

# Sport freestyle – Frisbee: A dieci, seduti!

Durante questo esercizio, gli allievi possono allenare senza alcuna pressione i lanci e le ricezioni.

A un segnale, gli allievi suddivisi in coppie si fanno dei passaggi per dieci volte lanciando il frisbee con le tecniche backhand, sidearm oppure alternandole. Sia il lancio, sia la ricezione devono essere svolti correttamente e il frisbee non deve cadere per terra.

Non appena una squadra (coppia) riesce a portare a termine senza errori i 10 lanci previsti, si siede sul pavimento. Vince la squadra che si siede per prima.



## Variante

Aumentare il numero di lanci (oltre 10).

---

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP