

# Frisbee: Cascadeur

**Objectif de cet exercice: lancer et réceptionner le frisbee dans le bon timing. Plaisir et sensations garantis!**

Un lanceur et un réceptionneur forment une équipe. Le réceptionneur a pour tâche d'attraper le disque lancé par son partenaire en sautant sur un tapis mousse après une course d'élan. Le lanceur se trouve à la hauteur du tapis mousse, à angle droit par rapport au réceptionneur. Les rôles sont échangés après chaque essai victorieux.

**Indication:** L'envol peut être prolongé en sautant sur un minitrampoline (pas de saut périlleux!).



## Variante

### plus difficile

Cet exercice peut également être réalisé dans une piscine depuis le plot de départ ou le plongoir d'un mètre. Le disque peut être attrapé de différentes manières spectaculaires.

Source: Cahier pratique «mobile» 39/2008, Philippe Schüpbach



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**