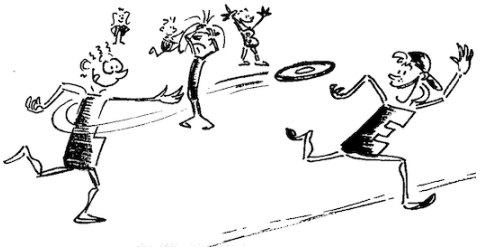
YoungstarsWiki.org

SUBMITTED BY
Irmgard

ON
06.04.2016

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Фрисби – подходящо за всякакви места



Игрите с фрисби могат да се играят по всяко време и почти навсякъде.

Различни игри с фризби

Няколко фризбита също могат лесно да се пренасят в раница. Това позволява, например, тези игри да се играят и по време на поход.

Естафета

Как се играе? Отборът се състои от**четири** до шест участници, като половината от тях стоят един срещу друг. Хвърлящият тича след хвърлянето си и се присъединява към отбора отсреща. Кой отбор първи ще улови 50 хвърляния?

За какво?За да се упражнява точно хвърляне и добро улавяне в състезателни условия.

Снап фризби

Как се играе? Два отбора, всеки с максимум пет участници, играят един срещу друг с фризби по начин, подобен на „Снапбол“, като спазват следните правила: Не се допуска физически контакт с противника. Защитникът трябва да е на разстояние поне една дължина на ръка от хвърлящия фризби. Не се разрешава тичане с фризбито в ръка. Разрешени са само стъпки на място (звездна стъпка, както в баскетбола). Ако фризбито падне на земята, излети извън границите на игрището или може да бъде ударено на земята от противника, докато е във въздуха, това се счита за пропуснат пас. След това противникът получава владение над диска.

За какво? Свободно тичане и прецизни пасове в състезателни ситуации.

Волей с фрисби

Как? Един отбор трябва да се състои от поне двама играчи. Всеки отбор застава в своето поле, а между тях има неутрална зона (евентуално с опъната мрежа). Целта е да се хвърли фризбито в полето на противника, така че то да падне на земята там. Играчите на противниковия отбор се опитват да хванат фризбито. Точка се отбелязва, ако фризбито кацне в полето на противника или ако играчът на противника го изхвърли извън границите на игрището.

Защо? Необходими са**точно** прицелване и безопасно улавяне.

Крос-кънтри/дискатлон

Как се играе? На терена се маркира**трасе** (маркирани дървета, пейка, кофи и др. образуват нещо като гигантски слалом). Това трасе трябва да се обиколи правилно и възможно най-бързо с фризбито. Играчът в края на играта хвърля фризбито, тича след хвърлянето и продължава да играе от мястото, където е останало фризбито. Не се разрешава да се тича с фризбито в ръка. Кой първи завършва трасето? Който хвърля по-точно, трябва да тича по-малко!

Защо? За да се упражнява хвърляне към цел под натиска на времето и да се изминават по-къси разстояния възможно най-бързо.

Ултимейт

Как?Два отбора по пет играчи се изправят един срещу друг на намалено футболно игрище. Играчът, който хвърля фризбито, трябва да го подава на другите играчи така, че то винаги да може да бъде хванато и да не падне на земята; в противен случай фризбито се предава на противниковия отбор. Целта е в края на поредицата от пасове фризбито да бъде подадено на съотборник в крайната зона на противниковия отбор. Това носи точка. Прилагат се същите правила като при „Snap Frisbee“.

За какво служи?Забавна тренировка за издръжливост с използване на техниката на фрисбито.

Фрисби

Източник:

Съдържание: Патрик Лехнер, учител по физическо възпитание, преподавател по дисциплината „лагерни спортове/трекинг“ в програмата J+S и лектор в Института по спорт към Университета в Базел „mobile“ BASPO, Магглинген

авторски права: www.mobile-sport.ch

Илюстрации: Лео Кюне

Weitere Informationen

Категории
Игри и занимания

Етикети
Фрисби
Игра
Навън
Всички възрастови групи
Спорт

Възраст
Няма налични данни.

Брой участници
1–20
20–30
30 – 100

Библията
Липсва тази информация.

Продължителност
Няма налични данни.

Материал
Почти без усилие

Изтегляне на файлове
Изтегляне на файлове

KI Generierter Inhalt
Съдържание
Категории
Етикети
Възраст
Брой участници
Библията
Продължителност
Материал