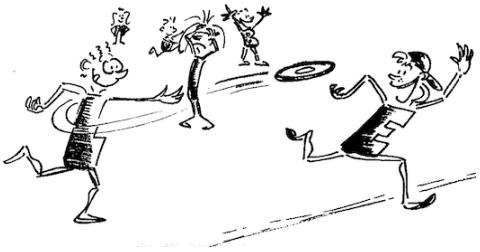
YoungstarsWiki.org

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