INGEDIEND DOOR
Irmgard

ON
05-07-2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Een schijf maakt het programma - Frisbee



Frisbeesporten worden uitgelegd en ideeën voor het maken van een ongewone frisbee worden opgesomd.

Dit artikel is een artikel in het tijdschrift Forum.

Frisbeesporten om na te doen:

De oude Grieken wierpen de 'Discus'; studenten van de Yale University gooiden de ovenschalen van de bakker, 'Frisbie', naar elkaar.

Er zijn momenteel 11 disciplines waarin regelmatig wedstrijden worden gehouden. Dit zijn:

Long throw, target throw, float throw, throw-run-catch, discgolf en discathon als individuele disciplines.

Ulimate, freestyle, guts, DDC en dog frisbee worden als team betwist.

Een paar van deze spellen worden hier kort beschreven. Ze kunnen als zodanig worden gespeeld, maar kunnen ook worden opgenomen in een wedstrijd op een hoger niveau.

Ultimate

Ultimate (ook bekend als frisbee rugby, zone frisbee of line frisbee) is de hoogste discipline in disc sporten. Er spelen twee teams van 7 spelers. Het doel is om de tegenoverliggende eindzone te bereiken door de frisbee te gooien. De speler in het bezit van de frisbee mag niet lopen en wordt door maximaal

gedekt door maximaal één tegenstander. Als de schijf op de grond valt of wordt gevangen door een tegenstander, verandert de speelrichting. Lichamelijk contact of het afpakken van de sportuitrusting is verboden.

In de competitiesport wordt Ultimate zonder scheidsrechter gespeeld. De spelers rapporteren zelf overtredingen. Als de ruziënde partijen niet binnen ca. 10 seconden tot overeenstemming komen, wordt het spel herhaald.

Meer gedetailleerde instructies over Ultimate Frisbee vind je hier.

Disc golf

Golfers zweten in het beste geval van opwinding; dat geldt ook voor discgolf. Het vergt immers veel concentratie om de frisbee in de hole te 'putten'. Het idee is eenvoudig maar uitdagend: Hoeveel worpen heb je nodig om het doel te raken?

Nadat iedereen heeft gegooid, speelt degene die het verst van de 'hole' is verwijderd, precies vanaf het punt waar de frisbee tot stilstand kwam, verder.

Je kunt natuurlijk het doel kiezen op basis van de leden van je golfclub en de afstand aanpassen.

Discathon

Het doel is om een parcours af te leggen in een zo kort mogelijke tijd. De speler heeft twee frisbees. De tweede wordt gespeeld vanaf de plek waar de eerste landde, enzovoort...

Het parcours kan ook door bossen of greppels lopen. Misschien moet je de frisbee door een ring gooien of zelfs over een obstakel.

Discathon kan ook worden georganiseerd als estafette.

Flubber-Darmen (variatie op Darmen)

De schijf mag maar met één lichaamsdeel tegelijk worden aangeraakt (vangen met één hand - ja; tegen de buik drukken met de andere hand - nee). Het is toegestaan om de frisbee omhoog te wervelen met je hand of voet, waarna iemand anders hem vangt.

Lange worp / doelworp

Deze twee disciplines kunnen in verschillende vormen in een spel worden geïntegreerd.

Als recordspel verliezen ongetalenteerde werpers waarschijnlijk vrij snel hun plezier. In een groep dragen ze echter bij aan de gesommeerde lange worp over 200m, wau!

Over gooien ...

De backhandworp is de meest voorkomende, rechtshandige werpers trekken links van zichzelf op.

De forehand worp ziet er nonchalanter uit; het lijkt alsof de onderarm van de werper mee vliegt, en zo voelt het ook voor de onervarenen.

Er zijn ook talloze trick throws. Bovenhands, tussen de benen of van achteren, alles is toegestaan.

Tips voor het gooien:

- Zwaai recht naar buiten; trek de frisbee in een rechte lijn langs je heen.
- De frisbee moet horizontaal iets onder de schouder gegooid worden.

- Draai; open je pols vlak voor het loslaten en laat de frisbee los alsof hij uit je hand rolt. Zet veel kracht in de spin, maar laat hem niet lukraak "spaken"
- Om te voorkomen dat de frisbee in één richting rolt, kun je de frisbee in de tegenovergestelde richting kantelen wanneer je hem loslaat en gooit, en in de loop van de vlucht zal hij 'rollen' tot hij horizontaal tot stilstand komt.
- Met veel spin en een beetje een hoek, vliegt de frisbee een wijde boog alsof hij op een hellend vlak glijdt.

Boogwerpen werkt in beide richtingen. Het hangt ervan af naar welke kant je de frisbee kantelt.

... en vangen

"Ik hoop dat niemand me de frisbee geeft. Ik breek zeker mijn vingers."

Maar vanaf nu, vang je alleen met de...

... Sandwich techniek

Alle frisbeeprofs vangen op deze manier en daar is een goede reden voor.

De naderende frisbee wordt opgevangen door de overlappende handen. Zo weet elke andere speler dat je van plan bent de frisbee te vangen. Zodra de schijf tussen je handen is gevlogen, knijp je ze samen en is de frisbee getemd, hoe hard de worp ook was.

Naast vangen met één hand zijn er nog andere artistieke manieren van vangen. Trucjes vangen hoort, net als trucjes gooien, bij elke zwoele zomeravond; laat je inspireren.

Het vermogen om de baan te voorspellen wordt "het doel lezen" genoemd. Bij een boogworp ga je recht op de frisbee af op vanghoogte zonder de boog van de frisbee te volgen.

Algemene informatie over het gebruik

Hier volgen enkele tips voor het kiezen van de juiste frisbee:

- Kinderen gooien beter met kleinere/lichtere frisbees. Als de frisbee te zwaar/groot is, kunnen ze er minder lang mee gooien. Een lichtere frisbee wordt eerder meegenomen door de wind.
- Frisbees zijn verkrijgbaar in alle kleuren.
  Een gele frisbee is makkelijker te vinden in het gras, een rode in de sneeuw en een fluorescerende 's nachts.
- Gebruik alleen nieuwe frisbees op gras. Markeer oude frisbees om op asfalt te spelen. De rand zal snel ruw worden en de vanger verwonden (behalve bij sandwichvangsten).

Ruwe randen en oppervlakken kunnen worden gesmolten met een aansteker of afgeschraapt met een zakmes.

Misbruik heeft potentieel

In een informatiebulletin van Besj werd reclame gemaakt voor een frisbee die ook als bord kan worden gebruikt.
Wie houdt je tegen om je bord als frisbee te gebruiken? De volgende knutselideeën:

Vinyl frisbee
De vinyl frisbee is een speciaal soort knutselidee:

In een hittebestendige schaal naar keuze leg je een uitgekozen vinylplaat die de eigenaar vast en zeker nooit meer wil horen!

Vervolgens giet je kokend water over de plaat en gebruik je houten troffels om het vinyl zijn nieuwe vorm te geven. Let op! Heet water van 50°C en hoger kan ernstige verwondingen veroorzaken.

Het vlieggedrag is matig tot goed, afhankelijk van de vorm.

CD frisbee
Een CD die op een goede frisbee-manier wordt gegooid, heeft de neiging om veel te "rollen". Je kunt dit verhelpen door een rand te maken met breed plakband. Je kunt de rand naar beneden drukken als je gooit en hij komt weer overeind als je hem loslaat.

Vluchtgedrag vergelijkbaar met een kleine frisbee. Geschikt voor gebruik binnenshuis omdat hij klein en licht is.

Stoffen frisbee
Een stuk stof met een verzwaarde zoom is genoeg om het spel leuk te maken.

De stof hoeft niet per se rond te zijn. Een andere basisvorm is ook mogelijk, zoals een driehoek, letters...

Elektriciteitskabels (gevlochten draad of draad met isolatie), visdraad, zand, enz. zijn geschikt om te verzwaren.
Binnen- en buitenplezier is voorgeprogrammeerd.

Een schijf maakt een programma_YW

Bronvermelding



- **Inhoud en foto:** Forum Kind nummer 3/04, pagina 25 + 26 Frisbeesporten en zelf maken.
© Copyright www.forum-kind.ch

- **Auteur:** Lukas Voellmy

Weitere Informationen

Categorieën
Spelletjes en activiteiten

Tags
Frisbee
Forum
Sport
Creativiteit
Kunstnijverheid

Leeftijd
8–12 jaar
13–16 jaar
vanaf 16 jaar

Aantal deelnemers
Er zijn geen gegevens beschikbaar.

Bijbel
Deze informatie ontbreekt.

Duur
Er zijn geen gegevens beschikbaar.

Terrein / Omgeving
In gesloten ruimtes

Materiaal
Bijna moeiteloos

Bestanden downloaden
Bestand downloaden

KI Generierter Inhalt
Inhoud
Categorieën
Tags
Leeftijd
Aantal deelnemers
Bijbel
Terrein / Omgeving
Materiaal

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/nl/wiki/art/een-schijf-maakt-het-programma-frisbee