

Freestyle – Frisbee: Coup droit ou side

Cet exercice insiste sur la position de la main et des doigts lors d'un lancer en coup droit. Une bonne préparation est essentielle!

Prise

Tenir le frisbee avec la main qui lance de manière à en voir l'intérieur. Partager les doigts en trois groupes: l'auriculaire et l'annulaire restent ensemble, le majeur et l'index en font de même et le pouce est seul. Avec ces trois groupes de doigts, former un «pistolet» et poser le frisbee sur l'index et contre le pouce. Refermer le pouce sur le haut du frisbee. Mettre l'index et le majeur sur le bord intérieur. Placer l'auriculaire et l'annulaire sur le bord extérieur.

Remarque: Tenir le frisbee fermement bien à plat dans la main.

Lancer (pour un droitier)

Avec la jambe droite, faire un pas vers la droite. Incliner le torse et les hanches légèrement en arrière. Effectuer le mouvement de lancer de l'arrière vers l'avant avec le bras droit (épaules, coude) et ramener le torse vers l'avant. Pour finir, donner au frisbee un petit coup de poignet pour qu'il tourne sur lui-même.

Remarques

- S'imaginer comment le frisbee va tourner sur le bout de l'index et du majeur.
- Veiller à bien le lancer à l'horizontale.
- Le pied gauche reste toujours bien ancré au sol.

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO