

Sport freestyle – Frisbee: Le basi

Questo esercizio spiega i lanci di base, le tecniche da adottare e le regole di base del gioco del frisbee.

Nell'Ultimate Frisbee ci sono tre tiri principali: la [presa backhand](#), la [presa sidearm](#) e il [lancio overhead](#). La maggior parte degli altri tiri sono delle variazioni di questi tre tiri principali. Nell'Ultimate Frisbee, una volta che si è catturato il disco, non è più permesso muoversi e bisogna stare fermi.

Finché si ha il disco, un piede deve sempre rimanere sul posto. Quando si passa il disco ci si può invece muovere di nuovo.

Osservazioni:

- Per far sì che il disco rimanga in aria, ha bisogno di «spin». Si ottiene uno spin quando, poco prima di lasciare andare il disco, si esegue una smangiata col polso.
- La cosa migliore da fare è provarci senza lasciare andare il disco..
- Il disco va sempre tenuto piatto in mano.

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO