

Frisbee: Il bersaglio

L'obiettivo di questo esercizio è di imparare a lanciare il frisbee in modo preciso da diverse distanze.

Disporre quattro tappeti contro la parete e disegnarvi sopra un cerchio con un gesso (diametro di circa un metro). Collocare dei paletti ad una distanza di cinque, dieci, dodici e quindici metri. Un frisbee per due allievi. Entrambi iniziano dalla distanza più breve cercando di centrare il cerchio. Se entrambi lo centrano due volte possono lanciare dalla distanza successiva.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO