

# Frisbee: In volo

**Un esercizio che permette agli allievi di migliorare il tempismo della presa. Divertimento garantito.**

Formare un gruppo composto di un lanciatore e un ricevitore, che ha il compito di prendere la rincorsa, saltare su di un tappetone e prendere il frisbee lanciaogli dal compagno in volo. Il lanciatore è disposto in modo da formare un angolo di 90° con il «ricevitore» all'altezza del tappetone. Dopo una presa riuscita ci si scambiano i ruoli.

**Osservazione:** con uno stacco sul trampolino si può aumentare la durata del volo (niente salti!).



## Variante

### più difficile

Si può provare anche in piscina partendo da un blocco di partenza oppure dall'asse del trampolino di un metro. Ciò che conta è riuscire a prendere il frisbee nel modo più spettacolare possibile.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO