

Freestyle – Frisbee: Lancer et attraper

Cette leçon d'introduction permet aux élèves de se familiariser avec les éléments techniques essentiels au revers et au coup droit et les trois différentes techniques de réception. Ils sont capables de lancer et d'attraper le frisbee avec au moins une technique pour chaque forme de mouvement.



Conditions cadres

- Durée de la leçon: 90 minutes
- Années scolaires: 9H-11H

Objectifs d'apprentissage

- Lancer en revers et en coup droit
- Rattraper le frisbee («sandwich», à deux mains, à une main)
- Connaître l'esprit du jeu et les règles d'or

Moyens didactiques

- [Vidéos didactiques GORILLA Frisbee](#) ou avec l'App GORILLA
- [GORILLA e-learning Frisbee](#)

[Leçon: Frisbee – Lancer et attraper](#) (pdf)

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO