PATEIKĖ
Irmgard

ON
2013-07-05

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Programą sudaro diskas - Frisbis



Paaiškinamos frisbio sporto šakos ir pateikiamos idėjos, kaip pasigaminti neįprastą frisbį.

Šis straipsnis yra žurnalo "Forum" straipsnis.

Frisbee sporto šakos, kurias galima imituoti:

Senovės graikai mėtė diską, Jeilio universiteto studentai mėtė vieni į kitus kepėjų orkaitės skardas "Frisbie".

Šiuo metu yra 11 disciplinų, kuriose vyksta reguliarios varžybos. Tai:

Tai: metimas į tolį, metimas į taikinį, metimas plūduriavimo būdu, metimas į tolį, diskgolfas ir diskgolfas kaip atskiros disciplinos.

Ulimate, laisvuoju stiliumi, guts, DDC ir dog frisbee varžomasi komandinėse varžybose.

Čia trumpai aprašomos kelios iš šių rungčių. Jie gali būti žaidžiami kaip tokie, tačiau taip pat gali būti įtraukti į aukštesnio lygio varžybas.

Galutinis

Ultimate (dar vadinamas frisbio regbiu, zoniniu frisbiu arba linijiniu frisbiu) yra aukščiausia disko sporto disciplina. Žaidžia dvi komandos po 7 žaidėjus. Tikslas - metant frisbį pasiekti priešingą galinę zoną. Žaidėjas, turintis frisbį, negali vaikščioti ir yra dengiamas ne daugiau kaip

dengiamas ne daugiau kaip vieno varžovo. Jei diskas nukrenta ant žemės arba jį pagauna priešininkas, žaidimo kryptis pasikeičia. Draudžiamas fizinis kontaktas arba sportinio inventoriaus pagrobimas.

Lygos sporto šakoje "Ultimate" žaidžiama be teisėjo. Žaidėjai patys praneša apie klaidas. Jei besiginčijančios šalys nesusitaria per maždaug 10 sekundžių, žaidimas kartojamas.

Išsamesnę Ultimate frisbee žaidimo instrukciją rasite čia.

Disko golfas
Golfo žaidėjai geriausiu atveju prakaituoja iš susijaudinimo; tai pasakytina ir apie diskgolfą. Juk norint įmušti frisbį į duobutę reikia daug susikaupimo. Idėja paprasta, bet sudėtinga: Kiek metimų reikia atlikti, kad pataikytumėte į taikinį?

Po to, kai kiekvienas atlieka savo metimą, toliau žaidžia tas, kuris yra toliausiai nuo "duobutės", tiksliai nuo tos vietos, kurioje frisbis atsidūrė.

Žinoma, taikinį galite pasirinkti pagal savo golfo klubo narius ir pritaikyti atstumą.

Diskotekų turnyras
Tikslas - įveikti nustatytą trasą per kuo trumpesnį laiką. Žaidėjas turi du frisbees. Antrasis žaidžiamas iš tos vietos, kur nusileido pirmasis, ir taip toliau...

Trasa taip pat gali vesti per mišką arba griovius. Galbūt frisbį reikia mesti per žiedą ar net per kliūtį.

Diskoteką taip pat galima organizuoti kaip estafetę.

Flubber-Guts (Guts variantas)
Vienu metu diską galima liesti tik viena kūno dalimi (gaudyti viena ranka - taip; kita ranka spausti prie pilvo - ne). Leidžiama ranka ar koja sukti frisbį į viršų, o tada jį gaudo kas nors kitas.

Ilgas metimas / taiklus metimas
Šios dvi disciplinos gali būti integruotos į žaidimą įvairiomis formomis.

Kaip rekordinis žaidimas, netalentingi metikai tikriausiai gana greitai praranda džiaugsmą. Tačiau grupėje jie prisideda prie suminio ilgo metimo per 200 m, va!

Apie metimą...
Metimas nugara yra labiausiai paplitęs, dešiniarankiai metikai traukia į kairę nuo savęs.

Metimas priekine ranka atrodo labiau atsitiktinis; atrodo, kad metančiojo dilbis skrieja kartu su juo, taip ir jaučiasi nepatyrusieji.

Taip pat yra nesuskaičiuojama daugybė apgaulingų metimų. Virš galvos, tarp kojų ar iš užpakalio - viskas leidžiama.

Patarimai, kaip mesti:

- Metimas tiesiai; traukite frisbį paskui save tiesia linija.
- Frisbis turėtų būti metamas horizontaliai šiek tiek žemiau peties.

- Sukitės; prieš pat paleidimą atkiškite riešą ir paleiskite frisbį taip, tarsi jis riedėtų iš rankos. Į sukimą įdėkite daug jėgos, bet neleiskite jam "šuoliuoti" atsitiktinai
- Kad frisbis nesisuktų į vieną pusę, išlėkdami ir mesdami frisbį galite jį pakreipti priešinga kryptimi, ir skrydžio metu jis "suksis" tol, kol nusileis horizontaliai.
- Daug sukdamasis ir šiek tiek pasviręs, frisbis skrieja plačiu lanku, tarsi sklęsdamas nuožulnia plokštuma.

Lanko metimas veikia abiem kryptimis. Tai priklauso nuo to, į kurią pusę palenksite frisbį.

... ir gaudymas

"Tikiuosi, kad niekas man neperduos frisbio. Tikrai susilaužysiu pirštus"

Bet nuo šiol gaudysite tik su...

... Sumuštinių technika

Visi frisbio profesionalai gaudo taip ir ne veltui.

Artėjantį frisbį priima persidengiančios rankos. Taip kiekvienas kitas žaidėjas žino, kad ketinate pagauti frisbį. Kai tik diskas praskrieja tarp rankų, suspaudžiate jas kartu ir frisbis sutramdomas, kad ir koks sunkus būtų metimas.

Be gaudymo viena ranka, yra ir kitų meniškų gaudymo būdų. Triukų gaudymas, kaip ir triukų mėtymas, yra kiekvieno žvarbaus vasaros vakaro dalis; pasisemkite įkvėpimo.

Gebėjimas nuspėti trajektoriją vadinamas "taikinio skaitymu". Atlikdami metimą lanku, jūs einate tiesiai ten, kur frisbis yra gaudymo aukštyje, nesekdami frisbio lanku.

Bendra informacija apie naudojimą

Štai keletas patarimų, kaip išsirinkti tinkamą frisbee:

- Vaikams geriau sekasi mėtyti mažesnius ir (arba) lengvesnius frisbiukus. Jei frisbis yra per sunkus ir (arba) per didelis, jie gali ne taip ilgai jį mėtyti. Lengvesnį frisbį dažniau nuneš vėjas.
- Frisbių galima įsigyti visų spalvų.
  Geltoną frisbį lengviau rasti žolėje, raudoną - sniege, o fluorescencinį - naktį.
- Ant žolės naudokite tik naujus frisbee. Senus frisbee pažymėkite žaidimui ant asfalto. Frisbio kraštas greitai nusitrins ir sužeis gaudytoją (išskyrus sumuštinių gaudymą).

Šiurkščius kraštus ir paviršius galima ištirpdyti žiebtuvėliu arba nugremžti maišo peiliu.

Galimas piktnaudžiavimas

Besj informaciniame biuletenyje buvo reklamuojamas frisbis, kurį taip pat galima naudoti kaip lėkštę. Kas jums trukdo naudoti lėkštę kaip frisbee? Šių amatų idėjos:

Vinilinis frisbis
Vinilinis frisbis yra ypatinga amatų idėja:

Į pasirinktą karščiui atsparų dubenį įdėkite pasirinktą vinilinę plokštelę, kurios savininkas tikrai niekada nenorės daugiau girdėti!

Tada plokštelę užpilkite verdančiu vandeniu ir medinėmis mentelėmis padėkite vinilui įgauti naują formą. Atsargiai! Karštas vanduo, kurio temperatūra 50 °C ir aukštesnė, gali sukelti rimtų sužalojimų.

Skrydžio elgesys yra vidutinis arba geras, priklausomai nuo formos.

CD frisbis
Geru frisbio stiliumi mestas kompaktinis diskas linkęs daug "riedėti". Tai galima ištaisyti plačia lipnia juosta apjuosus ratą. Mėtant galite prispausti kraštą žemyn, o paleistas jis vėl atsistos.

Skrydžio elgesys panašus į mažo frisbio. Tinka naudoti patalpose, nes yra mažas ir lengvas.

Medžiaginis frisbis
Kad žaidimas būtų įdomus, pakanka audinio gabalo, kurio kraštas apjuostas svarmeniu.

Audinys nebūtinai turi būti apvalus. Galima ir kita pagrindinė forma, pavyzdžiui, trikampis, raidės...

Svarmenims tinka elektros laidai (sriegtas laidas arba laidas su izoliacija), žvejybinis švinas, smėlis ir pan.
Iš anksto užprogramuotos vidaus ir lauko pramogos.

Diskas sukuria programą_YW

Šaltinio nuoroda



- **Turinys ir paveikslėlis:** Forum Kind Nr. 3/04, p. 25 + 26 Frisbee sportas ir jo kūrimas.
  © Autorinės teisės www.forum-kind.ch
- **Autorius:** Lukas Voellmy

Weitere Informationen

Kategorijos
Žaidimai ir užsiėmimai

Žymos
Frisbee
Forumas
Sportas
Kūrybiškumas
Meninis rankdarbis

Amžius
8–12 metų
13–16 metų
nuo 16 metų

Dalyvių skaičius
Duomenų nėra.

Biblija
Šios informacijos trūksta.

Trukmė
Duomenų nėra.

Vietovė / aplinka
Uždarose patalpose

Medžiaga
Beveik be jokių pastangų

Failų atsisiuntimas
Galima atsisiųsti failą

KI Generierter Inhalt
Turinys
Kategorijos
Žymos
Amžius
Dalyvių skaičius
Biblija
Vietovė / aplinka
Medžiaga

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/lt/wiki/art/programa-sudaro-diskas-frisbis