

Frisbee: La fisarmonica

Questo esercizio da svolgere in coppia permette ai partecipanti di migliorare le loro prese e i loro lanci.

All'inizio, due lanciatori si tengono ad una distanza di otto metri l'uno dall'altro passandosi il disco. Dopo quattro lanci riusciti entrambi devono indietreggiare di un passo. Ad ogni errore commesso (frisbee che cade a terra) devono ridurre di un passo la distanza che li separa. Quale coppia riesce a giocare alla distanza maggiore?



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO