

Frisbee: L'immunità

I giocatori cercano di eseguire dei passaggi rapidi. Un esercizio che si presta bene per essere introdotto nella fase di riscaldamento.

Giocare a prendersi. Da uno a due cacciatori cercano di acchiappare tutti i compagni toccandoli. Chi viene preso diventa cacciatore e il cacciatore diventa preda. Durante il gioco vengono lanciati fra le prede da due a quattro frisbee e chi ne ha uno fra le mani ottiene l'immunità. Si consiglia di far circolare costantemente i dischi affinché il cacciatore catturi il minor numero possibile di prede. Il campo da gioco va adattato al numero di giocatori.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO