

# Allenamento polisportivo all'aperto – Inline skating: Frisbee highscore

Questo esercizio da svolgere in coppia con i pattini in linea permette di migliorare la tecnica e la velocità con l'ausilio di un frisbee.

Ogni coppia ha un frisbee. Sul campo di allenamento disporre diversi cerchi da ginnastica. Lo scopo dell'esercizio è raggiungere il massimo dei punti in tre minuti. Più un cerchio è distante, più punti si ottengono se si riesce a centrarlo con il frisbee. Il pattinatore che ha tirato, deve poi andare a raccogliere il frisbee e portarlo al compagno.



## Variante

Partendo da 20 punti, le squadre devono scalare arrivando esattamente a zero. Quale squadra ci riesce per prima?

**Materiale:** Frisbee, cerchi da ginnastica.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO