



# SPORT COL DISCO CORSO DOCENTI

Brochure 2021

Commissione Scuola e Sviluppo FIFD  
<https://www.fifd.it/pages/sviluppo-e-scuola>

Contatti  
[sviluppo@fifd.it](mailto:sviluppo@fifd.it)

Questa brochure è stata creata dallo Staff Scuole del CUS Bologna  
[cusb.scuole@unibo.it](mailto:cusb.scuole@unibo.it)  
Redattori dei contenuti: Davide Morri e Edoardo Trombetti, Manuel Cesari e Claudio Cigna  
Il CUS Bologna è Centro Tecnico Federale FIFD

## STORIA DEL FRISBEE

La storia della nascita del disco affonda ormai nella leggenda, ma dopo diverse ricerche e numerose testimonianze questa che riportiamo ci è parsa la versione più accreditata.

**Warren Francioni** e **Fred Morrison**, entrambi ex-piloti dell'Army Air Corps nella II Guerra Mondiale, crearono nel 1948 a San Luis Obispo (USA) il primo prototipo di disco in plastica che chiamarono "*Flyin-Saucer*" (disco volante), sfruttando il nome che i giornali dell'epoca avevano utilizzato per un famoso caso di avvistamento di ufo. Morrison racconta che già nel 1946 aveva fatto uno schizzo con l'idea di un disco per volare, che chiamò *Whirlo-Way*.



Per alcuni anni vendettero il "*Flyin-Saucer*" con alternante fortuna. Addirittura dovettero indennizzare una donna che durante un'esibizione a Disneyland ricevette un disco sulla testa.

Nel 1952, quando l'Air Force trasferì Francioni nel South Dakota, i due si separarono. Morrison si trasferì a Los Angeles, formò un'altra ditta, utilizzò una plastica più morbida e cambiò il nome del disco in "*Pluto Platter*". Nel 1957, due anni dopo un incontro a una fiera in cui esponeva il disco, Morrison firmò un contratto con A.Melin e R.Knerr, fondatori della ditta di giocattoli **Wham-O**.

A metà degli anni 50 gli studenti dei college della costa est americana utilizzavano come disco un vassoio metallico di torta, la "*Frisbie Pie*" della panetteria di William Russell Frisbie. I ragazzi gridavano spesso "*Frisbie!*" per avvisare i passanti del pericolo volante e facevano un gioco chiamato "*frisbie-ing*". Fu nel 1958 che la Wham-O, dopo una campagna pubblicitaria in giro per gli Stati Uniti, decise di patentare il "giocattolo" e il nome "*Pluto Platter*" fu cambiato, pare per un errore di pronuncia, in "*Frisbee*". Altri invece sostengono che il nome derivi dal fumetto Mr. Frisbie e dal Prof. George '*Frisbie*' Whicher docente dell'Amherst College.



La Wham-O, che tra i suoi prodotti aveva anche l'Hula-Hoop, calcolò che dopo venti anni, aveva già venduto 100 milioni di dischi! E mentre Morrison raggiungeva il suo primo milione di dollari per i diritti d'autore, nel 1974 Francioni moriva di un attacco di cuore, lui che sempre aveva reclamato la paternità del primo disegno del "*Flyin-Saucer*".

Nel 1994 la ditta Mattel comprò la Wham-O, ereditandone il "*frisbee*", anche se la stessa Wham-O tornò indipendente successivamente nel 1997.

## IL FRISBEE

L'attrattiva di questo oggetto consiste essenzialmente nelle sue particolari caratteristiche aerodinamiche che, combinate con la velocità di uscita dello stesso e la sua rotazione, conferiscono al frisbee la possibilità di realizzare traiettorie molto diversificate. La velocità di uscita dell'attrezzo è il risultato della combinazione del movimento del braccio con la rotazione del busto, mentre il movimento fluido ma deciso e secco del polso nella parte terminale di rilascio, determina l'entità della rotazione e quindi la stabilità in volo.

### UN OGGETTO SENZA BARRIERE

L'insegnamento degli Sport del Disco a tutte le fasce di età è sicuramente un elemento incentivante a mettere in gioco tutti i soggetti del gruppo classe, dal primo all'ultimo, poiché l'utilizzo di un attrezzo non conosciuto da parte di molti ragazzi, li mette in grado di lasciarsi andare alla sperimentazione e alla discussione sia dei propri riferimenti sportivi, sia dei valori e dell'importanza attribuita al "gioco sport" nella sua totalità. Inoltre vengono eliminate le barriere sessuali o di capacità fisiche, soprattutto nelle fasi iniziali di apprendimento, perché tutte le persone partono da zero nella scoperta dei lanci e della coordinazione motoria con il disco.

### È UN DISCO, NON UN PALLONE!

L'approccio mentale dei ragazzi all'utilizzo del frisbee come oggetto di gioco è diverso da quello della maggior parte degli sport praticati a scuola, che vedono sempre come oggetto principale la palla. Il frisbee vola, non rotola; il frisbee è inizialmente più difficile e veloce da prendere e non può essere fatto rimbalzare. Inoltre nella mentalità comune della società moderna, il disco è considerato oggetto di svago e di tempo libero, visto magari in qualche pubblicità, oppure usato al mare o in vacanza; tutto ciò fa sì che i ragazzi abbiano piacere e voglia di conoscere uno sport che ha come protagonista il disco, un oggetto comune ma che allo stesso tempo non si conosce veramente per quanto riguarda la tecnica del lancio o le capacità sviluppabili dal soggetto che possono prendere forma in parabole o traiettorie che agli occhi dei profani possono essere considerate "strane", talvolta perfino "magiche".

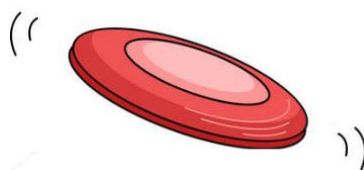
Dal punto di vista motorio le capacità coordinative richieste nel gesto del lancio e della presa fanno sì che tutti i ragazzi si debbano applicare con la loro concentrazione massima alle richieste dell'educatore, creando così un livellamento di partenza nell'apprendimento di questo gioco che eliminerà per molte persone l'imbarazzo "del non riuscire" o del "non saper fare", poiché quasi nessuno ha mai lanciato seriamente un frisbee.

### IN QUESTA BROCHURE

Approfondiremo gli Sport col Disco come il Disc Golf Scolastico, il Double Disc Court, il Discathon, il Freestyle e vedremo degli esercizi di precisione con il disco (Accuracy), con l'obiettivo di offrire una formazione più ampia per i docenti di tutta Italia. Queste attività sono state pensate anche per riuscire a proporre agli studenti e alle studentesse progressioni didattiche nel rispetto del distanziamento interpersonale e dei protocolli per arginare la pandemia Covid-19.

## GIOCHI DI PRECISIONE

ACCURACY



I giochi di precisione con il disco possono essere un ottimo spunto per allenare le capacità coordinative oculo-manuali, assegnando obiettivi (Target) da colpire e cerchi attraverso i quali far passare il Frisbee.

Le gare possono essere organizzate in forma individuale oppure a squadre, stabilendo un numero di lanci portati a termine con successo che possono far acquisire più o meno punti a seconda della loro difficoltà, in alcune metodiche di gioco si può decidere di assegnare una penalità nel caso in cui l'obiettivo non venga raggiunto, inoltre si possono svolgere le gare utilizzando differenti tipologie di lancio.

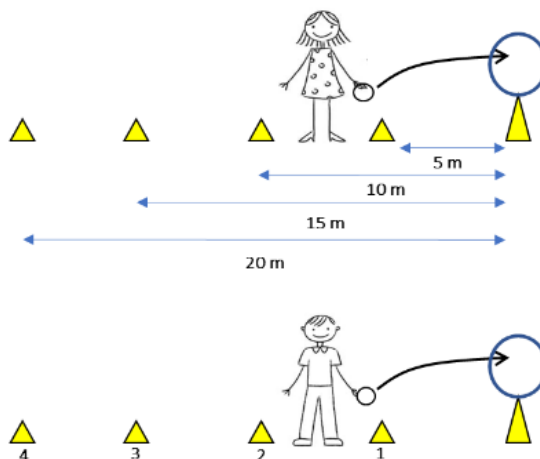
### GARA DI PRECISIONE IN ALLONTANAMENTO

**Descrizione**

Vince il giocatore / giocatrice che riesce a centrare il cerchio senza sbagliare il lancio man mano che si allontana da primo cono di partenza.

**Varianti**

- Una variante del gioco potrebbero essere stabilire un numero maggiore di passaggi da raggiungere per cambiare il cono, oppure decidere che ogni lancio a buon fine fa allontanare dal cono 1 e ogni lancio sbagliato fa riavvicinare alla prima posizione di lancio.
- Si può anche decidere di portare a termine l'esercizio partendo dal cono più lontano (posizione 4) verso il cono più vicino.



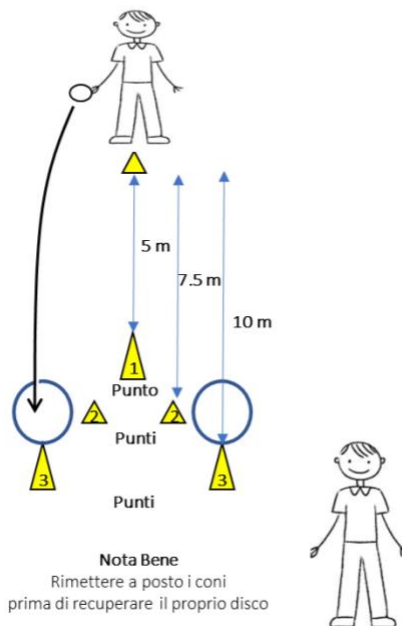
### FRISBEE BOWLING

**Descrizione**

Ogni giocatore / giocatrice potrà scegliere se toccare i birilli oppure provare a centrare i cerchi per accumulare i punti corrispondenti, assegnati ai differenti target (1 punto cono davanti - 2 punti coni laterali - 3 punti cerchi laterali).

**Varianti**

- Mettere il cono di riferimento per il lanciatore ad una distanza maggiore.
- Obbligare ad utilizzare solo una tipologia di lancio (Rovescio - Dritto - Rovesciato).
- Obbligare ad utilizzare la mano debole.
- Dare più lanci a disposizione ad ogni concorrente e sommare i punteggi accumulati.



### TIRO AL CERCHIO MODALITA' «FUIMINA»

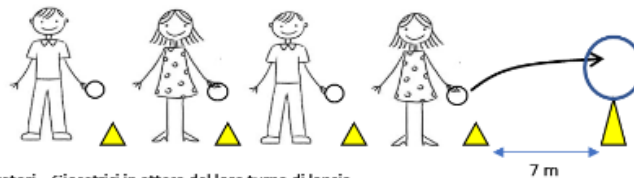
#### Descrizione

I giocatori / giocatrici vengono disposti in fila uno dietro l'altro ognuno con il suo disco in attesa del proprio turno di lancio, se il giocatore primo della fila sbaglia e non centra il cerchio, il giocatore successivo dovrà tirare e in caso in cui il Frisbee passi attraverso il cerchio verrà accumulata una penalità dal giocatore del turno precedente.

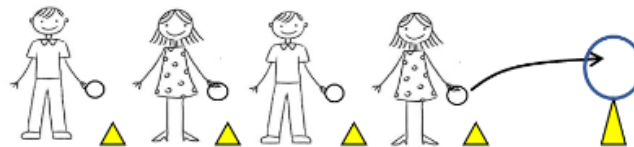
Se invece anche il secondo giocatore sbaglierà il lancio non verrà assegnata penalità, si specifica che dopo il proprio lancio, ogni concorrente deve correre a recuperare il proprio Frisbee e tornare in file in attesa del nuovo turno (se tutti i concorrenti centrano il cerchio, la penalità verrà assegnata al primo che sbaglierà). Alla fine del tempo di gioco chi avrà meno penalità avrà vinto la gara (tempo di gioco 3 minuti).

#### Varianti

- Si può decidere di giocare ad eliminazione invece che a tempo.
- Si può decidere che ad ogni penalità acquisita corrisponde un lancio diverso, ad esempio si può scegliere che tutti i giocatori parlano con il Rovescio e man mano che si accumulano le penalità si passerà ad utilizzare il Dritto e poi il Rovesciato, che sono più difficili da eseguire.
- Si può scegliere di far giocare i giocatori che hanno accumulato troppe penalità con la mano debole.
- Se si creano più gruppi di gioco mischiare i giocatori alla fine di ogni manche, in base a chi ha ottenuto più o meno penalità, per rendere più omogeneo il livello dei concorrenti dei vari gruppi.



Giocatori - Giocatrici in attesa del loro turno di lancio



### GARA DI PRECISIONE A SQUADRE

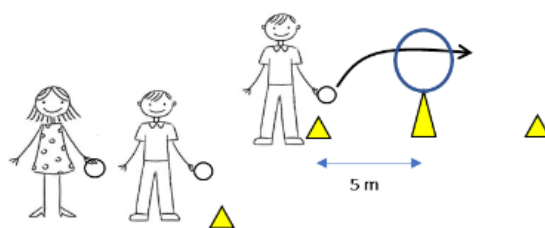
#### Descrizione

I giocatori / giocatrici vengono divisi in due squadre (A e B) disposte ai lati opposti del target da centrare (cerchio o coppia di cerchi) la gara consiste nel verificare quale delle due squadre farà più centri, alternando il lanciatore tra il gruppo A e B.

Dopo il proprio lancio ogni giocatore dovrà recuperare il proprio Frisbee e tornare in fila in attesa del turno di lancio successivo.

#### Varianti

- Giocare le manches a tempo.
- Giocare le manches a punti.
- Imporre solo una tipologia di lancio (Rovescio - Dritto - Rovesciato).



Giocatori / Giocatrici squadra A in attesa del loro turno di gioco

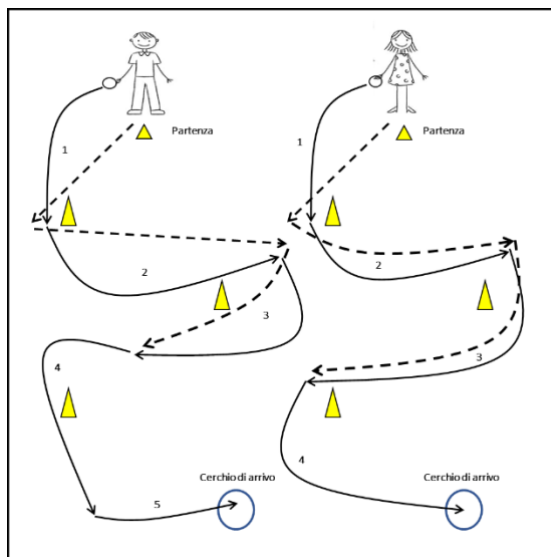


Giocatori / Giocatrici squadra B in attesa del loro turno di gioco



Variante gara con 2 cerchi

## DISCATHON



### Descrizione

Il Discathon è un gioco di corsa col disco accessibile a tutti, semplice e divertente. Lo scopo è vedere chi tra i partecipanti impiega meno tempo o meno lanci a terminare un percorso.

La regola principale è che si deve correre dove atterra il disco, e da quel punto rilanciare e ripartire a correre per raggiungere il prima possibile all'arrivo.

Deve essere individuato un punto di partenza e un punto di arrivo il quale può essere un target da toccare come un albero, un palo, una panchina ecc., o un'area in cui fare atterrare il disco, come ad esempio un cerchio o un quadrato fatto da conetti.

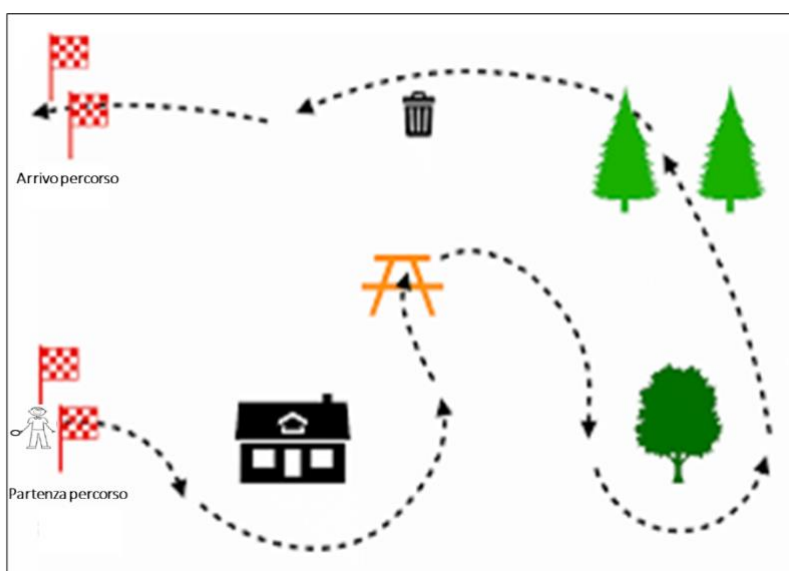
Il percorso può essere libero oppure contenere dei passaggi obbligatori, chiamati "Mandatory", dietro il

quale ogni concorrente deve far passare il Frisbee prima di continuare il percorso, ovviamente se i lanci vengono sbagliati ed il percorso si allungherà maggiormente.

### Varianti del gioco

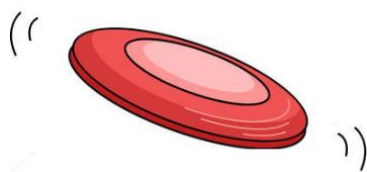
Il Discathon può essere giocato anche in una forma più ludico sportiva, dove ogni giocatore ha il suo turno di lancio e gli altri concorrenti devono aspettare il loro turno prima di lanciare, si può aggiungere anche la regola che il lanciatore che lancia per primo è quello più lontano dall'arrivo, in maniera da spostarsi tutti in gruppo senza lasciare indietro nessuno.

Esiste una forma di gioco che può essere anche fatta a squadre (coppie) dove i giocatori alternano i turni di lancio, verificando alla fine del percorso la coppia che ci ha messo meno lanci, inoltre si può decidere nelle prime fasi di apprendimento, di effettuare il percorso camminando.





## DISC GOLF SCOLASTICO



## DISC GOLF SCOLASTICO

### Descrizione

Il Disc Golf è una vera e propria disciplina che vede tornei di livello internazionale e sponsorizzazioni da capogiro. A livello scolastico risulta essere un'attività molto inclusiva da praticare all'aria aperta nel giardino della Scuola o nei parchi della città: si può praticare anche con la mascherina poiché lo sforzo richiesto è paragonabile a una camminata.

Nel gioco vince il giocatore che impiega meno lanci per completare le buche del percorso, e l'unica regola è che ogni lancio successivo deve essere effettuato con il piede perno sul punto nel quale si è fermato il disco nel lancio precedente.

Ogni percorso descritto sulla mappa si conclude con il toccare l'oggetto che si è determinato come buca (ad es. un palo, un albero, un elemento architettonico particolare ecc.) che potrà essere segnalato da un nastro bianco e rosso.

Ad ogni percorso corrisponde un PAR, ossia un numero di lanci adeguato a completarlo.

Se il giocatore impiega meno lanci rispetto al PAR, alla fine di ogni buca si assegnerà un punteggio in negativo, se invece ce ne metterà di più si assegnerà un punteggio in positivo:

Es.1) Buca settata per PAR 5, il giocatore impiega 10 lanci, il punteggio assegnato sarà di +5.

Es.2) Buca settata PAR 5, il giocatore impiega 5 lanci, il punteggio assegnato sarà 0.

Es.3) Buca settata PAR 5, il giocatore impiega 3 lanci, il punteggio assegnato sarà -2.

Alla fine di ogni buca si aggiungono i punti e si aggiorna la "classifica lanciatori", determinando chi ci ha messo meno lanci e chi di più.

Nella buca successiva sarà sempre il primo in classifica a iniziare il nuovo percorso lanciando dalla posizione segnata sulla mappa che descrive la partenza della nuova buca, inoltre nei turni di lancio successivi al lancio iniziale, sarà sempre il concorrente più lontano dalla buca a lanciare per primo, per far sì che tutti i giocatori avanzino uniformemente senza lasciare indietro nessuno.

Come nel golf, esistono dischi di forma diversa per ogni fase del percorso, dal drive al putter, e ogni partecipante può scegliere di partecipare con il disco che preferisce in base a materiale, peso e dimensione). A livello scolastico per praticità può essere praticato con qualsiasi disco.

Nella mappa possono essere segnate delle "Mandatory" (punti di passaggio obbligatori) e delle penalità che vanno ad aggiungere un "+1" al PAR ogni volta che il disco si ferma sul punto vietato.

Il gioco del Disc golf contiene al suo interno valenze educative di correttezza e di integrazione ed è l'ideale per qualsiasi categoria o genere, inoltre può essere giocato anche da persone con disabilità motorie e cognitive, le quali possono essere abbinati ad un compagno di squadra nel completamento del percorso.

### Varianti del gioco

Si può giocare a coppie alternando il lanciatore creando più squadre, inoltre si può svolgere il percorso interrompendolo con uno snack o un momento aggregativo.



Si può decidere ad inizio gara che varranno soltanto certe tipologie di lancio, come ad esempio solo il dritto o solo il rovescio.

Se c'è una forte disparità di livello tecnico, si può decidere che i concorrenti più bravi lancino con la mano debole.

Si può inserire la regola per cui se un concorrente colpisce un avversario, sarà assegnato un "+1 di penalità" ad entrambi, in questo modo tutti i giocatori saranno più attenti all'esecuzione dei propri lanci e a quella degli avversari.

Un'ultima regola divertente potrebbe essere aggiungere una penalità se vengono toccati inavvertitamente animali (cani) oppure passanti, anche nel caso in cui quest'ultimi decidano di "aiutare" di riportare il disco con il quale si sta giocando.

### Come costruire una mappa da Disc Golf

Creare un percorso è facile, basta circoscrivere un'aria di gioco e fare in maniera che la fine di ogni buca corrisponda all'inizio di un'altra, si suggerisce di inserire degli obblighi di passaggi e delle aree di penalità per rendere il gioco più avvincente.

Scegliere un PAR adeguato al livello dei giocatori trovando la giusta quantità di passaggi che permettano di completare il percorso in un numero di passaggi stimolante per persone con livelli diversi.

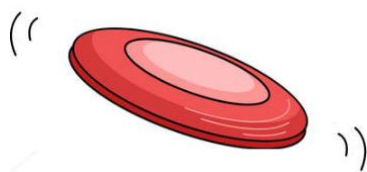
Segnalare gli obblighi di passaggio e i punti di partenza e le buche con del nastro biancorosso, per permettere a tutti i partecipanti di mettere meglio a fuoco il percorso e studiare le traiettorie migliori da sviluppare con il disco.

Si suggerisce infine di dare un nome ad ogni buca per aggiungere un tocco di originalità alla gara e non limitarsi semplicemente alla numerazione di ogni buca con i numeri 1 / 2 / 3.



## DDC

DOUBLE DISC COURT



## DOUBLE DISC COURT

### Descrizione

Il DDC è un gioco che si pratica a coppie 2 vs 2 ed è molto utile per allenare il tempismo del lancio, organizzando col compagno la strategia di gestione contemporanea di due Frisbee.

L'obiettivo del gioco è che la squadra avversaria tocchi o abbia in contemporanea il possesso di entrambi i dischi nella propria area di gioco, non è prevista la figura dell'arbitro.



### Come iniziare:

Si inizia con lo scambio contemporaneo dei due dischi al comando vocale «3-2-1 gioco» dove ogni squadra possiede un disco all'interno della propria "Corte" (quadrato).

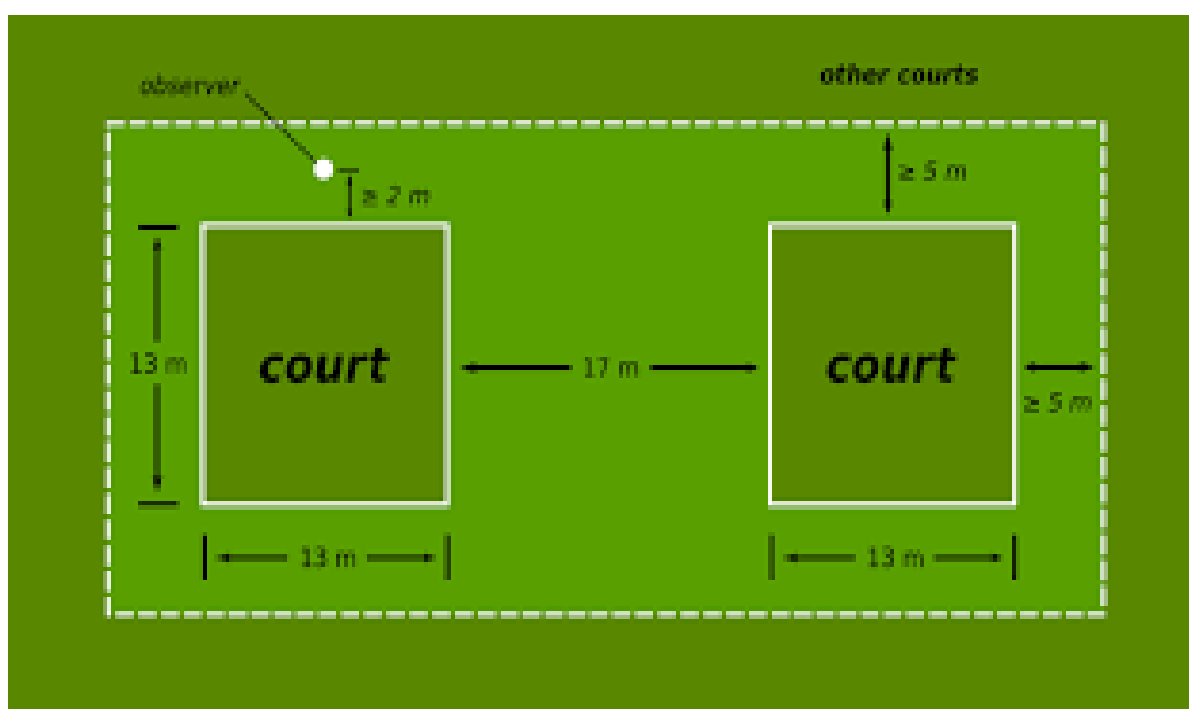
Al termine di ogni punto sarà sempre la squadra che ha segnato il punto precedente a dover lanciare per prima (tranne che nello scambio iniziale che dà inizio al punto). Si può giocare con i dischi da Ultimate Frisbee da 175 gr. oppure con quelli ufficiali da DDC del peso di 110 gr. che sono più piccoli di diametro.

### Una squadra fa punto quando:

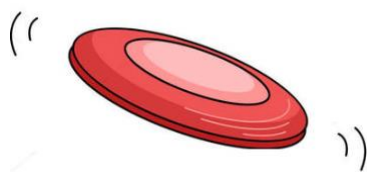
- l'avversario sbaglia la presa
- gli avversari toccano 2 dischi in contemporanea (Double point, vale 2 punti!)
- il disco lanciato a terra si ferma nel quadrato avversario
- il disco lanciato a terra dagli avversari si ferma fuori dal proprio quadrato

### Obiettivo del gioco:

Fare in maniera che nello scambio tra i due quadrati (Court = Corti) si riescano ad anticipare o a ritardare, le fasi di presa e rilancio per far arrivare due dischi in contemporanea agli avversari. I compagni di squadra devono coordinarsi parlando, per difendere e attaccare una volta entrati in possesso del disco (evitando il Double).



## FRISBEE FREESTYLE



## FRISBEE FREESTYLE

### Descrizione

Il Frisbee Freestyle è una disciplina acrobatica basata sulla valutazione della performance dell'atleta che conto dell'abilità di portare a termine sequenze e figure con il disco, mischiando la coordinazione corporea alla gestione dell'attrezzo, il tutto a tempo di musica in una sinergia di movimenti creati in forma individuale o con il proprio partner di gara.

In questa unità didattica si assegna *un disco per ciascun allievo*; lo scopo è quello di stimolare la manualità sull'attrezzo, la dimestichezza, la destrezza, la tecnica e l'abilità. Sequenza propedeutica:

1. Riscaldamento (warming up)
2. Trick catches
3. Preparazione ai lanci
4. Trick throws
5. Combinazioni di lanci e prese
6. Self-set e tip
7. Rolls (OPZIONALE, in base a tempo e maturità del gruppo)

### 1. Riscaldamento (warming up)

Punto 1. Obiettivi: preparazione all'apprendimento delle prese base del frisbee, allungamento, aumento della consapevolezza del corpo e dello spazio.

- ✓ Prendere il disco, tenerlo come se fosse un volante con due mani
- ✓ Fingere di guidare una macchina fuori controllo, fronte e retro [fig. 1]
- ✓ Ruotare il frisbee con le mani verso destra, e poi verso sinistra
- ✓ Tenere il frisbee con entrambe le mani sopra la testa [fig. 2]
- ✓ Spingere il frisbee verso il cielo o il soffitto (ripetere)
- ✓ Mettersi in punta di piedi e allungarsi verso l'alto più
- ✓ Muovere le spalle in alto e in avanti per 3-5 volte
- ✓ Poi in alto e in dietro, poi in alto e verso destra e in alto e a sinistra

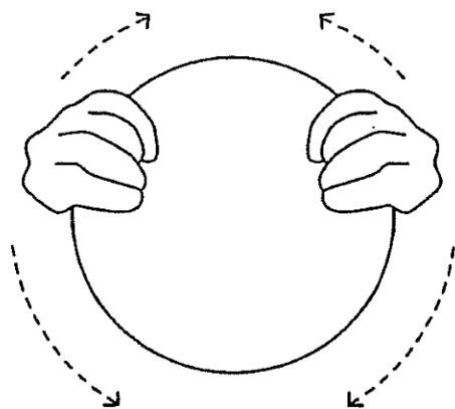


Fig. 1

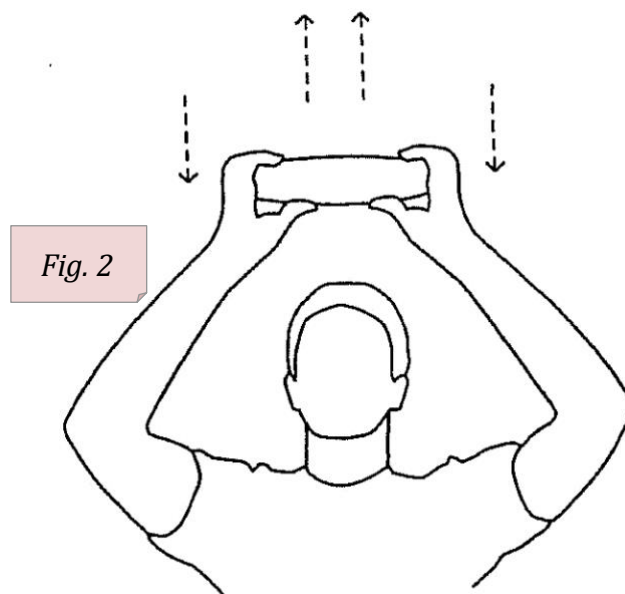


Fig. 2

Punto 2. Obiettivi: imparare a prendere un frisbee.

- ✓ Tenere una mano lontana dal frisbee a circa 15-20 cm
- ✓ Far saltare il frisbee da una mano all'altra
- ✓ Continuare a passare il frisbee da una mano all'altra, sopra la testa, poi in basso vicino al pavimento e dietro la schiena [fig. 3-4-5-6]

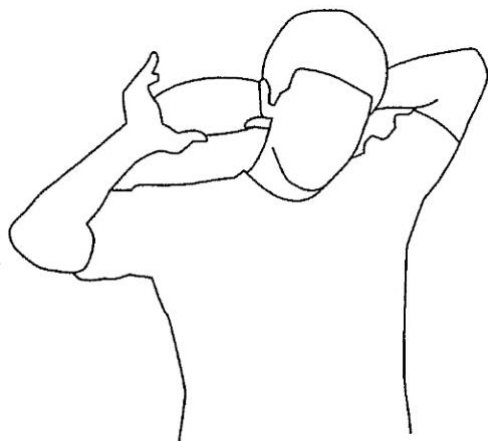


Fig. 3



Fig. 4

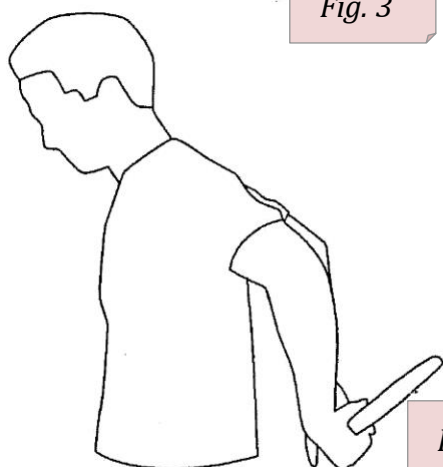


Fig. 5



Fig. 6

Obiettivi per i punti dal 3 al 6: diventare consapevole dello spazio intorno al proprio corpo, scoprire diverse posizioni per prendere il frisbee, migliorare l'equilibrio e la coordinazione

Punto 3

- ✓ Far girare il frisbee intorno alla vita per 10-12 volte [fig. 5]
- ✓ Far girare il frisbee intorno alla testa per 8-10 volte [fig. 3]
- ✓ In piedi far girare il frisbee intorno alle ginocchia per 10-12 volte
- ✓ Seduti far girare il frisbee intorno alle ginocchia per 10-12 volte [fig. 7]
- ✓ Far girare il frisbee intorno alle caviglie per 8-10 volte [fig. 6]
- ✓ Far girare il frisbee intorno alla schiena di un tuo compagno

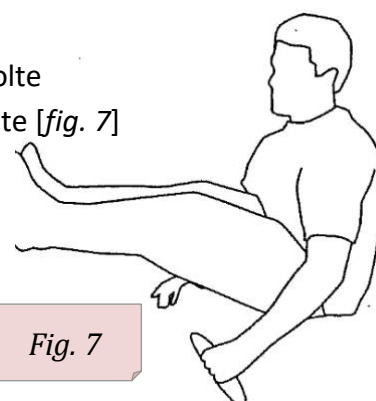


Fig. 7

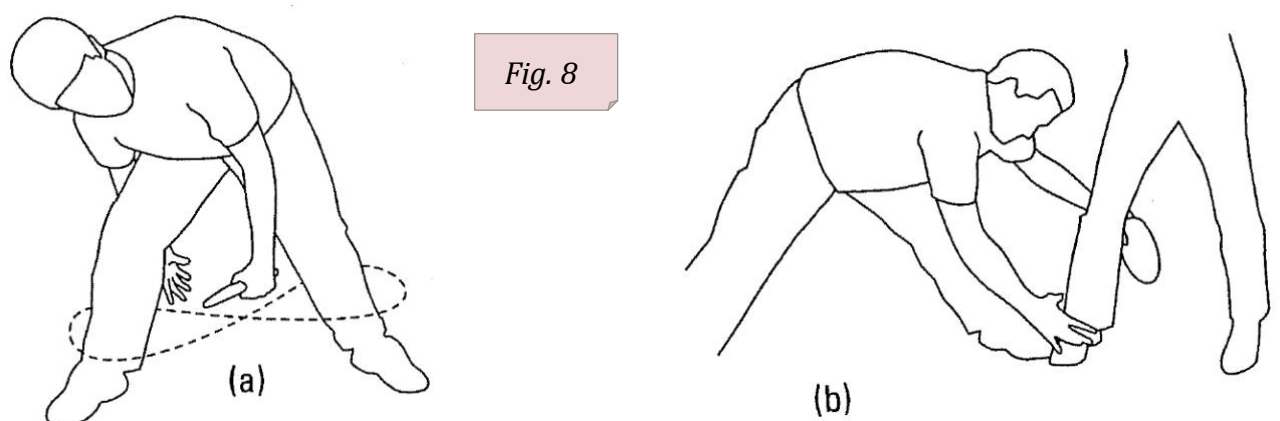


#### Punto 4

- ✓ Saltare a piedi uniti
- ✓ Tenere il frisbee in alto
- ✓ Rimanere in equilibrio su una gamba, con l'altra gamba sollevata in avanti
- ✓ Far girare il frisbee intorno alla gamba sollevata per 4-7 volte, poi intorno all'altra
- ✓ Cambiare gamba ogni volta che si fa passare il frisbee
- ✓ Saltare a piedi uniti
- ✓ Con il frisbee in alto, eseguire dei movimenti circolari con le ginocchia
- ✓ Mantenendo il frisbee eseguire degli slanci frontali e laterali

#### Punto 5

- ✓ Divaricare le gambe larghezza spalle
- ✓ Far passare il frisbee intorno a una gamba 5-7 volte, ripetere con l'altra gamba
- ✓ Far passare il frisbee intorno alle caviglie (disco fra le gambe), formando un 8 [fig. 8(a)]
- ✓ Far passare il frisbee attorno alle caviglie ma senza farlo passare fra le gambe, formando uno 0
- ✓ Raggiungere il tuo vicino e far girare il frisbee attorno alla sua caviglia [fig. 8(b)]



#### Punto 6

- ✓ Mettere una gamba davanti all'altra
- ✓ Camminare in avanti e passare il frisbee fra le gambe ogni passo
- ✓ Provare a girarsi cambiando la gamba anteriore

#### Punto 7

- ✓ Tenere il frisbee con due mani dietro la schiena
- ✓ Piegarle le ginocchia e abbassare il frisbee
- ✓ Velocemente lasciare il frisbee e portare le mani in avanti
- ✓ Riprendere il frisbee al volo (far saltare il frisbee un po' quando viene lasciato)

#### Variazioni avanzate

- ✓ Provare la *fig. 8* facendo girare il frisbee intorno alle ginocchia
- ✓ Con il frisbee nella mano destra toccare il piede destro in modo che il braccio sia davanti al proprio ginocchio (ripetere per piede-braccio sinistro)

## 2. Trick catches

Obiettivi: imparare una ampia varietà di prese, migliorare la coordinazione, migliorare l'equilibrio e la stabilità, acquisire una miglior "lettura" del disco in volo.

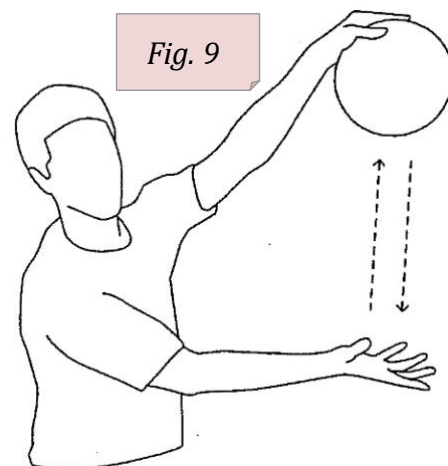
Il primo test è quello di verificare come il vento condizioni la combinazione delle prese. In tutte le prese il disco è preso con una mano ed è lanciato con pochissimo giro e rotazione.

### Test di gravità [fig. 9]

- ✓ Tenere il disco avanti con tutte due le mani
- ✓ Aprire il palmo della mano destra
- ✓ La mano sinistra porta il disco in alto
- ✓ Prendere il disco lasciato dalla mano sinistra con la mano destra come se un flusso invisibile seguisse il disco

Variazioni: alzare il disco più in alto, realizzare la presa più vicino possibile al terreno, invertire la posizione delle mani.

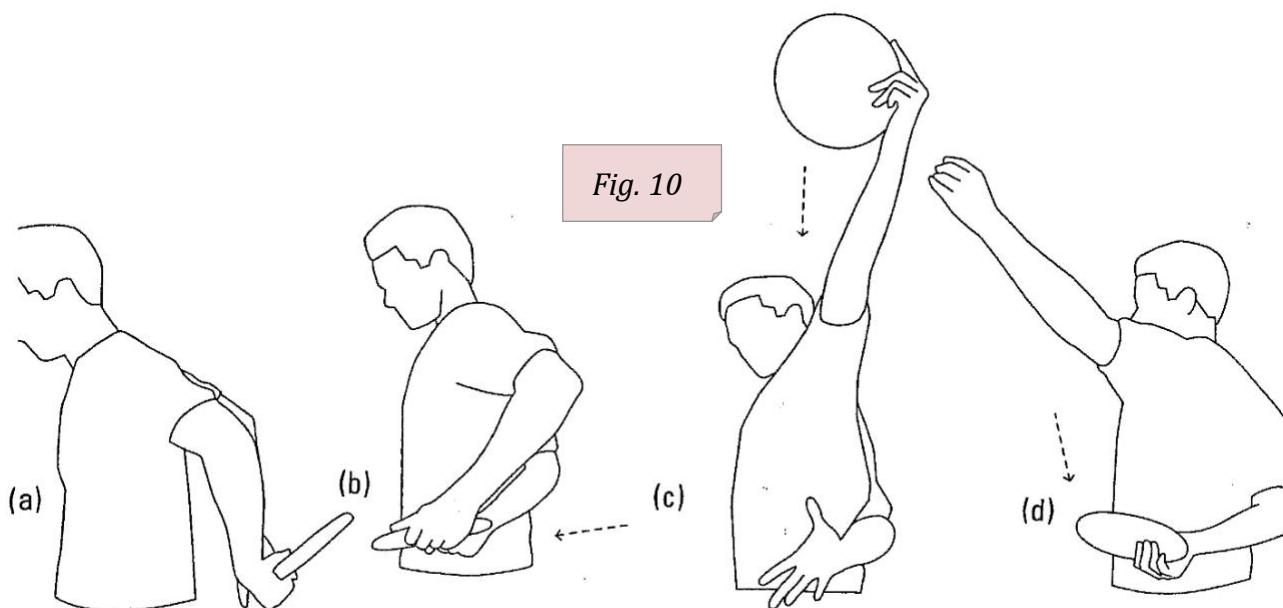
Con un compagno: lanciare uno o due dischi al compagno.



### Punto 1: presa dietro la schiena (behind the back)

- ✓ Impugnare il frisbee con entrambe le mani dietro alla schiena [fig. 10(a)]
- ✓ Spostare il disco sul fianco sinistro [fig. 10(b)]
- ✓ Lasciare il disco con la mano destra, alzarlo con la sinistra proprio sopra la testa [fig. 10(c)]
- ✓ Lasciare cadere il disco dall'alto e prenderlo con la mano destra [fig. 10(d)]
- ✓ Provare anche dal lato opposto

Se il braccio non è perfettamente allineato alla presa, non c'è problema! Quando il disco rilasciato comincia a scendere, ruotare il busto e portare la mano in direzione della presa.



### Punto 2: presa sotto la gamba (under the leg)

- ✓ Bilanciare il peso del corpo sulla gamba destra
- ✓ Sollevare la gamba sinistra
- ✓ Tenere il disco con entrambe le mani sotto il ginocchio sinistra
- ✓ Portare entrambe le mani fuori dalla tua gamba [fig. 11(a)]
- ✓ Aprire la mano destra
- ✓ La mano sinistra porta il disco in alto [fig. 11(b)]
- ✓ Aprire la mano sinistra, lasciare il disco dall'alto e con la mano destra realizzare la presa [fig. 11(c)]
- ✓ Ripetere con l'altra mano

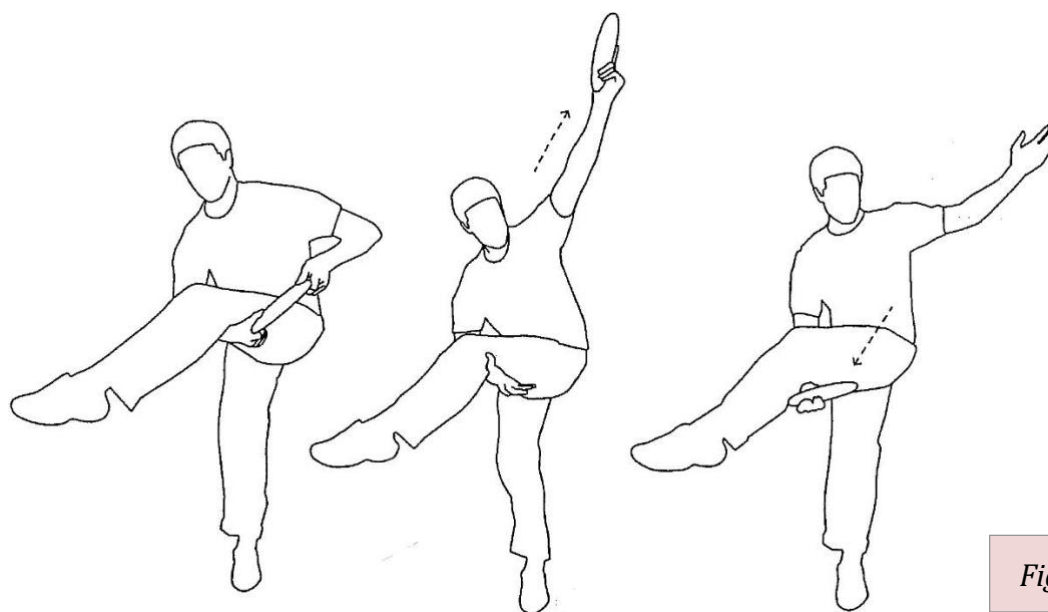


Fig. 11

### Punto 3: presa sedia (chair)

- ✓ Piedi allineati uniti paralleli, impugnare il disco con entrambe le mani dietro le ginocchia
- ✓ Portare entrambe le mani fuori dalle ginocchia spostando il disco sul lato sinistro [fig. 12(a)]
- ✓ Aprire la mano destra
- ✓ La mano sinistra porta il disco in alto [fig. 12(b)]
- ✓ Aprire la mano sinistra lasciando il disco dall'alto e realizzare con la mano destra la presa sedia [fig. 12(c)]
- ✓ Provare anche sul lato destro

Si chiama presa "chair" perché alla vista si presenta come tu stessi seduto in una piccola sedia.

Fig. 12

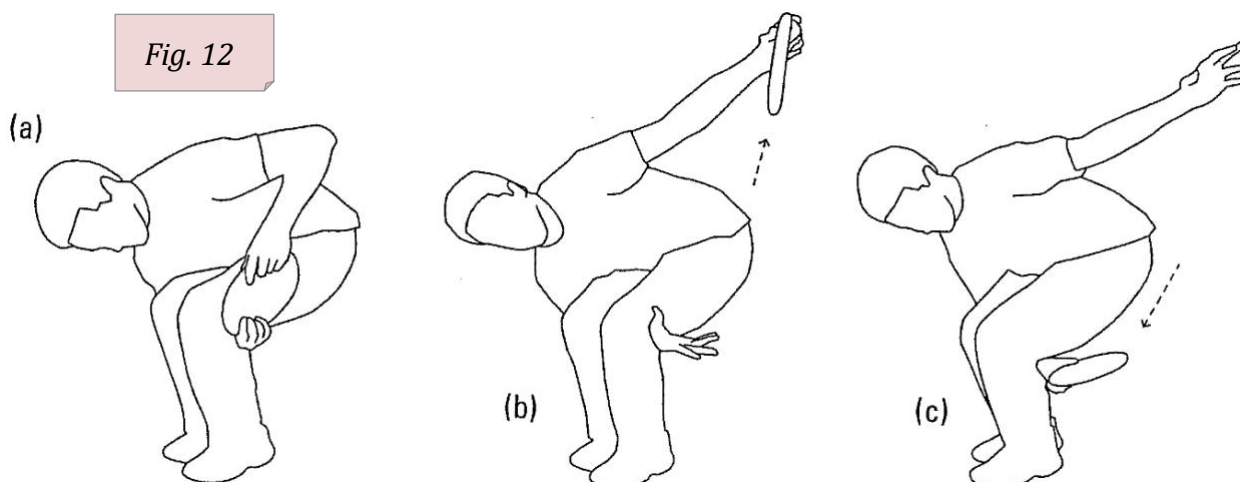




Fig. 13

Punto 4: presa figura quattro (figure four) [fig. 13]

- ✓ Bilanciare il peso del corpo sulla gamba sinistra
- ✓ Sollevare la gamba destra di lato aiutandosi con il braccio destro dietro il ginocchio destro
- ✓ Tenere il disco con la mano destra
- ✓ Portare, raggiunta la figura quattro, anche la mano sinistra al disco
- ✓ Portare entrambe le mani fuori dalla gamba
- ✓ Aprire la tua mano destra
- ✓ La mano sinistra porta il disco in alto
- ✓ Aprire la mano sinistra lasciando il disco dall'alto e con la mano destra realizzare la presa figura quattro
- ✓ Realizzare la presa anche dall'altro lato

### 3. Preparazione ai lanci

Obiettivi: imparare il controllo della fase di auto lancio (self throw), migliorare la coordinazione, migliorare l'equilibrio e la stabilità, acquisire una "miglior lettura" del disco in volo.

Punto 1: preparazione al lancio ("applauso")

- ✓ Controllare il disco con entrambe le mani come se tenessero un volante
- ✓ Togliere una mano
- ✓ Posizionare la stessa mano sotto il disco a palmo in su
- ✓ Aprire l'altra mano e metterla sopra il disco palmo in giù
- ✓ Provare ad applaudire battendo le mani con il disco in mezzo
- ✓ Questa posizione è simile all'applauso della presa dell'alligatore o pancake catch

Solo per divertimento: posizionare il disco dietro la testa e muovere il collo in simultanea con direzione opposta alternata [fig. 14]

Variazioni ed evoluzioni: provare la presa applauso prima dietro la schiena e poi sotto la gamba, oppure prima sotto la gamba e poi dietro la schiena

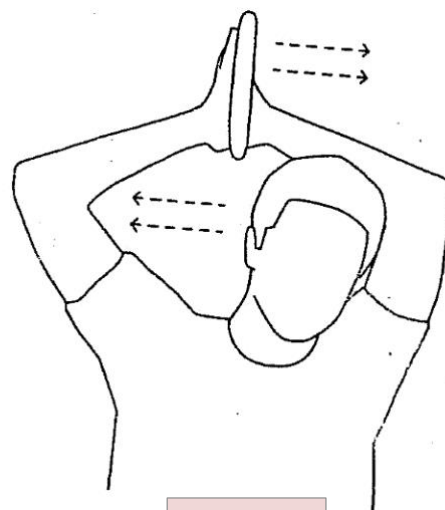


Fig. 14

### Punto 2: lancio e “applauso”

- ✓ Tenere il disco tra il palmo delle mani
- ✓ Realizzare il lancio del disco (flip) sopra e frontalmente a sé e realizzare la presa “applauso”
- ✓ Provare la presa più vicina possibile al terreno
- ✓ Giocare con il vento: provare a lanciare molto in alto, se il vento è forte, allontanerà il disco
- ✓ Mantenere il controllo del disco
- ✓ Effettuare il lancio flip e applaudire 1, 2, 3 volte prima di riprenderlo
- ✓ Provare ad applaudire 1, 2, 3 volte dietro la schiena prima di riprendere il disco [fig. 15]
- ✓ Provare ad applaudire 1, 2, 3 volte sotto la gamba prima di riprendere il disco [fig. 16]

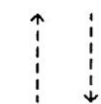
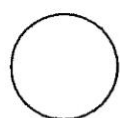


Fig. 15

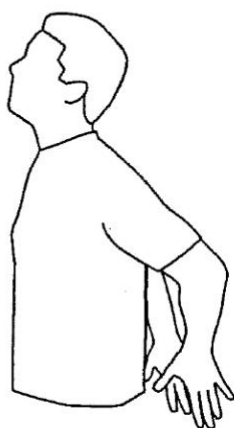


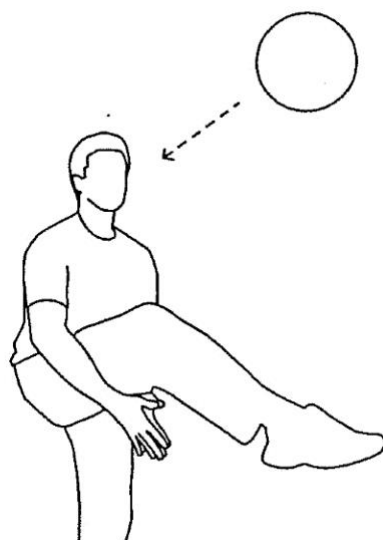
Fig. 16



### Punto 3: lancio e “applauso” a coppie e a gruppi

- Realizzare uno scambio di dischi tra partner [fig. 17]
- Il lancio deve essere alto per dare il tempo al partner di leggere la traiettoria e riuscire a realizzare la presa
- Provare ad applaudire dietro la schiena o sotto la gamba prima di prendere il disco lanciato dal partner

Fig. 17



#### 4. Trick throws

Obiettivi: imparare e applicare le combinazioni di base dei lanci (UTL e BTB), migliorare la coordinazione, migliorare l'equilibrio e la stabilità, acquisire una "miglior lettura" del disco in volo.

##### Test antigravità

- ✓ Controllare il disco con entrambe le mani come se si tenesse un volante
- ✓ Aprire la mano sinistra e tenerla alta
- ✓ Abbassare il disco con la mano destra
- ✓ Eseguire il lancio flip della mano destra in modo che il disco salga in verticale fino alla mano sinistra
- ✓ Provare invertendo le mani

Il disco sembra viaggiare attraverso un flusso invisibile. È importante che controllare i lanci effettuandoli vicino al corpo

##### Punto 1: lancio sotto la gamba (under the leg throw) [fig. 18]

- ✓ Provare lo stesso meccanismo realizzando il lancio flip da sotto la gamba
- ✓ Sollevare una gamba e realizzare il lancio da sotto il ginocchio
- ✓ Effettuare la presa con una o due mani

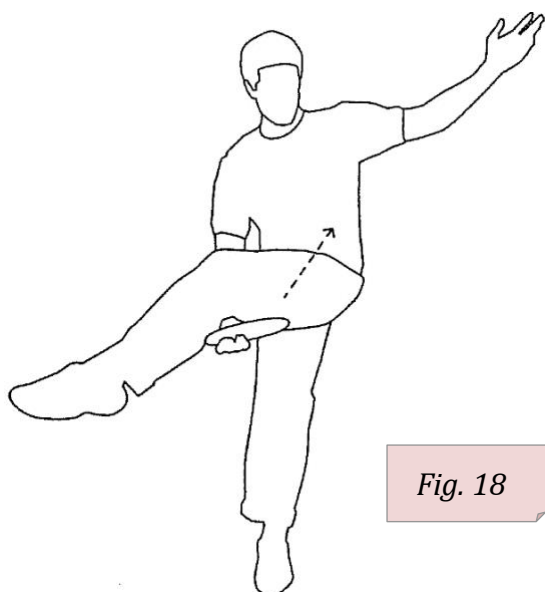


Fig. 18

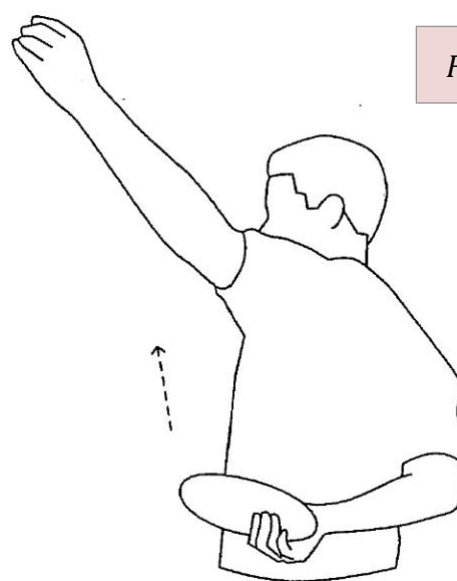


Fig. 19

##### Punto 2: lancio dietro la schiena (behind the back throw) [fig. 19]

- ✓ Tenere il disco nella mano destra
- ✓ Portare il disco dietro la schiena fino a toccare l'anca sinistra
- ✓ Tenere la mano sinistra avanti e in alto
- ✓ Lanciare (flip) il disco dietro la schiena verso la mano
- ✓ Provare dal lato opposto
- ✓ Nota: per evitare di lanciare il disco troppo lontano si consiglia di inclinare il busto e tenere il disco maggiormente in verticale, diminuendo la gittata del lancio

##### Punto 3: lancio sotto la gamba - dietro la schiena a coppie

- ✓ Provare ad effettuare i due lanci ad un partner distante circa 60 o 70 centimetri da te

## 5. Combinazioni di lanci e prese

Obiettivi: apprendere le combinazioni dei lanci e delle prese, migliorare la coordinazione, migliorare l'equilibrio e la stabilità, acquisire una "miglior lettura" del disco in volo.

Puoi provare:

- ✓ Lancio sotto la gamba e presa sotto la gamba [fig. 20(a) + fig.20(b)]
- ✓ Lancio sotto la gamba e presa dietro la schiena [fig. 20(a) + fig.20(c)]
- ✓ Lancio dietro la schiena e presa sotto la gamba [fig. 20(c) + fig.20(b)]
- ✓ Lancio dietro la schiena e presa dietro la schiena [fig. 20(c) + fig.20(c)]

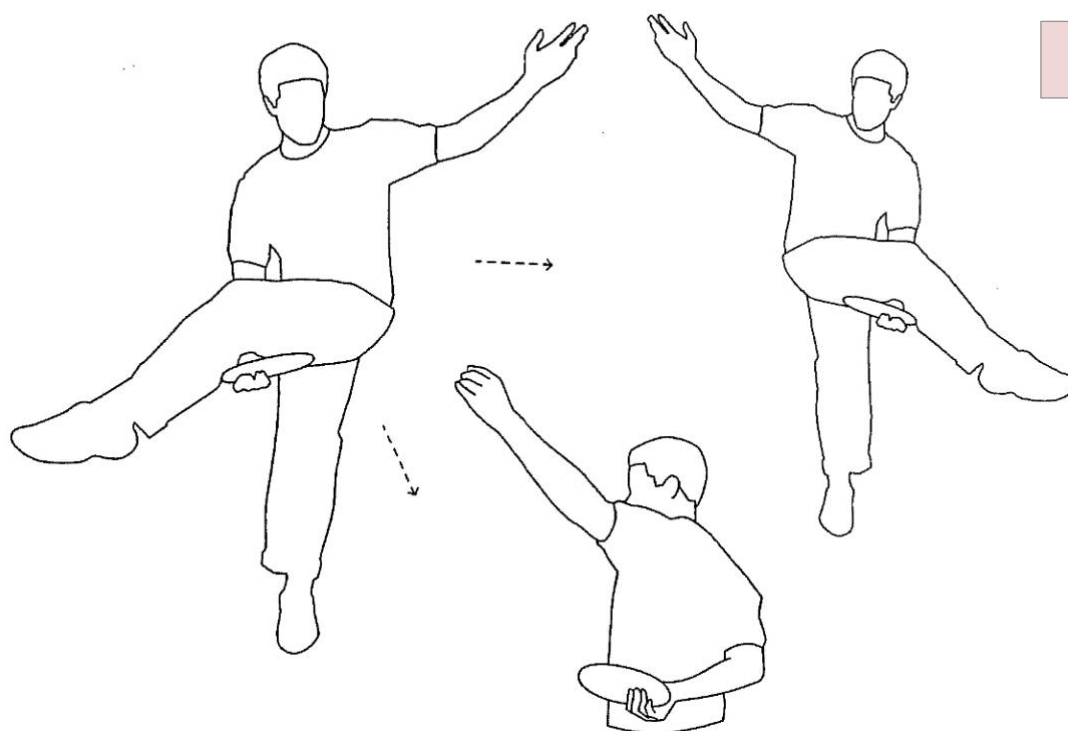


Fig. 20

### Punto 1: combinazioni lanci e prese sotto la gamba

- ✓ Lancio flip del disco con la mano destra sotto la gamba sinistra e presa alta con la mano sinistra [fig. 21]
- ✓ Tenere la mano sinistra protesa in alto. Portare la mano destra sotto il ginocchio destro sollevato
- ✓ Rilasciare il disco dalla mano sinistra [fig. 22]
- ✓ Presa sotto la gamba destra con la mano destra

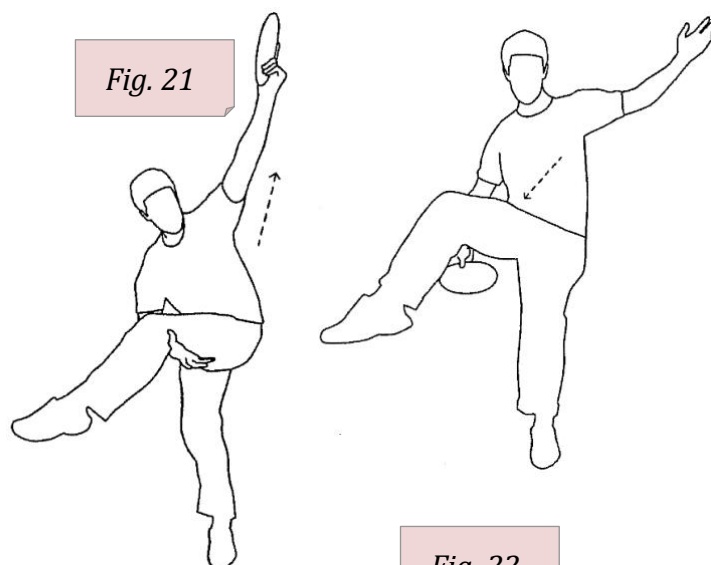


Fig. 21

Fig. 22

### Evoluzioni

- ✓ Lancio flip da sotto la gamba e presa sotto la gamba
- ✓ Combinare lanci e prese con la stessa mano sotto differenti gambe: provare lancio flip con mano sinistra sotto gamba destra e presa sotto gamba sinistra
- ✓ Lanci e prese sotto la stessa gamba con differenti mani

Forse è utile provare queste combinazioni prima senza il disco per poi replicarle con disco in gioco.

- ✓ Tenere il disco nella mano destra
- ✓ Lancia flip sotto la gamba sinistra
- ✓ Effettua la presa sotto la gamba sinistra (richiede un alto livello di destrezza e velocità!)

### Variazioni

- ✓ Lanciare sotto la gamba sinistra con la mano destra e prendere sotto la stessa gamba sinistra con la mano sinistra e viceversa
- ✓ Provare lancio e presa sotto la stessa gamba

### Punto 2: combinazioni lanci e prese dietro la schiena

- ✓ Lancio flip da dietro la tua schiena con la mano destra
- ✓ Avanzare con la tua gamba destra e realizzare la presa sempre con la mano destra
- ✓ Provare con la mano sinistra
- ✓ Provare lancio flip dietro la schiena con la mano destra, eseguire una veloce rotazione e prendere il disco dietro la schiena con la mano sinistra

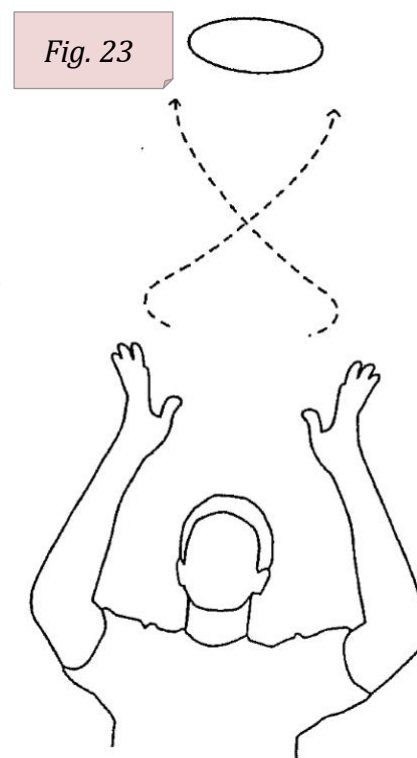
Nota: il lancio dietro la schiena deve essere il più possibile verticale. La torsione deve essere repentina spostando il peso dall'anca destra all'anca sinistra. Per realizzare una presa in sicurezza bisogna portarsi il più possibile sotto al disco.

## **6. Self set e tip**

Obiettivi: apprendere l'auto lancio del disco (self-set) ed il tipping.

### Punto 1: self-set [fig. 23]

- ✓ Posizionare il disco sopra la testa, come se fosse un cappello
- ✓ Appoggiare delicatamente le dita sul bordo, tenendole stese
- ✓ Tenere il disco orizzontale
- ✓ Aiutarsi piegando leggermente le ginocchia
- ✓ Per realizzare il self set distendersi verso l'alto e simultaneamente, con un'azione giroscopica delle dita rilasciare il disco verso l'alto. Per ottenere la massima rotazione ad azione finita le braccia si incrociano (è importante, in questa fase di spinta e rotazione, tenere sempre il disco piatto)
- ✓ La una rotazione oraria è detta "clock", mentre la rotazione antioraria è definita come "counter"



### Punto 2: tipping

- ✓ Guardare il centro del disco
- ✓ Usare la punta del dito per colpire il centro e far rimbalzare il disco (tip), fai in modo che salga dritto sopra al corpo

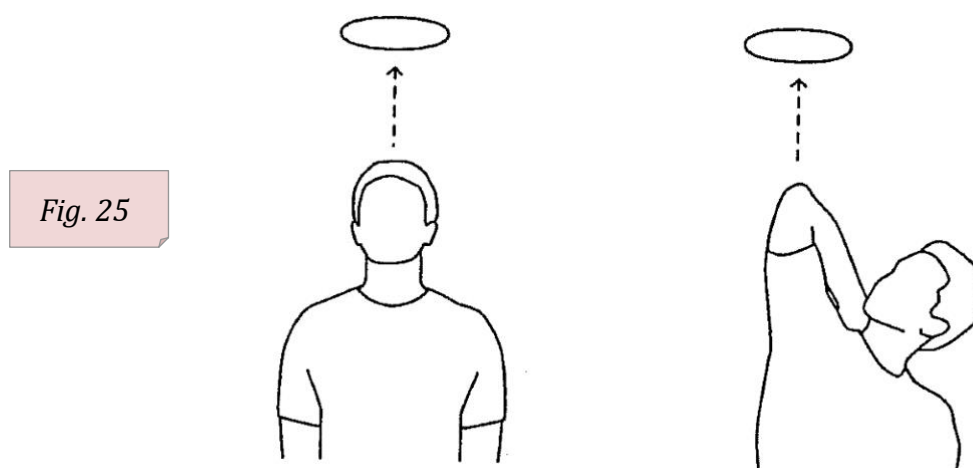
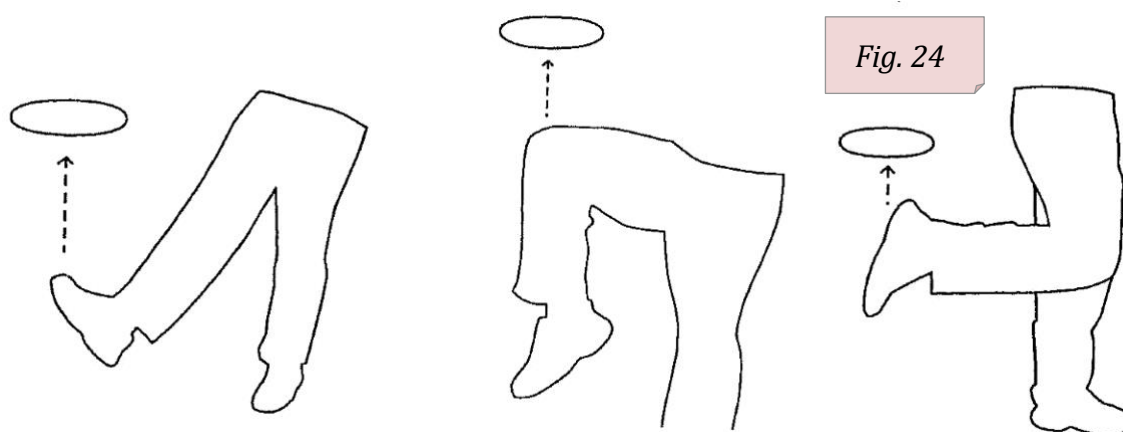


- ✓ Si può realizzare anche con entrambe le mani
- ✓ Si può effettuare anche con il disco upside-down, cioè lanciato rovesciato

Il tipping con la punta del dito si impara prima del Delay (tenere in equilibrio disco in rotazione sulla punta del dito). È importante trovare il centro del disco e anche il giro del disco con il proprio lancio. Provare molte volte, concentrarsi sui piccoli dettagli. Una strada semplice è quella di ricevere e colpire il disco sulla punta dell'unghia ad altezza occhi in modo che il controllo sia massimo.

#### Variazioni

- Si può realizzare il tipping anche con la punta del piede, con il ginocchio e con il tacco del piede [fig. 24], oppure con la testa ed il gomito [fig. 25]
- Dietro la schiena, sotto la gamba, ecc...



## 7. Rolls (OPZIONALE)

Obiettivi: far rotolare il disco lungo il braccio e prenderlo dietro la testa, rotolare il disco da una mano all'altra attraverso braccia e torace.

### Punto 1: roll sul braccio (arm roll) [fig.29(a) e 29(b)]

- ✓ Per una posizione bilanciata, impugnare il disco come in figura
- ✓ Tenere il braccio dritto di fronte a sé
- ✓ Il polso è posizionato leggermente più alto delle spalle
- ✓ Portare l'altra mano dietro la testa sulle spalle
- ✓ Muovere avanti e indietro il polso con un moto "dondolante"
- ✓ Con la mano cullare avanti e indietro il disco e lanciarlo, facendolo rotolare verso la spalla [fig. 29(a)]

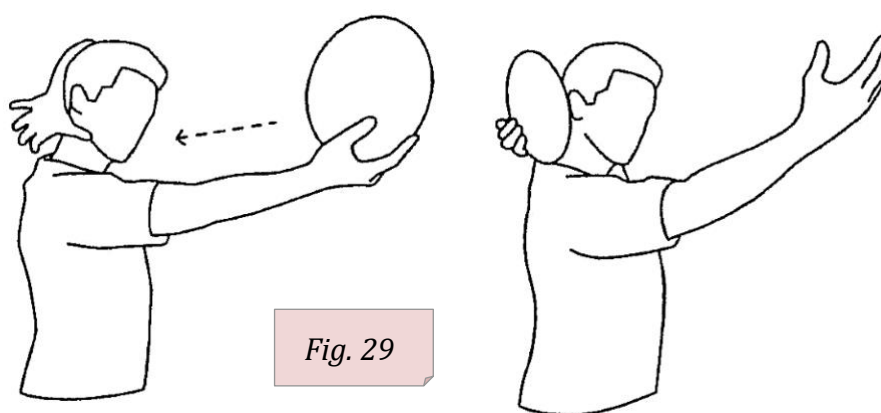


Fig. 29

### Punto 2: roll (chest roll) [fig. 30(a) e 30(b)]

- ✓ Impugnare il disco di fronte a sé come fosse un volante
- ✓ Alzare i gomiti, piegarli come per abbracciare un grosso barile
- ✓ Guardando il disco [fig. 30(a)]
- ✓ Con la mano cullare avanti ed indietro il disco e lanciarlo, facendolo rotolare sul braccio e sul torace fino a completare il giro sull'altro braccio [fig. 30(b)]
- ✓ Effettua la presa con la mano opposta per completare il chest roll

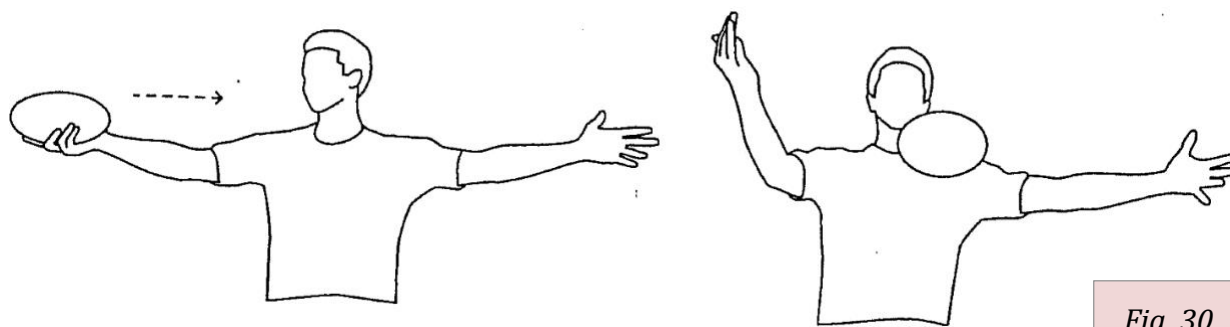


Fig. 30

## **Didattica di Insegnamento**

**Step 1:** apprendimento dell'impugnatura e del controllo della presa (solo)

- impugnare il disco e con un movimento di polso lanciarlo sul posto
- prendere il disco con la mano opposta
- ripetere l'esercizio con la mano opposta
- 

Attenzione a controllare i mini-lanci, in modo da ricevere il disco con rotazione.  
Questo importante esercizio allena l'impugnatura nel momento della presa.

**Step 2:** apprendimento del controllo nella presa

- ricezione del disco lanciato dall'istruttore, alternando sinistra, destra e al di sopra/sotto il livello della spalla
- concentrare la propria attenzione sul bordo del disco, non su tutta la sua sagoma
- lanciare all'istruttore e ripetere l'esercizio

**Step 3:** apprendimento del controllo della presa in movimento

- posizionarsi a distanza media di tiro dall'istruttore (8-15 metri)
- alla partenza dell'istruttore, iniziare lentamente a girare disegnando un'ampia circonferenza in senso orario, o antiorario
- lanciare e prendere il disco con l'istruttore, accelerando o decelerando l'andatura a seconda del comando dell'istruttore
- al segnale dell'istruttore, cambiare il senso di corsa

Nei lanci, concentrarsi nell'anticipare la sagoma dell'istruttore nello spazio.

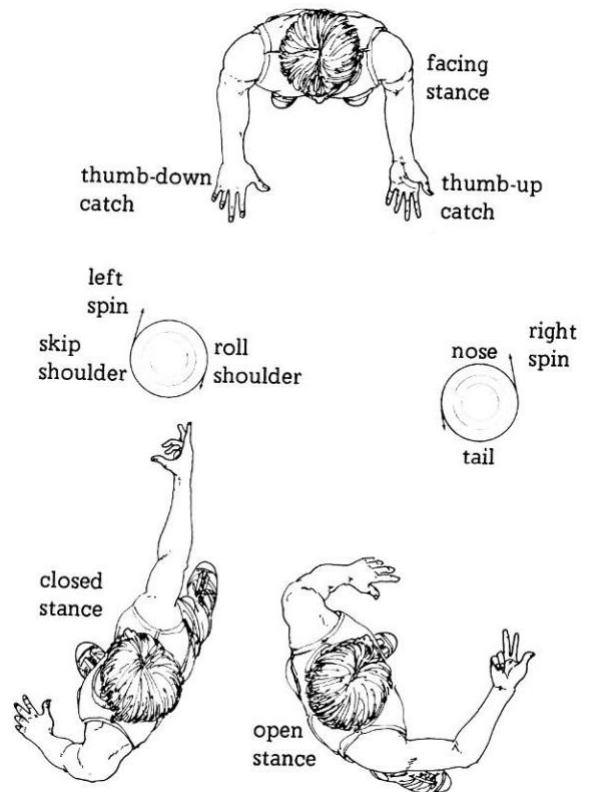
Nelle prese, concentrarsi sul bordo del disco e ad eventuali scatti/cambiamenti di andatura.

**Step 4:** lancio e presa (flow)

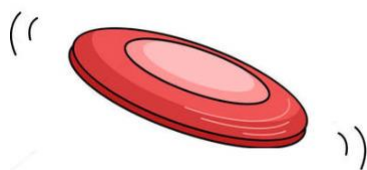
- posizionarsi a distanza media di tiro dall'istruttore (8-15 metri)
- ricezione del disco lanciato dall'istruttore, alternando sinistra, destra e a lanci alti/bassi
- durante il viaggio del disco, scegliere la presa migliore a seconda della 'finestra di presa', alta/bassa, destra/sinistra

Alternare le prese al vostro fianco sinistro e destro e dunque anche le mani. Ammortizzare sempre la corsa del disco, senza irrigidire i muscoli. Concentrarsi sempre sul bordo del disco che si andrà a prendere e non sul suo intero corpo.

L'insegnante analizzerà gli errori sistematici più comuni dell'allievo e in base a ciò proporrà azioni correttive.



# LABORATORIO di GENDER EQUITY NELLO SPORT



La Federazione Italiana Flying Disc pone una particolare attenzione ai temi dell'inclusione e della Gender Equity poiché li ritiene parte fondante dello sport.

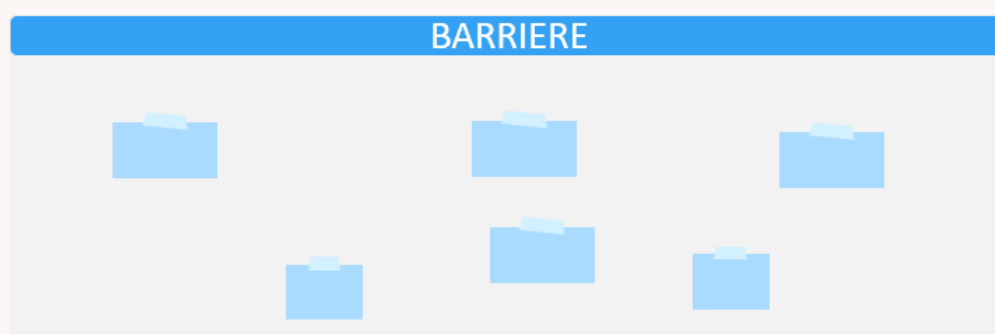
Per questo si propone un laboratorio per le classi Secondarie di Primo e Secondo Grado che spinga studenti e studentesse a ragionare sull'equità del mondo sportivo, mettendosi in gioco per proporre soluzioni a diversi livelli.

Nel laboratorio, dopo una breve presentazione del tema ed un esempio che tratta un episodio sportivo, ci si suddivide in gruppi. Un relatore all'interno del gruppo guiderà la discussione e prenderà nota degli elementi emersi.

Un o una portavoce per ogni gruppo relazionerà alla classe le soluzioni ipotizzate per abbattere una barriera di genere.

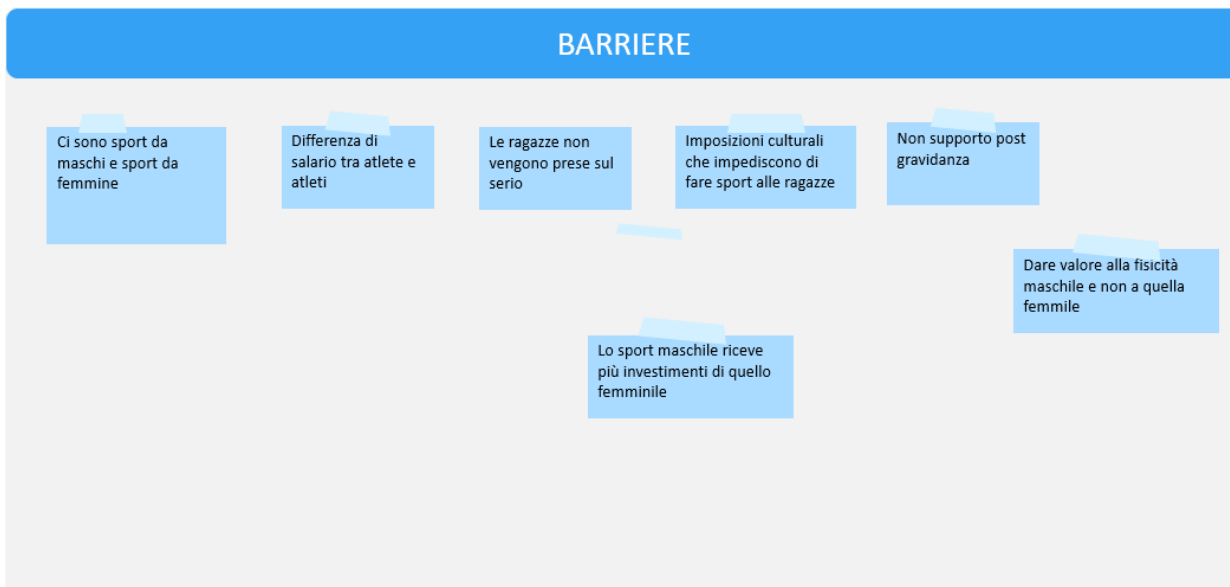
## WORKSHOP

- 1 Divisione in 3 gruppi
- 2 Identificare le barriere alla GE nello sport



QUALI SONO GLI OSTACOLI CHE  
IMPEDISCONO LA PARITA' DI  
GENERE NELLO SPORT?

Esempio: A parità di impiego le donne guadagnano meno degli uomini



### SOLUZIONI

