

Freestyle – Frisbee: Attraper le disque

Cet exercice s'attarde sur la réception du frisbee: trois techniques se dégagent selon la situation.

Il y a trois manières d'attraper le frisbee:

1. Sandwich: Attraper le frisbee au milieu avec les mains ouvertes plaquées dessus et dessous. C'est le moyen le plus sûr quand il arrive contre soi.
2. Par le bord avec les deux mains. Quand un frisbee passe à hauteur de tête ou plus haut, le mieux est de l'attraper par le bord.
3. A une main: C'est surtout utile quand le frisbee passe loin sur le côté droit ou gauche ou au-dessus de la tête.

Remarque: C'est plus difficile d'attraper le frisbee d'une seule main qu'en «sandwich». Par contre, avec une main, on peut attraper des frisbees plus haut grâce à une meilleure élévation.

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO