didattica «1000 e più forme di gioco e di esercizio per ...» un agile libricino per chi intende avvicinarsi al golf con la consueta forma di giochi ed esercizi da eseguire sul campo. Il libro è purtroppo solo in tedesco ma le immagini parlano da sole.

Offerta per scuole e club

Materiale illustrativo (ad es. per un set da golf destinato alle scuole) può essere richiesto al seguente indirizzo: Bucher Projekte, Weiherstrasse 13, 9305 Berg SG. E-mail: bupro@bluewin.ch