



EJEMPLOS DE EJERCICIOS CON EL FRISBEE

- 1) Por parejas, estando parados y de pie, pasarse el *frisbee* con una mano (derecha o izquierda) y recibirlo con una mano; aumentar progresivamente la distancia de pase; se puede recibir también con dos manos.
- 2) De pie estando parados, por grupos de tres: pasarse el *frisbee* con una mano (derecha o izquierda) y recibirlo con una mano; aumentar progresivamente la distancia de pase (se puede recibir también con dos manos).
- 3) El mismo ejercicio entre 4 (ponerse en cuadrado).
- 4) Por parejas, desde sentados pasarse el *frisbee* con una mano y recibirlo con una mano; aumentar progresivamente la distancia de pase (se puede recibir también con dos manos).
- 5) El mismo ejercicio desde prono, levantando el tronco.
- 6) El mismo ejercicio entre 3 o entre 4.
- 7) Pases por parejas avanzando (antes de frente y luego de lado) a unos 2-3 m de distancia; se pasa con una mano y se recibe con una mano.
- 8) El mismo ejercicio entre 3.
- 9) Por parejas desde parados: tiros de precisión (con la derecha o con la izquierda) de *frisbee*.

EJEMPLO DE EJERCICIOS CON LOS GLOBOS

- 1) Desde parados “tocar” el globo con una mano (derecha o izquierda) e intentar mantenerlo alto (no tiene que caer en el suelo).
- 2) El mismo ejercicio hacia cualquier dirección.
- 3) El mismo ejercicio corriendo, cambiando de dirección, de velocidad, de sentido.
- 4) Correr por el espacio operativo manteniendo el globo con una mano (derecha o izquierda) dejarlo, darse la vuelta e intentar recogerlo con una mano (derecha o izquierda).
- 5) El mismo ejercicio con dos globos.
- 6) Botar con una mano (izquierda o derecha) una pelota y con la otra un globo intentando mantenerlo, sin dejarlo caer.
- 7) El mismo ejercicio botando dos pelotas e intentar mantener alto un globo.
- 8) El mismo ejercicio con dos globos.
- 9) Desde sentados intentar mantener alto el globo (o dos globos) con una mano (izquierda o derecha).
- 10) El mismo ejercicio desde supino (con uno o dos globos).



- 11) Por parejas (de pie, de rodillas, prono, supino) pasarse los globos con las manos.

- 12) Desde supino, a gatas: por parejas pasarse los globos con los pies.
- 13) El mismo ejercicio entre 3 y entre 4.
- 14) Mantener una pelota en la mano y botar hacia arriba un globo (sin hacerlo caer).

