

Esercizio quotidiano per famiglie con bambini: Giocare a frisbee

I filmati sul frisbee permettono ai giovani di scoprire i segreti di questo gioco dinamico e divertente. Basta avere a disposizione uno spazio abbastanza grande all'aperto.



I filmati didattici di GORILLA si rivolgono principalmente a bambini e giovani, ciò significa che i ragazzi possono realizzare da soli le tappe di apprendimento.

La struttura è logica e anche le tappe di apprendimento sono descritte in un linguaggio di facile comprensione. Basta solo avere uno spazio esterno a disposizione, come un giardino, un piazzale o un cortile.

Filmati didattici:

- [Le basi](#)
- [Presca backhand](#)
- [Ricezione del disco](#)
- [Presca sidearm](#)
- [Overhead](#)

Variante

Il «disc golf» deriva dal golf e si svolge su un percorso costituito da diversi bersagli.

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 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!

Esercizi di preparazione:

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

Informazione importante

Attenzione! Rispettare sempre le regole di sicurezza contro la diffusione del coronavirus!



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO