

Inserto pratico 39: Frisbee

Non esistono praticamente più spiagge o campetti sportivi su cui non sia mai volato un frisbee. A scuola, questo disco di plastica è invece meno gettonato. Ed è un vero peccato, perché potrebbe portare degli stimoli tecnici e tattici non indifferenti alla lezione di educazione fisica.

Lo sport con il disco volante nacque negli Stati Uniti negli anni Sessanta e alle nostre latitudini ha fatto la sua comparsa sotto il marchio di fabbrica Frisbee®. L'attrattiva di questo oggetto sferico consiste essenzialmente nelle sue particolari caratteristiche aerodinamiche che, combinate con la velocità di uscita dello stesso e la sua rotazione, conferiscono al frisbee la possibilità di realizzare traiettorie molto diversificate.



La velocità di uscita dell'attrezzo è il risultato di accoppiamento e combinazione del movimento del braccio con la rotazione del busto, mentre il movimento fluido, ma deciso e secco, del polso nella parte terminale di rilascio determina l'entità della rotazione e quindi la stabilità in volo.

Un oggetto unisex

Ed è proprio perché è la tecnica e non la forza a consentire al disco di volare a lunga distanza che il frisbee è un attrezzo sportivo che si adatta perfettamente ad ogni livello scolastico, sia durante la fase di riscaldamento che di gioco. Oltre alla velocità e alle diverse tecniche di lancio e di presa, per giocare bene è necessario sviluppare anche delle buone doti tattiche. Dal momento che i presupposti fisici sono insignificanti, il frisbee si presta molto bene per delle sfide miste.

Senza dimenticare che tutti gli allievi, sia maschi che femmine, iniziano a praticare questo sport allo stesso livello, contrariamente a discipline di squadra come la pallavolo o il calcio. Tutto ciò si traduce in equilibrio fra i sessi, nonché fra ragazzi che praticano dei giochi di sport e coloro che invece ne sono a digiuno. Prima di iniziare a giocare con il frisbee è comunque necessario disporre di condizioni ottimali, quali una superficie pianeggiante (prato, posteggio o palestra) e qualche cono di demarcazione.

Innumerevoli possibilità

Il frisbee è un attrezzo che può essere sfruttato nei modi più svariati, gran parte dei quali è illustrata in questo inserto pratico. Oltre alla corretta tecnica di lancio e di presa e ai rispettivi esercizi, nelle pagine seguenti sono esposte anche delle piccole acrobazie e delle forme di gioco stimolanti. E per concludere un accenno all'Ultimate Frisbee, il grande gioco di squadra che, nella forma presentata in questo inserto, può essere facilmente sfruttato per animare una lezione di educazione fisica.

[Inserto pratico 39: Frisbee](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO