

Freestyle – Frisbee: Overhead

Cet exercice pose les bases du lancer au-dessus de la tête. Les jambes et le torse agissent activement sur la réussite de l'overhead.

Prise

Tenir le disque exactement comme pour un coup droit ou side, au-dessus de la tête (overhead), légèrement incliné dans la main.

Lancer (pour un droitier)

Faire un petit pas vers l'arrière avec la jambe droite. Effectuer ensuite un petit mouvement vers l'arrière avec tout le torse. En revenant vers l'avant, lancer le disque incliné vers le haut au-dessus de ta tête.

Remarques:

- Ne pas oublier le petit coup de poignet tout à la fin.
- Imaginer comment le disque tourne sur le bout de l'index et du majeur.
- Pied gauche toujours au même endroit et au sol.

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO