

Frisbee: Al sicuro sulla panchina

In questo esercizio i partecipanti imparano a lanciare e a prendere con precisione in condizioni difficili.

I giocatori si suddividono in coppie e si lanciano il disco. Si dispongono in piedi su delle panchine posizionate a V e sono uno di fronte all'altro. A poco a poco i compagni di gioco escono dal perimetro allontanandosi sempre più. Quale gruppo riesce ad eseguire l'esercizio scendendo dalla panchina il minor numero di volte?



Osservazione: al posto delle panchine si possono utilizzare anche funicelle o altri oggetti di demarcazione disposti a forma di V.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO