

Sport freestyle – Frisbee: Presa sidearm (piatto di fianco)

In questo esercizio viene mostrata nel dettaglio la posizione delle mani e delle dita. È molto importante prepararsi bene prima del lancio.

Preparazione

Posizionare la mano con la quale si esegue il lancio davanti a sé, in modo da vederne il palmo. Suddividere le dita in tre gruppi: 1) mignolo e anulare uniti, 2) medio e indice uniti, 3) pollice da solo. La mano assume così la forma di una pistola. Afferrare il disco in questa posizione, il pollice viene appoggiato sulla parte superiore del frisbee e l'indice e il medio sotto il bordo. L'anulare e il mignolo si trovano invece sul lato esterno.

Osservazione: il disco va tenuto orizzontalmente e in una posizione stabile.

Lancio

Fare un passo (a destra) con la gamba destra e spostare leggermente all'indietro la parte superiore del corpo e le anche. Con il braccio destro eseguire il movimento di lancio, da dietro in avanti. La parte superiore del corpo ruota leggermente in avanti.

Movimenti in sequenza: spalle, gomito e infine polso. Alla fine imprimere al disco una rotazione con il polso.

Osservazioni:

- Può aiutare immaginare che il disco ruoti attorno all'indice e al dito medio
- Il disco va lanciato orizzontalmente.
- Il piede sinistro non si muove rimanendo sempre a contatto con il pavimento.

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO