

Frisbee: Deux à deux

Un exercice «à l'instinct»: les enfants s'initient de manière ludique aux lancers et aux réceptions, sans avoir été informés au préalable de la technique correcte.

Deux joueurs se font face, chacun avec un disque dans la main. A un signal acoustique donné, ils lancent en même temps leur disque à leur partenaire. Les duos auront initialement défini de quel côté ou à quelle hauteur ils lancent leur disque respectif.



Variante

plus difficile

Jouer avec trois disques.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO