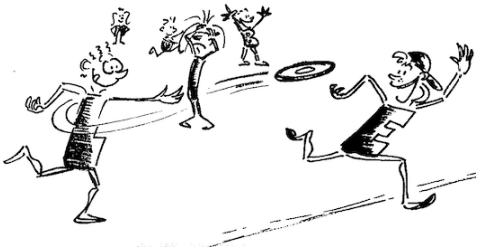
PATEIKĖ
Irmgard

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 tikslius 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:

Turinys: 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 užsiėmimai

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
Turinys
Kategorijos
Žymos
Amžius
Dalyvių skaičius
Biblija
Trukmė
Medžiaga

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/lt/wiki/art/frisbee-pritaikomas-bet-kur