

Frisbee: Au doigt et à l'œil

Dans cet exercice, les élèves découvrent le frisbee de manière ludique. Ils améliorent simultanément leur habilité.

Faire tourner le disque verticalement ou horizontalement autour de l'index. Le disque est initialement tenu verticalement par le bord à l'aide de l'index. Une rotation est ensuite imprimée au disque avec le poignet. L'index demeure constamment tendu.



Variantes

plus difficile

- Changer de doigt tout en maintenant la rotation du disque. Qui parvient avec tous les doigts de la main?
- Qui peut faire tourner simultanément un disque avec la main gauche et un autre avec la main droite?
- Qui parvient à faire tourner le disque, le projeter en l'air, le réceptionner avec un doigt et poursuivre l'exercice?

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO