

Sport freestyle – Frisbee: Presa backhand (rovescio)

Un esercizio in cui viene mostrato come eseguire una presa backhand corretta. Sono spiegati nel dettaglio anche i movimenti delle gambe e della parte superiore del corpo.

Preparazione

Con la presa backhand il disco viene tenuto con la mano con cui viene lanciato. Collocare la mano sul lato del frisbee e tenerlo saldamente posizionando le dita sotto il disco. Il pollice invece si trova sopra il disco.

Lancio (per destrorsi)

Eseguire un passo a sinistra con la gamba destra e ruotare bacino e torso verso sinistra. Il braccio destro è teso all'indietro.

Ruotare nuovamente il corpo verso destra. Tendere il braccio lungo il corpo e in avanti (il movimento riguarda spalle, gomito e polso).

Osservazioni:

- Poco prima di mollare il disco, far scattare il polso in avanti per farlo girare.
- Il piede sinistro resta sempre sul posto e non perde mai il contatto col pavimento.

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO