

Sport freestyle – Frisbee: Presa overhead

Un esercizio in cui viene mostrato come lanciare il frisbee sopra la testa. Il lavoro delle gambe e della parte superiore del corpo gioca un ruolo essenziale.

Preparazione

Nella presa overhead il disco si tiene proprio come nella presa sidearm. La sola differenza è che il frisbee non viene tirato lungo il corpo ma sopra la testa, da qui il nome «overhead».

Tenere il disco sopra la testa in modo leggermente obliquo sotto la mano

Lancio

Fare un piccolo passo all'indietro con la gamba destra e poi spostare leggermente all'indietro tutta la parte superiore del corpo. Mentre ci si sposta in avanti tirare il disco sopra la testa in modo obliquo e verso l'alto.

Osservazioni

- Non dimenticare la smangiata proprio alla fine.
- Può aiutare immaginarsi il disco che gira attorno alla punta dell'indice e del dito medio.
- Il piede sinistro rimane sempre sul posto e a contatto con il pavimento.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO