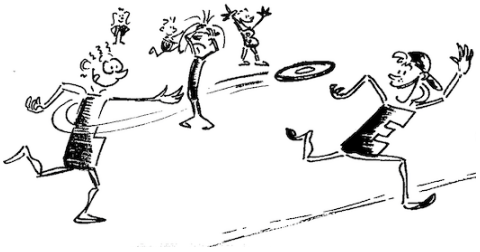
YoungstarsWiki.org

SUBMITTED BY
Irmgard

ON
06.04.2016

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Frisbee – pielāgojams jebkurā vietā



Frisbee spēles var spēlēt jebkurā laikā un gandrīz visur.

Dažādas frisbija spēles

Vairākus frisbijas diskus var viegli pārvadāt arī mugursomā. Tas ļauj, piemēram, šīs spēles spēlēt arī pārgājiena laikā.

Stafete

Kā tas notiek? Četri līdz seši dalībnieki veido komandu, kuras puse stāv viena otrai pretī. Metējs pēc metiena skrien pakaļ diskam un pieslēdzas pretējā pusē. Kurai komandai pirmajai izdosies noķert 50 metienus?

Kāpēc? Laisacensību apstākļos trenētu precīzu mešanu un labu noķeršanu.

„Snap Frisbee”

Kā? Divas komandas, katrā ne vairāk kā pieci dalībnieki, ar frisbiju spēlē viena pret otru spēli, kas līdzinās „snap ball”, ievērojot šādus noteikumus: nav atļauts fizisks kontakts ar pretinieku. Aizsargājošajam spēlētājam jāatrodas vismaz vienas rokas attālumā no personas, kas met frisbiju. Ar frisbiju rokā nedrīkst skriet. Atļauti ir tikai soļi uz vietas (zvaigžņveida soļi, kā basketbolā). Ja frisbijs nokrīt uz zemes, izlido ārpus laukuma vai pretinieks to lidojuma laikā var nogāzt uz zemes, tas tiek uzskatīts par neprecīzu piespēli. Pēc tam disku iegūst pretinieks.

Kāds mērķis? Brīva skriešana un precīza piespēle sacensību situācijās.

Frisbija volejbols

Kā? Komandai jābūt vismaz diviem spēlētājiem. Katra komanda stāv savā laukuma pusē, un starp tām atrodas neitrālā zona (iespējams, ar izstieptu tīklu). Mērķis ir mest frisbiju pretinieku laukuma pusē tā, lai tas tur nokristu uz zemes. Pretinieku spēlētāji cenšas noķert frisbiju. Punkts tiek piešķirts, ja frisbijs nokrīt pretinieku laukumā vai ja pretinieka spēlētājs to izmet ārpus laukuma.

Kāpēc? Ir nepieciešama**precīza** mērķēšana un droša noķeršana.

Krosu/diskatlons

Kā tas notiek? Laukumā tiek iezīmēta**trase** (iezīmēti koki, soliņš, spaiņi utt. veido sava veida milzu slalomu). Šī trase ir jāveic pareizi un pēc iespējas ātrāk, izmantojot frisbiju. Spēles beigās spēlētājs

met frisbiju, skrien pakaļ metienam un turpina spēlēt no vietas, kur frisbijs palika. Nav atļauts skriet ar frisbiju rokā. Kurš pirmais pabeidz trasi? Kurš met precīzāk, tam ir jāskrien mazāk!

Kāpēc? Lai veiktu mērķa metienus laika spiediena apstākļos un pēc iespējas ātrāk pārvarētu īsākus attālumus.

Ultimate

Kā?Divas komandas, katrā pa pieciem spēlētājiem, sacenšas viena pret otru uz samazināta izmēra futbola laukuma. Spēlētājam, kurš met frisbiju, tas jāpiespēlē citiem spēlētājiem tā, lai to vienmēr varētu noķert un tas nekristu uz zemes; pretējā gadījumā frisbiju iegūst pretinieku komanda. Mērķis ir pēc metienu sērijas beigām nodot frisbiju komandas biedram pretinieku komandas galējā zonā. Tas dod vienu punktu. Spēlē tiek piemēroti tie paši noteikumi, kas spēlē „Snap Frisbee”.

Kāpēc?Rotaļveida izturības treniņš, izmantojot frisbija tehniku.

Frisbee

Avota norāde:

Saturs: Patriks Lehner, sporta skolotājs, J+S priekšmeta skolotājs „nometņu sports/pārgājieni” un lektors Bāzeles Universitātes Sporta institūtā „mobile” BASPO, Magglingen

autortiesības: www.mobile-sport.ch

Zīmējumi: Leo Kühne

Weitere Informationen

Kategorijas
Spēles un nodarbības

Tags
Frisbee
Spēle
Ārā
Visas vecuma grupas
Sports

Vecums
Dati nav pieejami.

Dalībnieku skaits
1–20
20–30
30 – 100

Bībele
Šī informācija nav pieejama.

Ilgums
Dati nav pieejami.

Materiāls
Gandrīz bez piepūles

Failu lejupielāde
Pieejama failu lejupielāde

KI Generierter Inhalt
Saturs
Kategorijas
Tags
Vecums
Dalībnieku skaits
Bībele
Ilgums
Materiāls

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/lv/wiki/art/frisbee-pielagojams-jebkura-vieta