

Frisbee: Con mani e piedi

Lanci e prese precisi in condizioni difficili è l'obiettivo di questo esercizio. Gli allievi sono stimolati ad eseguire diversi compiti contemporaneamente.

Gli allievi si passano il disco tenendosi ad una distanza di circa dieci metri. Contemporaneamente conducono pure una palla coi piedi muovendosi di qua e di là.



Variante

Si consiglia di utilizzare delle palle di dimensioni e peso diversi (ad es. calcio, tennis, ginnastica, softball).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO