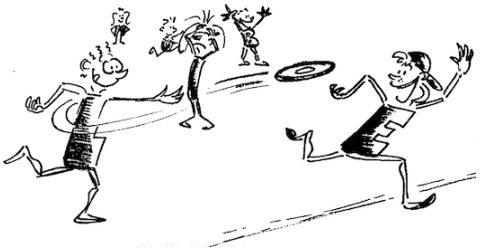
YoungstarsWiki.org

ENVIADO POR
Irmgard

ON
06/04/2016

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

# Frisbee - personalizável em qualquer lugar



Os jogos de frisbee podem ser jogados em praticamente qualquer lugar e a qualquer momento.

## Vários jogos de frisbee

Vários frisbees também podem ser facilmente transportados em uma mochila. Isso permite, por exemplo, que esses jogos também possam ser jogados como parte de uma caminhada.

**Revezamento**

**Como?** Quatro a seis participantes formam uma equipe, com metade de frente um para o outro. A pessoa que está arremessando corre atrás de seu arremesso e se conecta no lado oposto. Qual grupo com 50 pegadas arremessa primeiro?

**Para quê?**Praticar arremessos precisos e capturas bem feitas em condições competitivas.

**Snap Frisbee**

**Como fazer?** Duas equipes, cada uma com no máximo cinco participantes, jogam uma forma semelhante ao snap ball uma contra a outra com um frisbee, com as seguintes regras: Nenhum contato físico com o oponente. O jogador defensor deve estar a pelo menos um braço de distância da pessoa que está arremessando o frisbee. Não é permitido correr com o frisbee na mão. Somente passos no local são permitidos (passo de estrela como no basquete). Se o frisbee cair no chão, voar para fora dos limites ou puder ser atingido no chão pelo adversário enquanto estiver voando, isso será considerado um passe perdido. Depois disso, o oponente ganha a posse do disco.

**Para que serve?** Corrida livre e passes precisos em situações competitivas.

**Vôlei de frisbee**

**Para que serve?** Uma equipe deve ser formada por pelo menos dois jogadores. Cada equipe fica em um campo e entre elas há uma zona neutra (possivelmente com uma rede esticada). O objetivo é lançar o frisbee no campo oposto para que ele caia no chão. Os jogadores adversários tentam pegar o frisbee. Um ponto é marcado se o frisbee cair no outro campo ou se o jogador adversário o lançar para fora dos limites.

**Para que serve?** É necessário mirar com precisão e pegar com segurança.

**Cross country/discatlo**

**Como?** Um percurso no campo é marcado (árvores marcadas, bancos, baldes etc. formam uma espécie de slalom gigante). Esse percurso deve ser percorrido corretamente e o mais rápido possível com o frisbee. O jogador no final do jogo arremessa o frisbee, corre após o arremesso e continua jogando onde o frisbee foi deixado. Não é permitido correr com o frisbee na mão. Quem é o primeiro a terminar o percurso? Quem arremessar com mais precisão deve correr menos!

**Para que serve?** Para realizar o arremesso de alvo sob pressão de tempo e cobrir distâncias mais curtas o mais rápido possível.

**Final**

**Como?**Duas equipes de cinco jogadores jogam uma contra a outra em um campo de futebol reduzido. O jogador que arremessa o frisbee deve passá-lo para os outros jogadores de forma que ele sempre possa ser pego e não caia no chão, caso contrário, o time adversário recebe o frisbee. O objetivo é passar o frisbee para um colega de equipe na zona final da equipe adversária no final da sequência de passes. Isso resulta em um ponto. Aplicam-se as mesmas regras do snap Frisbee.

**Para que serve?**Treinamento lúdico de resistência usando a técnica do frisbee.

Frisbee

## Referência da fonte:

**Conteúdo:** Patrik Lehner, professor de esportes, professor da disciplina J+S "esportes de acampamento/trekking" e palestrante no Inst. for Sport da Universidade da Basileia "mobile" BASPO, Magglingen

**direitos autorais:** www.mobile-sport.ch

**Desenhos:** Leo Kühne

## Weitere Informationen

*Categorias*
Jogos e atividades

*Tags*
Frisbee
Jogo
Lá fora
Todas as faixas etárias
Esportes

*Idade*
Não há dados disponíveis.

*Número de participantes*
1–20
20–30
30 – 100

*Bíblia*
Essa informação está faltando.

*Duração*
Não há dados disponíveis.

*Material*
Quase sem esforço

*Download de arquivos*
Download do arquivo disponível

*KI Generierter Inhalt*
Conteúdo
Categorias
Tags
Idade
Número de participantes
Bíblia
Duração
Material

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/pt-br/wiki/art/frisbee-personalizavel-em-qualquer-lugar