

Frisbee: En équilibre

Au cours de cet exercice, les enfants apprennent à lancer et à réceptionner de manière précise dans des conditions difficiles.

Deux joueurs, debout sur des bancs suédois placés en forme de V, se lancent le disque. Ils se déplacent petit à petit vers l'extérieur, augmentant ainsi la distance qui les sépare. Quel duo parvient à effectuer le chemin aller et retour en descendant le moins souvent des bancs suédois?



Indication: Des cordes ou d'autres objets de marquage peuvent être disposés en forme de V en lieu et place des bancs suédois.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO