

Frisbee: Presa acrobatica

Un esercizio creativo che permette di provare diverse possibilità di presa e di realizzare da soli delle acrobazie.

Due giocatori sono uno di fronte all'altro ad una distanza di circa dieci metri e si lanciano il frisbee. Entrambi cercano di passarlo in modo tale che il compagno possa prenderlo in diversi modi (fra le gambe, dietro la schiena, ad occhi chiusi, fra le ginocchia). Chi esegue l'acrobazia più impressionante? Provare diverse possibilità di presa.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO