

Frisbee: Highscore

Diverse squadre si affrontano per segnare dei punti. Grazie a questo esercizio gli allievi migliorano la precisione dei lanci.

Formare delle coppie. Collocare su un prato o in palestra diversi cerchi. L'obiettivo è di realizzare a due il maggior numero di punti in soli cinque minuti. Tanto più il cerchio centrato è lontano, quanti più punti si ottengono. Un frisbee per ogni coppia. Chi ha lanciato va a riprendere sistematicamente il disco e lo riporta al compagno cui spetta il lancio.



Variante

più difficile

Si parte da un punteggio iniziale di 20 punti e si deve raggiungere quota zero. Quale gruppo giunge per primo a zero?

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO