

Frisbee - überall anpassbar

Frisbee-Spiele können jederzeit und fast überall durchgeführt werden. Mehrere Frisbees können auch problemlos in einem Rucksack mittransportiert werden. Dies erlaubt zum Beispiel, dass diese Spiele auch im Rahmen einer Wanderung gespielt werden können.

Stafette

Wie? Vier bis sechs Teilnehmende bilden ein Team, wobei sich je die Hälfte gegenübersteht. Die werfende Person läuft ihrem Wurf nach und schliesst auf der gegenüberliegenden Seite an.

Welche Gruppe hat zuerst 50 gefangene Würfe?

Wozu? Genaues werfen und gutes Fangen unter Wettkampfbedingungen üben.

Schnapp-Frisbee

Wie? Zwei Teams mit je max. fünf Teilnehmenden spielen mit einem Frisbee gegeneinander eine dem Schnappball ähnliche Form, mit folgenden Regeln:

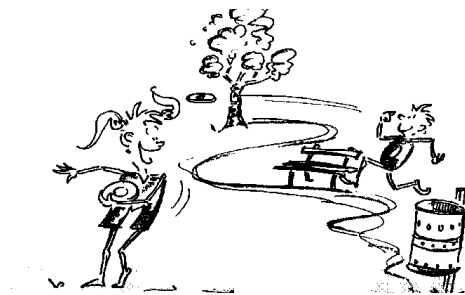
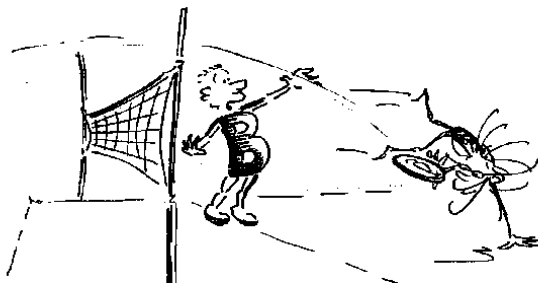
Kein Körperkontakt mit dem Gegner. Der abwehrende Spielende muss mind. eine Armlänge Abstand zur werfenden Person haben. Mit dem Frisbee in der Hand darf nicht gelaufen werden. Es sind nur Schritte an Ort erlaubt (Sternschritt wie im Basketball). Wenn das Frisbee zu Boden fällt, ins Aus fliegt oder vom Gegner während des Fluges zu Boden geschlagen werden kann, gilt dies als Fehlpass. Danach kommt der Gegner in Scheibenbesitz.

Wozu? Freilaufen und genaues Zuspiel in Wettkampfsituation.

Frisbee-Volley

Wie? Ein Team sollte aus mind. zwei Spielenden bestehen. Jedes Team steht in einem Feld und dazwischen ist eine neutrale Zone (evtl. mit einem gespannten Netz). Ziel ist es, das Frisbee so in das gegenüberliegende Feld zu werfen, dass es dort zu Boden fällt. Die gegnerischen Spielenden versuchen, das Frisbee zu fangen. Einen Punkt gibt es, wenn das Frisbee im anderen Feld landet oder wenn der gegnerische Spieler ins Aus wirft.

Wozu? Genaues Zielwerfen und sicheres Fangen sind gefragt.



Crosslauf/Discathlon

Wie? Ein Parcours im Gelände ist gekennzeichnet (markierte Bäume, Bank, Eimer usw. ergeben eine Art Riesenslalom). Dieser Parcours muss mit dem Frisbee korrekt und möglichst schnell umspielt werden. Der Spielende wirft, rennt dem Wurf nach und spielt jeweils dort weiter wo das Frisbee liegen geblieben ist. Mit dem Frisbee in der Hand darf nicht gelaufen werden. Wer hat den Parcours als erster beendet? Wer genauer wirft, muss weniger laufen!

Wozu? Zielwurf unter Zeitdruck ausführen und kürzere Strecken möglichst schnell zurücklegen.

Ultimate

Wie? Zwei Teams mit je fünf Spielenden spielen auf einem verkleinerten Fussballfeld gegeneinander. Dabei sollte der Werfende das Frisbee den Mitspielenden so zuspielen dass es immer gefangen werden kann und nicht auf den Boden fällt, ansonsten erhält die gegnerische Mannschaft das Frisbee. Ziel ist es, dass am Schluss der Passfolge ein Mitspieler in der gegnerischen Endzone angespielt werden kann. Das ergibt einen Punkt. Es gelten die gleichen Regeln wie beim Schnapp-Frisbee.

Wozu? Spielerisches Ausdauertraining unter Anwendung der Frisbeetechnik.