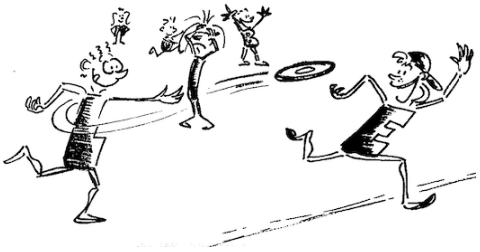
BEKÜLDŐ
Irmgard

ON
2016.04.06

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Frisbee – bárhol használható



A frizbi-játékokat bármikor és szinte bárhol lehet játszani.

Különféle frizbi-játékok

Több frizbit is könnyen el lehet szállítani egy hátizsákban. Ez lehetővé teszi például, hogy ezeket a játékokat túrázás közben is játszhassuk.

Stafetta

Hogyan? Négy-hat résztvevő alkot egy csapatot, amelynek fele egymással szemben áll. A dobó a dobás után fut, és a szemközti oldalon csatlakozik a csapatához. Melyik csapat fogja el elsőként az 50 dobást?

Miért?A pontos dobás és a jó elkapás gyakorlása versenyhelyzetben.

Snap Frisbee

Hogyan? Két csapat, mindegyikben legfeljebb öt résztvevővel, a snap ballhoz hasonló formában játszik egymás ellen egy frizbivel, a következő szabályok szerint: Tilos a fizikai kontaktus az ellenféllel. A védekező játékosnak legalább egy karnyújtásnyi távolságra kell lennie a frizbit dobó személytől. A Frisbee-vel a kezében nem szabad futni. Csak a helyben történő lépések megengedettek (csillaglépés, mint a kosárlabdában). Ha a Frisbee a földre esik, kirepül a pályáról, vagy az ellenfél repülés közben a földre ütheti, az elhibázott passznak számít. Ezt követően az ellenfél szerez birtokba a lemezt.

Mi a célja? Szabad futás és pontos passzolás versenyszituációkban.

Frisbee-röplabda

Hogyan? Egy csapatnak legalább két játékosból kell állnia. Mindkét csapat a saját pályáján áll, közöttük pedig egy semleges zóna van (esetleg kifeszített hálóval). A cél az, hogy a frizbit az ellenfél pályájára dobják úgy, hogy ott a földre essen. Az ellenfél játékosai megpróbálják elkapni a frizbit. Pontot akkor szereznek, ha a frizbi a másik pályán landol, vagy ha az ellenfél játékosa a pálya határain kívülre dobja.

Miért fontos? Pontos célzás és biztonságos elkapás szükséges.

Terepfutás/diszkatlon

Hogyan? A pályát a terepen kijelölik (megjelölt fák, padok, vödrök stb. alkotnak egyfajta óriás-szlalomot). Ezt a pályát a frizbivel helyesen és a lehető leggyorsabban kell végigjátszani. A játék végén a játékos eldobja a frizbit, fut a dobás után, és ott folytatja a játékot, ahol a frizbi landolt. Nem szabad a frizbit a kezében tartva futni. Ki ér célba elsőként? Aki pontosabban dob, annak kevesebbet kell futnia!

Miért? Hogy időnyomás alatt célzott dobásokat hajtsunk végre, és a rövidebb távolságokat a lehető leggyorsabban tegyük meg.

Ultimate

Hogyan?Két, egyenként öt játékosból álló csapat játszik egymás ellen egy kicsinyített futballpályán. A frizbit dobó játékosnak úgy kell átadnia a többi játékosnak, hogy az mindig elkapható legyen és ne essen a földre, ellenkező esetben a frizbit az ellenfél csapat kapja meg. A cél az, hogy a passzsorozat végén a frizbit átadják egy csapattársnak az ellenfél végzónájában. Ez pontot ér. Ugyanazok a szabályok vonatkoznak, mint a snap frizbinél.

Miért?Játékos állóképességi edzés a frizbi-technika alkalmazásával.

Frisbee

Forráshivatkozás:

Tartalom: Patrik Lehner, testnevelő tanár, a J+S „tábori sportok/túrázás” tantárgy tanára, valamint a Bázeli Egyetem Sporttudományi Intézetének „mobile” BASPO, Magglingen előadója

Szerzői jog: www.mobile-sport.ch

Rajzok: Leo Kühne

Weitere Informationen

Kategóriák
Játékok és foglalkozások

Címkék
Frisbee
Játék
Kint
Minden korosztály
Sport

Kor
Nincsenek elérhető adatok.

A résztvevők száma
1–20
20–30
30 – 100

Biblia
Ez az információ hiányzik.

Időtartam
Nincsenek elérhető adatok.

Anyag
Szinte erőfeszítés nélkül

Fájl letöltés
Fájl letöltés elérhető

KI Generierter Inhalt
Tartalom
Kategóriák
Címkék
Kor
A résztvevők száma
Biblia
Időtartam
Anyag

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/hu/wiki/art/frisbee-barhol-hasznalhato