



So spiele ich richtig Minigolf
MiniGolf Einführung Basics

Aus unserem Angebot

Kurse


- Einführung Basics
- Einführung Advanced
- Schnupperkurse
- Grundkurse 1 + 2
- Family-Day

Turniere

- Volksturnier

Vergünstigte Rundenpreise

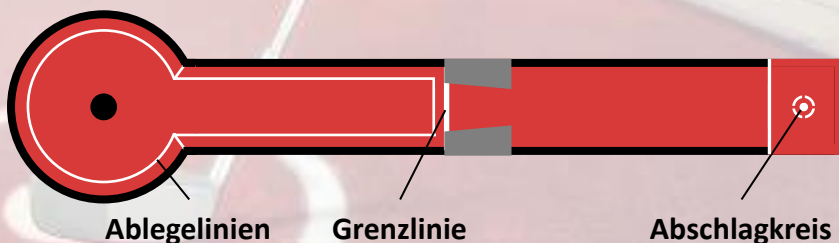
- Minigolf für Schulklassen
- Minigolf für Gruppen, Firmen und Vereine
- 10er-Abo
- Saison-Abo

Ausgabe 1/2025 

© Minigolfclub Bern, nach Vorlagen von Swiss Minigolf

Minigolf die Spielregeln

1. Ziel: Den Ball mit möglichst wenigen Schlägen ins Loch zu spielen.
2. Ist der Ball mit dem 6. Schlag nicht im Loch, wird als Höchstpunktzahl eine 7 notiert.
3. Bahnen ohne Grenzlinie müssen nach jedem Fehlversuch vom Abschlagkreis gespielt werden.
4. Bei Bahnen mit Grenzlinie ist zu beachten:
 - Überwindet der Ball die Grenzlinie nicht, wird er wieder vom Abschlagkreis oder Abschlagfeld gespielt.
 - Hat der Ball die Grenzlinie überwunden, wird er dort weiterspielt, wo er liegen bleibt.
 - Rollt der Ball wieder über die Grenzlinie zurück, darf er vor der Grenzlinie auf die Ablegelinie gesetzt werden.
5. Bleibt der Ball nahe an der Bande oder einem Hindernis liegen, darf er rechtwinklig auf die Ablegelinie gelegt werden.
6. Verlässt der Ball nach korrekter Überwindung des Hindernisses die Bahn, ist er von der Ablegelinie weiterzuspielen, wo er die Bahn verlassen hat. Es wird kein Strafpunkt aufgeschrieben.
7. Gewonnen hat derjenige Spieler, der insgesamt am wenigsten Schläge benötigt hat.



Grundlagen

Minigolfspielen ist nicht schwer, fast jeder kennt das Spiel. Genau und konstant gut zu spielen ist dagegen ein Sport und eine seltene Kunst. Der Minigolf-Club Bern hat es sich zum Ziel gesetzt, junge und jung Gebliebene Menschen an die Kunst des perfekten Minigolfspiels heranzuführen.

Die Technik ist die Grundlage für ein gutes Resultat. Überall wo ein genauer Schlag und das richtige Tempo gefragt sind, braucht es die perfekte Schlagtechnik, Tempo und Präzision. Die nötigen Ballkenntnisse sind weitere wichtige Eigenschaften vom Minigolf. Im Minigolf gehören Schlagtechnik, Hand-Augen-Koordination, Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer zur Grundausbildung. Es fördert die körperliche und geistige Beweglichkeit und fordert die mentale Stärke.

1

Die richtige Schlägerlänge

Maximale Länge: bis Höhe Gurt >>> Beste Länge: eine Handbreite unter dem Gurt



Bei Kindern kann die Schlägerlänge leicht länger gewählt werden (max. Handbreite über dem Gurt)

© by Roger Schneider

2

Griffhaltung



Faust- oder Daumengriff

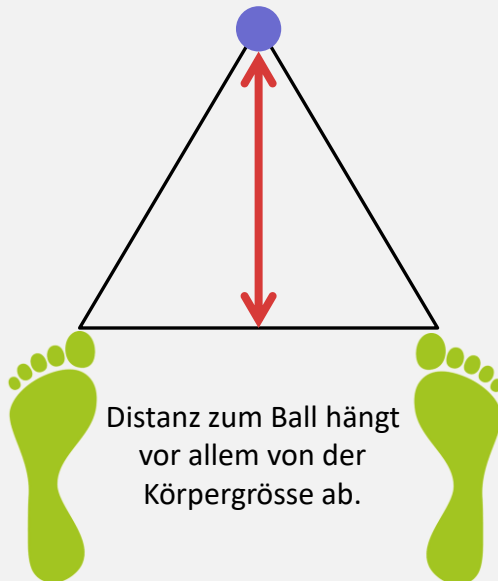


Zeigefingergriff

Wichtig: Immer gleich und nicht zu weit auseinander oder zu nahe beieinander



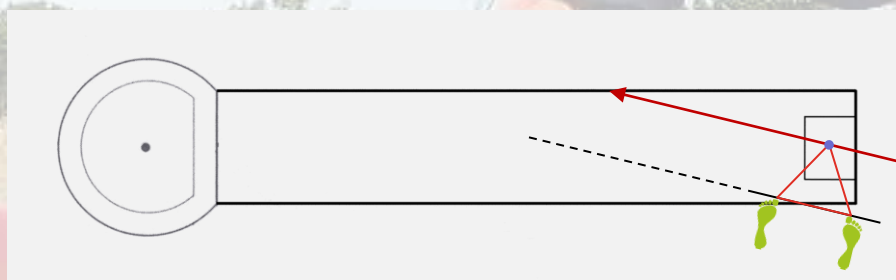
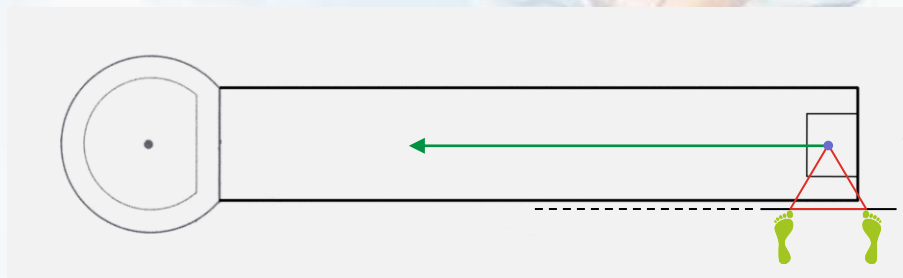
3 Stabil stehen



Schlagrichtung

Es dreht sich alles um den Ball!

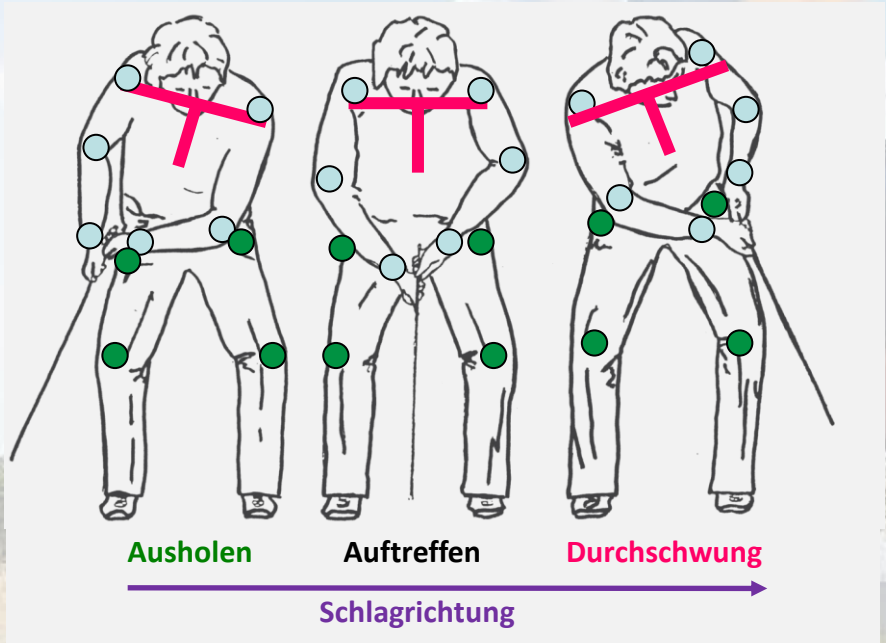
Die Fussstellung sollte immer parallel zur Schlagrichtung sein.



4

Pendelbewegung

Körperhaltung und Schwungauslösung Schlagaufbau (3 Phasen-Modell)



T Körperachse bewegt sich.

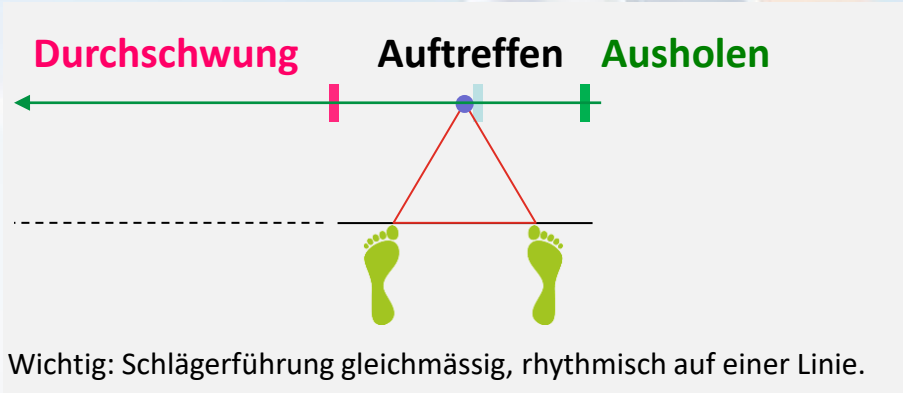
● Problemzonen, wo häufig die Bewegung stattfindet.

● Ausgleich der Bewegung in Becken und Knien, wobei die Muskulatur belastet werden muss und nicht die Bänder.

5

Der Schlag

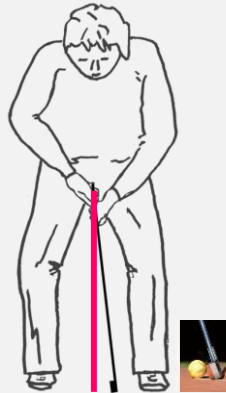
Schlagaufbau in 3 Phasen



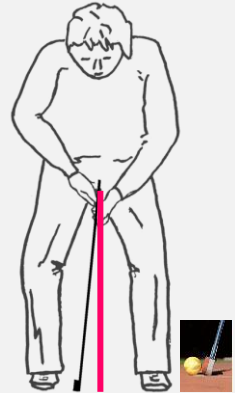
Mögliche Fehler beim Schlagablauf



Schwungfehler:
Wenn die
Schwunglinie nicht
rund verläuft



Schläger nach
vorne gekippt:
Es wird in den Ball
geschlagen



Schläger nach
hinten gekippt:
Ball wird abgehoben.
Gefahr in den Boden
zu schlagen

Tipps vom Profi

Stabil stehen

- Am besten stehen die Füße bei leicht gebeugten Knien fest auf dem Boden und etwa schulterbreit auseinander.
- Der Ball bildet mit den Fussspitzen ein gleichschenkliges Dreieck.
- Die Fussstellung sollte immer parallel zur Schlagrichtung sein.

Fest zupacken

- Hobbyspieler halten den Schläger oft zu locker. Die Handgelenke sind fixiert. Klassisch: Bei Rechtshändern ist die rechte Hand unten, bei Linkshändern die linke. Häufig wird der Schläger aber auch anders herum gehalten. Zeigefinger lang oder Faustgriff. Einfach ausprobieren, was sich besser anfühlt!
- Schläger nicht verkrampft halten.

Kraft rausnehmen

- Ziel anvisieren, Schläger ausrichten, und die Fussstellung korrigieren.
- Augen auf den Ball und den Schlägerfuss.
- Ausholen je nach Schlagstärke (5-40cm), kontrolliert nach vorne durchschwingen, nicht nach dem Kontakt abrupt stoppen.
- Die Arme werden aus der Schulter heraus bewegt, die Haltung des Körpers verändert sich nur minimal.
- Der häufigste Fehler ist fest «Draufhauen». Das geht immer zu Lasten der Präzision.

Augen auf den Ball

Visiere das Ziel gründlich an, aber im Moment des Abschlages ist der Blick nur auf den Ball gerichtet.



Minigolf-Club Bern

Der Verein

Seit der Eröffnung der Minigolfanlage Waldau im Jahre 1983 genießt hier der Minigolf-Club Bern sein Heimtraining. Der MC Bern wurde im Jahre 1955 gegründet und ist Mitglied bei Swiss Minigolf. Als einer der ersten Minigolf-Clubs der Schweiz, spielte er bis 1982 beim Berner Kursaal, dessen Minigolfanlage heute leider nicht mehr existiert.

Der MC Bern fördert den Nachwuchs, so konnten unsere Juniorinnen und Junioren viele schöne Erfolge feiern. In der Vergangenheit führte der MC Bern viele Turniere wie die Mannschafts- und Einzel- Schweizermeisterschaften, Berner Kantonalmeisterschaften, Vereins- und Volksturniere durch. Ab der Saison 2001 hat der MC Bern die Minigolfanlage Waldau in Pacht genommen, führt und bewirtschaftet den Betrieb seither mit viel Engagement der Vereinsmitglieder und in Teilzeit angestellten Hilfskräften.

Eine Mitgliedschaft lohnt sich

Die ersten 3 Monate sind gratis. Vergünstigung auf das Jahres-Abo Waldau, auf Minigolfmaterial und bei Konsumationen am Kiosk. In den Jahresbeiträgen der Aktiv-Mitgliedern eingeschlossen sind die Gebühren für die Teilnahme der clubinternen Turniere, Familienrabatt, Fondueabend, Grillfest, Ausflüge und vieles mehr.

Unsere Mission

Minigolf als spannende Freizeitbeschäftigung Jung und Alt näher zu bringen. Minigolf fördert die Konzentration sowie die körperliche und geistige Beweglichkeit.

Mehr Infos und Anmeldung >>>





www.mcbern.ch

www.minigolfwaldau.ch

www.minigolfistcool.ch