



PATEIKĖ

Irmgard

ON

2016-04-06



Keine Stimmen

Frisbee – pritaikomas bet kur



Frisbee žaidimus galima žaisti bet kuriuo metu ir beveik visur.

Įvairūs „Frisbee“ žaidimai

Keletą frisbių taip pat galima lengvai vežtis kuprinėje. Tai leidžia, pavyzdžiui, žaisti šiuos žaidimus ir žygio metu.

Estafetė

Kaip žaidžiama? Komandą sudaro **keturi-šeši** dalyviai, kurių pusė stovi vienas priešais kitą. Metantis žaidėjas po metimo nubėga ir prisijungia prie komandos narių kitoje pusėje. Kuriai komandai pirmiausia pavyks sugauti 50 metimų?

Kam tai skirta? Treniruotis tiksliai mesti ir gerai gaudyti varžybinėmis sąlygomis.

„Snap Frisbee“

Kaip žaidžiama? **Dvi** komandos, kurių kiekvienoje yra ne daugiau kaip penki dalyviai, žaidžia tarpusavyje „Snap Frisbee“ – žaidimą, panašų į „Snap Ball“, laikydamosi šių taisyklių: draudžiamas fizinis kontaktas su priešininku. Gynėjas turi būti bent vienos rankos ilgio atstumu nuo metančiojo. Negalima bėgti su „Frisbee“ rankoje. Leidžiami tik žingsniai vietoje (žvaigždės žingsniai, kaip krepšinyje). Jei „Frisbee“ nukrenta ant žemės, išskrenda už aikštelės ribų arba priešininkas gali jį numušti ant žemės, kol jis skrenda, tai laikoma nepavykusiu perdavimu. Po to priešininkas perima disko kontrolę.

Koks tikslas? **Laisvas** bėgimas ir tikslūs perdavimai varžybinėse situacijose.

Frisbio smūgis iš oro

Kaip? **Komandą** turi sudaryti mažiausiai du žaidėjai. Kiekviena komanda stovi savo aikštelėje, o tarp jų yra neutrali zona (galima įtempti tinklą). Tikslas – mesti frisbi į priešingą aikštelę taip, kad jis ten nukristų ant žemės. Priešininkų žaidėjai bando sugauti frisbi. Taškas įskaitomas, jei frisbi nukrenta į kitą aikštelę arba jei priešininkas jį išmeta už aikštelės ribų.

Kam tai skirta? Reikalingas **tikslus** taikymasis ir saugus sugavimas.

Krosas/diskatlon

Kaip žaidžiama? Lauke pažymėta trasa (pažymėti medžiai, suoliukas, kibirai ir pan. sudaro savotišką milžinišką slalomą). Šią trasą reikia teisingai ir kuo greičiau įveikti su „Frisbee“. Žaidimo pabaigoje esantis žaidėjas meta „Frisbee“, bėga paskui jį ir tęsia žaidimą ten, kur „Frisbee“ nukrito. Bėgti su „Frisbee“ rankoje draudžiama. Kas pirmasis įveiks trasą? Kas meta tiksliau, tam tenka mažiau bėgti!

Koks tikslas? Atlikti tikslus metimus esant laiko spaudimui ir kuo greičiau įveikti trumpesnius atstumus.

„Ultimate“

Kaip žaidžiama? Dvi komandos, po penkis žaidėjus kiekvienoje, žaidžia viena prieš kitą sumažintame futbolo aikštyne. Frisbi metantis žaidėjas turėtų perduoti jį kitiems žaidėjams taip, kad jį visada būtų galima sugauti ir jis nenukristų ant žemės, kitaip frisbi atitenka priešininkų komandai. Tikslas – perdavimo sekos pabaigoje perduoti „Frisbee“ komandos draugui priešininkų komandos galinėje zonoje. Tai suteikia tašką. Galioja tos pačios taisyklės kaip ir žaidžiant „Snap Frisbee“.

Kam tai skirta? Žaismingas ištvermės treniravimas, naudojant „Frisbee“ techniką.

Frisbee

Šaltinio nuoroda:

Turiny: Patrik Lehner, sporto mokytojas, J+S dalyko „stovyklų sportas/trekingas“ mokytojas ir Bazelio universiteto Sporto instituto „mobile“ BASPO, Magglingen, lektorius

Autorių teisės: www.mobile-sport.ch

Paveikslai: Leo Kühne

Weitere Informationen

Kategorijos

Žaidimai ir veiklos

Žymos

Frisbee

Žaidimas

Lauke

Visos amžiaus grupės

Sportas

Amžius

Duomenų nėra.

Dalyvių skaičius

1–20

20–30

30 – 100

Biblija

Šios informacijos trūksta.

Trukmė

Duomenų nėra.

Medžiaga

Beveik be jokių pastangų

Failų atsisiuntimas

Galima atsisiųsti failą

KI Generierter Inhalt

Turiny

Kategorijos

Žymos

Amžius

Dalyvių skaičius

Biblija

Trukmė

Medžiaga