

Sport freestyle – Frisbee: Sandwich, due mani, una mano

In questo esercizio vengono mostrate le varie tecniche per la ricezione del disco. La scelta di una o dell'altra dipende dalla situazione.

Esistono tre possibilità per ricevere il disco.

- «Sandwich»: con questa tecnica si afferra il disco al centro collocando una mano sopra e una sotto di esso (mano piatta). È il modo più sicuro per afferrare il frisbee durante la fase di volo.
- Con due mani: quando il frisbee vola all'altezza della testa o più in alto, si consiglia di afferrarlo ai lati con entrambe le mani.
- Con una mano: si afferra il disco con una mano quando vola lontano dal giocatore che lo deve ricevere (sia sulla sinistra che sulla destra) oppure molto più in alto di lui.

Osservazione: afferrare il disco con una sola mano risulta più difficile rispetto alla tecnica «sandwich». Optando per la ricezione a una mano però si riesce ad allungarsi maggiormente e si aumentano le possibilità di raggiungerlo.

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO