

# Frisbee: Des pieds et des mains

L'objectif de cet exercice est de lancer et de réceptionner de manière précise dans des conditions difficiles. Les élèves doivent réaliser plusieurs tâches en même temps.

Les joueurs se lancent le disque à une distance d'environ dix mètres. Ils se passent en même temps une balle avec les pieds.



## Variante

Il est conseillé d'introduire des balles de différents poids et tailles (par ex. balles de tennis, ballons de football, de gymnastique, etc.).

Source: Cahier pratique «mobile» 39/2008, Philippe Schüpbach



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO