

## Frisbee: Come a bocce

**In questo esercizio si migliora la precisione dei lanci. Un gioco che ricorda quello delle bocce che motiverà gli allievi a dare il meglio di loro.**

Un giocatore di un gruppo composto di tre a sei persone riceve due dischi, mentre gli altri uno solo. Il primo giocatore lancia un frisbee su cui è stato apposto un segno speciale (bersaglio) in una direzione a scelta (optare per una distanza raggiungibile anche dai lanci dei compagni). Questi lanciano il loro disco cercando di avvicinarsi il più possibile al bersaglio. Il giocatore che ha lanciato il disco-bersaglio tira per ultimo. Ottiene un punto chi riesce a far atterrare il frisbee nel punto più vicino al bersaglio, due punti vengono attribuiti invece quando il disco lo colpisce. Vince chi ottiene per primo cinque punti, dopodiché può lanciare il disco-bersaglio.



**Osservazione:** scegliere un parco o il bosco come campo da gioco. Gli ostacoli naturali rendono l'esercizio ancor più stimolante.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO