SUBMITTED BY
Irmgard

ON
05.07.2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Disks veido programmu - Frisbijs



Ir paskaidroti frisbija sporta veidi un uzskaitītas idejas, kā izgatavot neparastu frisbiju.

Šis raksts ir žurnāla Forum raksts.

Frisbija sporta veidi, ko atdarināt:

Senie grieķi meta disku; Jēlas Universitātes studenti viens otram meta maizes krāsns paplātes - frisbijus.

Pašlaik ir 11 disciplīnas, kurās notiek regulāras sacensības. Tās ir šādas:

Disku mešana, mešana mērķī, mešana pludiņā, mešana-skrējiens-ķeršana, disku golfs un disku maratons kā atsevišķas disciplīnas.

Ulimate, frīstaila, guts, DDC un suņu frisbija disciplīnās notiek komandu sacensības.

Dažas no šīm spēlēm ir īsi aprakstītas šeit. Tās var spēlēt kā tādas, bet var arī iekļaut augstāka līmeņa sacensībās.

Ultimate

Ultimate (pazīstams arī kā frisbija regbijs, zonas frisbijs vai līnijfrisbijs) ir augstākā disciplīna disku sportā. Spēlē divas komandas pa 7 spēlētājiem. Mērķis ir, metot frisbiju, sasniegt pretējo beigu zonu. Spēlētājs, kura rīcībā ir frisbijs, nedrīkst staigāt, un viņu sedz ne vairāk kā divi spēlētāji

sedz ne vairāk kā viens pretinieks. Ja disks nokrīt uz zemes vai to noķer pretinieks, spēles virziens mainās. Aizliegta fiziska saskare vai sporta inventāra sagrābšana.

Līgas sportā Ultimate tiek spēlēts bez tiesneša. Spēlētāji paši ziņo par pārkāpumiem. Ja strīdā iesaistītās puses aptuveni 10 sekunžu laikā nevienojas, spēle tiek atkārtota.

Sīkāku informāciju par Ultimate frisbija spēli var atrast šeit.

Disku golfs
Golfa spēlētāji labākajā gadījumā svīst no uztraukuma; tas attiecas arī uz disku golfu. Galu galā, lai "iebāzt" frisbiju bedrītē, ir vajadzīga liela koncentrēšanās. Ideja ir vienkārša, bet izaicinoša: Cik daudz metienu ir jāveic, lai trāpītu mērķī?

Pēc tam, kad katrs ir izdarījis savu metienu, turpina spēlēt tas, kurš atrodas vistālāk no "cauruma", tieši no vietas, kur frisbijs ir nokritis.

Mērķi, protams, varat izvēlēties atbilstoši sava golfa kluba dalībniekiem un pielāgot attālumu.

Diskatons
Mērķis ir pēc iespējas īsākā laikā veikt noteiktu distanci. Spēlētājam ir divi frisbijs. Otrs tiek spēlēts no vietas, kur piezemējās pirmais, un tā tālāk...

Laukums var būt arī caur mežu vai grāvjiem. Iespējams, frisbijs ir jāmet caur riņķi vai pat pāri kādam šķērslim.

Diskontu var organizēt arī kā stafeti.

Flubber-Guts (Guts variācija)
Vienlaikus disku drīkst pieskarties tikai ar vienu ķermeņa daļu (ar vienu roku - jā; ar otru roku - nē). Ir atļauts frisbiju ar roku vai kāju pagriezt uz augšu, un tad to ķer kāds cits.

Tāls metiens / mērķa metiens
Šīs divas disciplīnas var integrēt spēlē dažādos veidos.

Kā rekorda spēle netalantīgie metēji, iespējams, diezgan ātri zaudē prieku. Tomēr grupā viņi veicina summāro garo metienu vairāk nekā 200 m, wau!

Par mešanu ...
Visizplatītākais ir aizmugures metiens, labās rokas metēji met uz augšu pa kreisi no sevis.

Forehand metiens izskatās ikdienišķāks; šķiet, ka metēja apakšdelms lido kopā ar to, un tieši tā to izjūt nepieredzējuši.

Pastāv arī neskaitāmi triku metieni. Virs galvas, starp kājām vai no aizmugures - viss ir atļauts.

Padomi mešanai:

- Šūpošanās taisni uz āru; velciet frisbiju garām sev taisnā līnijā.
- Frisbijs jāmet horizontāli nedaudz zem pleca.

- Pagriezieties; īsi pirms atlaišanas izplest plaukstu un atlaist frisbiju tā, it kā tas ripotu ārā no rokas. Ielieciet lielu spēku griezienā, bet neļaujiet tam "uzlēkt" nejauši
- Lai novērstu frisbija ripošanu vienā virzienā, jūs varat, izskrienot un metot frisbiju, to noliekt pretējā virzienā, un lidojuma laikā tas "ripo", līdz nonāk horizontāli.
- Ar lielu griešanās ātrumu un nelielu leņķi frisbijs lido plašā lokā, it kā tas slīdētu pa slīpu plakni.

Loka mešana darbojas abos virzienos. Tas ir atkarīgs no tā, uz kuru pusi frisbijs ir sasvērts.

... un ķeršana

"Es ceru, ka neviens man nepiedos frisbiju. Es noteikti salauzšu pirkstus."

Bet no šī brīža tu ķer tikai ar...

... Sviestmaižu tehnika

Visi frisbija profesionāļi ķer šādi, un tam ir pamatots iemesls.

Tuvojošos frisbiju uzņem ar pārklātām rokām. Šādā veidā ikviens cits spēlētājs zina, ka jūs plānojat noķert frisbiju. Tiklīdz disks ir izlidojis starp rokām, jūs tās saspiežat kopā, un frisbijs ir pieķerts, lai cik grūts būtu bijis metiens.

Papildus ķeršanai ar vienu roku ir arī citi mākslinieciski ķeršanas veidi. Triku ķeršana, tāpat kā triku mešana, ir daļa no katra vasarīga vakara; iedvesmojieties.

Spēju paredzēt trajektoriju sauc par "mērķa nolasīšanu". Ar loka metienu jūs ejat taisni uz vietu, kur frisbijs atrodas noķeršanas augstumā, nesekojot frisbija loka līknei.

Vispārīga informācija par lietošanu

Šeit ir sniegti daži padomi, kā izvēlēties pareizo frisbiju:

- Bērni labāk met mazākus/ vieglākus frisbijus. Ja frisbijs ir pārāk smags/liels, viņi to nevarēs mest tik ilgi. Vieglāku frisbiju vējš visticamāk aiznesīs prom.
- Frisbijs ir pieejams visās krāsās.
  Dzeltenu frisbiju ir vieglāk atrast zālē, sarkanu - sniegā, bet naktī - fluorescējošu.
- Uz zāles izmantojiet tikai jaunas frisbī. Vecās frisbī iezīmējiet spēlēšanai uz asfalta. Malas ātri nobrāzīsies un savainos ķērāju (izņemot sviestmaižu ķeršanu).

Rupjas malas un virsmas var izkausēt ar šķiltavu vai nokasīt ar maisiņa nazi.

Iespējama ļaunprātīga izmantošana

Besj informācijas biļetenā tika reklamēts frisbijs, ko var izmantot arī kā šķīvi.
Kas jums liedz izmantot savu šķīvi kā frisbiju? Šādas amatniecības idejas:

Vinila frisbijs
Vinila frisbijs ir īpaša amatniecības ideja:

Izvēlētajā karstumizturīgajā bļodā ievietojiet izvēlētu vinila plašu, kuru īpašnieks noteikti nekad vairs negribēs dzirdēt!

Tad pārlejiet plati ar verdošu ūdeni un ar koka lāpstiņām palīdziet vinilam atrast savu jauno formu. Uzmanību! Karsts ūdens, kura temperatūra ir 50 °C un augstāka, var radīt nopietnas traumas.

Atkarībā no formas lidojuma izturība ir vidēja vai laba.

CD frisbijs
Labā frisbija manierē mestam kompaktdiskam ir tendence daudz "ripot". To var novērst, izveidojot apmali ar platu līmlenti. Metot var nospiest malu uz leju, un, atlaižot to, tā atkal nostāsies.

Lidojuma īpašības līdzīgas kā mazam frisbijam. Piemērots lietošanai telpās, jo ir neliels un viegls.

Auduma frisbijs
Pietiek ar auduma gabalu, kura malas apvītas ar atsvaru, lai padarītu spēli jautru.

Audumam nav obligāti jābūt apaļam. Iespējama arī cita pamatforma, piemēram, trijstūris, burti...

Atsvariem piemēroti ir elektrības kabeļi (vītņota stieple vai stieple ar izolāciju), makšķernieka svins, smiltis utt.
Iekštelpu un āra rotaļas ir iepriekš ieprogrammētas.

Disks veido programmu_YW

Atsauce uz avotu



- **Saturs un attēls:** Forum Kind izdevums 3/04, 25. + 26. lpp. Frisbija sporta veidi un to veidošana. © Autortiesības www.forum-kind.ch
- **Autors:** Lukas Voellmy

Weitere Informationen

Kategorijas
Spēles un nodarbības

Tags
Frisbee
Forums
Sports
Radošums
Mākslinieciskā rokdarba izstrādājumi

Vecums
8–12 gadi
13–16 gadi
no 16 gadu vecuma

Dalībnieku skaits
Dati nav pieejami.

Bībele
Šī informācija nav pieejama.

Ilgums
Dati nav pieejami.

Apvidus / apkārtne
Slēgtās telpās

Materiāls
Gandrīz bez piepūles

Failu lejupielāde
Pieejama failu lejupielāde

KI Generierter Inhalt
Saturs
Kategorijas
Tags
Vecums
Dalībnieku skaits
Bībele
Apvidus / apkārtne
Materiāls

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/lv/wiki/art/disks-veido-programmu-frisbijs