

Frisbee: Reazione

L'obiettivo di questo esercizio è di riuscire a prendere il frisbee con una mano sola e a rilanciarlo rapidamente.

Due giocatori sono uno di fronte all'altro a breve distanza (da due a tre metri). Uno lancia il disco e l'altro deve prenderlo con una sola mano. Quest'ultimo deve poi rilanciare il frisbee al compagno il più rapidamente possibile con la mano di presa. Chi prende non dovrebbe muoversi troppo.



Fonte: Inserito pratico «mobile» 39/2008, Philippe Schüpbach



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP