

# Frisbee: Chiamarsi per nome

L'esercizio seguente offre un'ottima possibilità agli allievi di imparare a lanciare e a prendere da diverse posizioni. Anche la capacità di reazione viene migliorata.

Da cinque a dieci allievi si dispongono in cerchio (diametro di almeno otto metri). Utilizzare da due a quattro frisbee. Chi ha un disco in mano pronuncia il nome di un compagno e glielo lancia dopo aver catturato il suo sguardo. Se il compagno riesce a prendere il frisbee deve chiamare un altro allievo e lanciargli il disco.



## Variation

Il disco può pure essere lanciato seguendo una determinata sequenza.

Fonte: mobilepraxis 39/2008, Philippe Schüpbach



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO