

Frisbee: Highscore

Les équipes formées essaient d'obtenir le plus de points possible en visant des cibles. Grâce à cet exercice, les élèves améliorent la précision de leurs tirs.

Former des équipes de deux joueurs. Plusieurs cerceaux sont répartis sur un terrain ou dans la salle. Le but est de collecter le plus de points en cinq minutes. Plus le cerceau est éloigné, plus il rapporte de points si le disque touche la cible. Chaque équipe ne dispose que d'un seul disque. Le joueur qui a lancé le disque doit aller le chercher et le rapporter à son partenaire qui pourra alors à son tour le lancer.



Variante

plus difficile

Les équipes ont chacune 20 points et doivent arriver exactement à zéro. Quelle équipe est la plus rapide?

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO