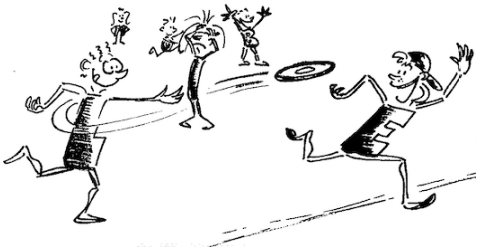
YoungstarsWiki.org

ENVIADO POR
Irmgard

ON
06/04/2016

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Frisbee: se adapta a cualquier lugar



Los juegos de frisbee se pueden practicar en cualquier momento y casi en cualquier lugar.

Diversos juegos de frisbee

También se pueden transportar fácilmente varios frisbees en una mochila. Esto permite, por ejemplo, que estos juegos se puedan practicar también durante una excursión.

Relevo

¿Cómo se juega? De cuatro a seis participantes forman un equipo, con la mitad de ellos situados uno frente al otro. La persona que lanza corre tras su lanzamiento y se une al equipo del lado opuesto. ¿Qué grupo consigue atrapar primero 50 lanzamientos?

¿Para qué?Para practicar el lanzamiento preciso y la buena recepción en condiciones competitivas.

Snap Frisbee

¿Cómo? Dos equipos, cada uno con un máximo de cinco participantes, juegan entre sí una variante similar al «snap ball» con un frisbee, con las siguientes reglas: No se permite el contacto físico con el adversario. El jugador defensor debe estar al menos a una distancia equivalente a la longitud de un brazo de la persona que lanza el frisbee. No se permite correr con el frisbee en la mano. Solo se permiten pasos en el sitio (paso en estrella, como en el baloncesto). Si el frisbee cae al suelo, sale fuera del terreno de juego o el rival puede golpearlo contra el suelo mientras está en el aire, se considera un pase fallido. Tras ello, el rival obtiene la posesión del disco.

¿Para qué? Para practicar la carrera**libre** y los pases precisos en situaciones de competición.

Volea de frisbee

¿Cómo? Un equipo debe estar formado por al menos dos jugadores. Cada equipo se coloca en su campo y entre ambos hay una zona neutral (posiblemente con una red tensada). El objetivo es lanzar el frisbee al campo contrario para que caiga al suelo allí. Los jugadores del equipo contrario intentan atrapar el frisbee. Se anota un punto si el frisbee aterriza en el campo contrario o si el jugador contrario lo lanza fuera del terreno de juego.

¿Para qué? Se requiere puntería**precisa** y una recepción segura.

Campo a través/discatlón

¿Cómo se juega? Se traza**un** recorrido en el campo (árboles marcados, bancos, cubos, etc., que forman una especie de eslalon gigante). Este recorrido debe completarse correctamente y lo más rápido posible con el frisbee. El jugador que se encuentra al final del recorrido lanza el frisbee, corre tras el lanzamiento y continúa jugando desde donde quedó el frisbee. No está permitido correr con el frisbee en la mano. ¿Quién es el primero en completar el recorrido? ¡Quien lance con más precisión, tendrá que correr menos!

¿Para qué? Para practicar el lanzamiento a objetivos bajo presión de tiempo y recorrer distancias más cortas lo más rápido posible.

Ultimate

¿Cómo?Dos equipos de cinco jugadores cada uno se enfrentan en un campo de fútbol reducido. El jugador que lanza el frisbee debe pasárselo a los demás jugadores de tal manera que siempre se pueda atrapar y no caiga al suelo; de lo contrario, el equipo contrario se queda con el frisbee. El objetivo es pasar el frisbee a un compañero en la zona de anotación del equipo contrario al final de la secuencia de pases. Esto da lugar a un punto. Se aplican las mismas reglas que en el snap frisbee.

¿Para qué sirve?Entrenamiento lúdico de resistencia utilizando la técnica del frisbee.

Frisbee

Referencia de la fuente:

Contenido: Patrik Lehner, profesor de educación física, profesor de la asignatura «deportes de campamento/senderismo» de J+S y profesor del Instituto de Deporte de la Universidad de Basilea «mobile» BASPO, Magglingen

Derechos de autor: www.mobile-sport.ch

Ilustraciones: Leo Kühne

Weitere Informationen

Categorías
Juegos y actividades

Etiquetas
Frisbee
Juego
Afuera
Todos los grupos de edad
Deporte

Edad
No hay datos disponibles.

Número de participantes
1–20
20-30
30 – 100

Biblia
Falta esta información.

Duración
No hay datos disponibles.

Material
Casi sin esfuerzo

Descarga de archivos
Descarga de archivos disponible

KI Generierter Inhalt
Contenido
Categorías
Etiquetas
Edad
Número de participantes
Biblia
Duración
Material

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/es/wiki/art/frisbee-se-adapta-cualquier-lugar