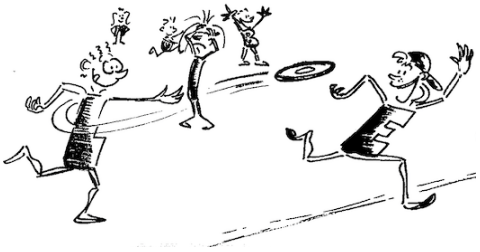
WYSŁANE PRZEZ
Irmgard

ON
06.04.2016

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Frisbee – można się nim bawić wszędzie



W frisbee można grać w każdej chwili i niemal wszędzie.

Różne gry z frisbee

Kilka dysków frisbee można również łatwo przewozić w plecaku. Dzięki temu można na przykład grać w te gry podczas wędrówki.

Sztafeta

Jak to działa? Czterech do sześciu uczestników tworzy drużynę, przy czym połowa stoi naprzeciwko siebie. Osoba rzucająca biegnie za rzutem i dołącza do drużyny po przeciwnej stronie. Która grupa jako pierwsza złapie 50 rzutów?

Po co?Ćwiczenie celnego rzucania i sprawnego łapania w warunkach rywalizacji.

Snap Frisbee

Jak to działa? Dwie drużyny, każda licząca maksymalnie pięciu uczestników, grają przeciwko sobie w grę podobną do „snap ball” przy użyciu frisbee, zgodnie z następującymi zasadami: Nie wolno wchodzić w kontakt fizyczny z przeciwnikiem. Obrońca musi znajdować się w odległości co najmniej jednej długości ramienia od osoby rzucającej frisbee. Nie wolno biegać z frisbee w ręku. Dozwolone są wyłącznie kroki w miejscu (kroki gwiazdowe, jak w koszykówce). Jeśli frisbee spadnie na ziemię, wyleci poza boisko lub zostanie zepchnięte na ziemię przez przeciwnika podczas lotu, uznaje się to za nieudane podanie. Wówczas przeciwnik przejmuje dysk.

Po co? Swobodne bieganie i precyzyjne podania w sytuacjach turniejowych.

Wolej frisbee

Jak to działa? Drużyna powinna składać się z co najmniej dwóch graczy. Każda drużyna stoi na swoim polu, a między nimi znajduje się strefa neutralna (ewentualnie z rozpiętą siatką). Celem jest rzucenie frisbee na pole przeciwnika tak, aby tam spadło na ziemię. Zawodnicy drużyny przeciwnej próbują złapać frisbee. Punkt zdobywa się, gdy frisbee wyląduje na polu przeciwnika lub gdy zawodnik drużyny przeciwnej wyrzuci je poza boisko.

Po co? Wymagane jest**celne** rzucanie i bezpieczne łapanie.

Cross country/discathlon

Jak to wygląda? Na boisku wytyczony jest**tor** (oznaczone drzewa, ławka, wiadra itp. tworzą coś w rodzaju slalomu giganta). Tor ten należy pokonać prawidłowo i jak najszybciej, używając frisbee. Zawodnik znajdujący się na końcu trasy rzuca frisbee, biegnie za rzutem i kontynuuje grę w miejscu, w którym frisbee wylądowało. Nie wolno biec z frisbee w ręku. Kto pierwszy ukończy trasę? Kto rzuca celniej, ten musi mniej biegać!

Po co? Aby ćwiczyć rzuty celne pod presją czasu i pokonywać krótsze odległości tak szybko, jak to możliwe.

Ultimate

Jak to działa?Dwie drużyny po pięciu graczy grają przeciwko sobie na zmniejszonym boisku piłkarskim. Gracz rzucający frisbee powinien podawać je innym graczom w taki sposób, aby zawsze można było je złapać i nie spadło na ziemię; w przeciwnym razie frisbee przechodzi na drużynę przeciwną. Celem jest podanie frisbee koledze z drużyny w strefie końcowej drużyny przeciwnej na końcu sekwencji podań. Daje to punkt. Obowiązują te same zasady, co w snap frisbee.

Po co?Zabawowy trening wytrzymałościowy z wykorzystaniem techniki rzucania frisbee.

Frisbee

Źródło:

Treść: Patrik Lehner, nauczyciel wychowania fizycznego, instruktor J+S w zakresie „sportów obozowych/trekkingu” oraz wykładowca w Instytucie Sportu Uniwersytetu w Bazylei „mobile” BASPO, Magglingen

prawa autorskie: www.mobile-sport.ch

Rysunki: Leo Kühne

Weitere Informationen

Kategorie
Gry i zajęcia

Tagi
Frisbee
Gra
Na zewnątrz
Wszystkie grupy wiekowe
Sport

Wiek
Brak dostępnych danych.

Liczba uczestników
1–20
20–30
30 – 100

Biblia
Brakuje tej informacji.

Czas trwania
Brak dostępnych danych.

Materiał
Prawie bez wysiłku

Pobieranie plików
Plik do pobrania dostępny

KI Generierter Inhalt
Zawartość
Kategorie
Tagi
Wiek
Liczba uczestników
Biblia
Czas trwania
Materiał

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/pl/wiki/art/frisbee-mozna-sie-nim-bawic-wszedzie