

Frisbee: Ré-action

L'objectif de cet exercice est de réceptionner le frisbee avec une seule main et de le relancer rapidement.

Deux joueurs se font face à une distance de deux à trois mètres. Le premier lance le disque, le second doit l'attraper d'une main et le relancer aussi vite que possible de la même main. Le réceptionneur ne devrait guère se déplacer.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO