

# Exercices à la maison pour toute la famille: Jouer au frisbee

Grâce aux clips consacrés au frisbee, toute la famille peut se plonger dans les méandres de ce sport, par exemple durant une pause en mouvement pour entrecouper l'école ou le travail à domicile.



Comme les vidéos didactiques Gorilla sont principalement destinées aux enfants et aux adolescents, elles leur permettent de comprendre et d'effectuer tout seuls les différentes étapes de l'apprentissage.

La conception est logique et les étapes d'apprentissage sont décrites dans un langage clair. Il suffit d'avoir un espace extérieur disponible, comme un jardin, une cour ou un préau.

## Vidéos didactiques:

- [Basics](#)
- [Revers ou backhand](#)
- [Attraper le disque](#)
- [Coup droit ou side](#)
- [Overhead](#)

## Variante Disc Golf

Le «disc golf» est une forme dérivée du golf et se déroule sur un parcours comprenant plusieurs cibles. Ces

cibles doivent être atteintes dans un ordre défini en effectuant le moins de lancers possibles. Trois à cinq pistes sont préparées sur lesquelles jouent simultanément deux à quatre joueurs.

**Exemples de cibles à l'extérieur:** arbres, pierres, bancs, etc.

**Règles de base:**

- Le disque est toujours relancé de l'endroit où il a atterri, quel qu'en soit l'inconfort ou la difficulté.
- Le joueur le plus loin de la cible lance toujours en premier.
- Chaque joueur compte ses propres points: fair-play!

**Exercices préparatoires:**

→ [Deux à deux](#)

→ [Imagination](#)

→ [Cible](#)

→ [Accordéon](#)

**Information importante**

Attention! Respectez toujours les mesures de sécurité pour éviter la propagation du coronavirus si vous jouez avec des personnes autres que la famille (comme les voisins).



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**