

Frisbee: Disc Golf

Il «disc golf» deriva dal golf e si svolge su un percorso costituito da diversi bersagli. Questo esercizio può essere svolto all'aperto o in palestra.

Questi bersagli vanno centrati seguendo una determinata sequenza con il minor numero possibile di lanci. Preparare da tre a cinque piste, su ognuna delle quali giocano da due a quattro persone.



Esempi di bersagli:

- In palestra: panchine, canestro, tappetini collocati verticalmente.
- All'aperto: alberi, pietre, panchine, ecc.

Regole di base:

- Il gioco riprende sempre dal punto in cui il disco è atterrato, indipendentemente dal luogo in cui si trova (dunque anche in zone scomode).
- Lancia sempre per primo chi ha realizzato il lancio più lontano dal bersaglio.
- Ognuno conta i propri lanci: fairplay!

Suggerimento: in prossimità di scuole o di giardinetti a volte ci sono già dei percorsi allestiti appositamente per la pratica di questo gioco. Sull'immagine è rappresentato il canestro ufficiale del gioco del Disc Golf..

Esercizi di preparazione

- [In coppia](#)
- [Invenzione](#)
- [Il bersaglio](#)
- [La fisarmonica](#)

Aiuto

- [Lanciare e prendere](#) (pdf)

Filmati (YouTube)

- [Disc Golf Trick Shots](#)
- [Frisbee Instructional Videos With Brodie Smith](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO