

Frisbee: Acrobaties

Cet exercice permet aux élèves d'expérimenter différentes formes de réception et d'en créer eux-mêmes.

Deux joueurs se font face à une distance d'environ dix mètres et se lancent le disque. Tous deux essaient de lancer le mieux possible le disque afin que leur partenaire puisse l'attraper d'une manière originale (entre les jambes, dans le dos, les yeux fermés, avec les genoux). Qui effectue les réceptions les plus originales?



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO