

Frisbee: In coppia

Grazie a questo esercizio, gli allievi fanno delle esperienze ludiche di presa e di lancio, senza aver acquisito alcuna nozione preliminare sulla tecnica corretta da utilizzare.

Due giocatori uno di fronte all'altro, ognuno ha un frisbee in mano. Al segnale acustico «via», i due lanciano contemporaneamente il disco al compagno. Prima di iniziare l'esercizio è necessario accordarsi su chi lancia, da quale parte o a quale altezza.



Variante

più difficile

Giocare con tre frisbee.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP