Freestyle – Frisbee: Revers ou backhand

Cet exercice explique la technique du revers, de la prise au lancer, et la position du corps pendant toute l'exécution.

Prise

Tenir le frisbee avec la main qui lance en mettant les doigts sous le bord et le pouce au-dessus.

Lancer (pour un droitier)

Avec la jambe droite, faire un pas vers la gauche en pivotant les hanches et le torse vers la gauche. La main droite est tendue vers l'arrière. Pivoter le haut du corps vers la droite et dérouler le bras (épaules, coude) devant soi le long du corps. Juste avant de lâcher le frisbee, donner un petit coup de poignet pour qu'il tourne sur lui-même.

Remarque: Le pied gauche reste toujours bien ancré au sol.

Source: Gorilla

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO