

Frisbee: Con un dito

In questo esercizio, gli allievi imparano a conoscere il disco in modo ludico e, nel contempo, migliorano la destrezza.

L'obiettivo è di far girare il disco in modo verticale o orizzontale attorno al dito indice (medio). Nella posizione iniziale, il frisbee viene tenuto in posizione verticale (bordo esterno sull'indice) e fatto girare con un movimento del polso (spin). L'indice rimane costantemente teso e a contatto con il bordo del disco.



Variante

più difficile

- Cambiare dita durante la rotazione. Chi riesce ad eseguire l'esercizio con tutte le dita della mano?
- Chi riesce a far girare contemporaneamente il disco con la mano destra e con la mano sinistra?
- Chi riesce a lanciare in alto il frisbee dalla posizione spin, farlo atterrare su un dito e continuare la rotazione?

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO