Freestyle – Frisbee: Basics

Cet exercice présente les lancers de base, les techniques correspondantes, ainsi que les règles élémentaires du frisbee.

En Ultimate Frisbee, il y a trois lancers de base: backhand (revers), side (coup droit) et overhead. La plupart des autres sont des variantes de ces trois lancers. Une fois le disque attrapé en Ultimate Frisbee, on n'a plus le droit de bouger, on doit s'arrêter.

Tant qu'on est en possession du disque, un des pieds doit rester au même endroit. Dès que le disque a été passé un autre joueur, on peut recommencer à bouger.

Remarques

- Pour que le disque vole bien, il faut qu'il tourne très vite. C'est ce qu'on appelle le spin. Cet effet est obtenu en donnant un petit coup de poignet juste avant de le lâcher.
- Le mieux c'est d'essayer tout de suite sans lâcher le disque.
- Attention de bien tenir le disque à plat dans la main.

Source: Gorilla

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO