YoungstarsWiki.org

SUBMITTED BY
Irmgard

ON
05.07.2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Un disc face programul - Frisbee



Sunt explicate sporturile Frisbee și sunt enumerate idei pentru realizarea unui Frisbee neobișnuit.

Acest articol este un articol din revista Forum.

Sporturi Frisbee de imitat:

Grecii antici aruncau "discul"; studenții de la Universitatea Yale aruncau între ei tăvile de cuptor ale brutăriilor, "Frisbie".

În prezent, există 11 discipline în care au loc competiții regulate. Acestea sunt:

Aruncarea lungă, aruncarea la țintă, aruncarea flotantă, aruncarea-run-catch, disc golf și discathon ca discipline individuale.

Ulimate, freestyle, guts, DDC și dog frisbee se dispută pe echipe.

Câteva dintre aceste jocuri sunt descrise pe scurt aici. Ele pot fi jucate ca atare, dar pot fi, de asemenea, încorporate într-o competiție de nivel superior.

Ultimate

Ultimate (cunoscut și sub numele de frisbee rugby, zone frisbee sau line frisbee) este disciplina supremă în sporturile cu discuri. Joacă două echipe de 7 jucători. Scopul este de a ajunge în zona opusă a terenului prin aruncarea frisbee-ului. Jucătorul aflat în posesia frisbee-ului nu poate merge și este acoperit de cel mult

acoperit de cel mult un adversar. Dacă discul cade la sol sau este prins de un adversar, direcția de joc se schimbă. Este interzis contactul fizic sau smulgerea echipamentului sportiv.

În sportul de ligă, Ultimate se joacă fără arbitru. Jucătorii raportează singuri faulturile. Dacă părțile aflate în dispută nu ajung la un acord în aproximativ 10 secunde, jocul se repetă.

Puteți găsi instrucțiuni mai detaliate privind Ultimate Frisbee aici.

Disc golf

Jucătorii de golf transpiră de emoție în cel mai bun caz; acest lucru este valabil și pentru disc golf. La urma urmei, este nevoie de multă concentrare pentru a "pune" frisbee-ul în gaură. Ideea este simplă, dar provocatoare: De câte aruncări ai nevoie pentru a lovi ținta?

După ce toată lumea a aruncat, persoana care se află cel mai departe de "gaură", exact din punctul în care s-a oprit frisbee-ul, continuă să joace.

Desigur, puteți alege ținta în funcție de membrii clubului dvs. de golf și puteți ajusta distanța.

Discathon

Scopul este de a finaliza un traseu stabilit în cel mai scurt timp posibil. Jucătorul are două frisbee-uri. Al doilea este jucat de unde a aterizat primul și așa mai departe...

Traseul poate duce și prin păduri sau șanțuri. Poate că trebuie să arunci frisbee-ul printr-un inel sau chiar peste un obstacol.

Discathon-ul poate fi organizat și sub formă de ștafetă.

Flubber-Guts (varianta lui Guts)

Discul poate fi atins cu o singură parte a corpului în același timp (prindere cu o mână - da; apăsare pe stomac cu cealaltă mână - nu). Este permis să învârtiți discul Frisbee în sus cu mâna sau cu piciorul, iar apoi altcineva să îl prindă.

Aruncarea lungă / aruncarea la țintă

Aceste două discipline pot fi integrate într-un joc în diverse forme.

Ca joc record, aruncătorii fără talent își pierd probabil bucuria destul de repede. În grup, însă, ei contribuie la aruncarea lungă însumată de peste 200 m, wau!

Despre aruncarea ...

Aruncarea cu reverul este cea mai comună, aruncătorii dreptaci trag în stânga lor.

Aruncarea cu dreapta pare mai dezinvoltă; pare că antebrațul aruncătorului zboară cu ea, ceea ce este ceea ce simt cei neexperimentați.

Există, de asemenea, nenumărate aruncări trucate. Fie deasupra capului, între picioare sau din spate, totul este permis.

Sfaturi pentru aruncare:

- Balansați drept; trageți frisbee-ul pe lângă dumneavoastră în linie dreaptă.

- Frisbee-ul trebuie să fie aruncat orizontal, puțin sub umăr.
- Răsuciți; deschideți încheietura mâinii chiar înainte de lansare și eliberați frisbee-ul ca și cum s-ar rostogoli din mână. Puneți multă forță în rotire, dar nu-l lăsați să "țepenească" la întâmplare
- Pentru a împiedica frisbee-ul să se rostogolească într-o direcție, puteți înclina frisbee-ul în direcția opusă atunci când îl lunecați și îl aruncați, iar în cursul zborului acesta se va "rostogoli" până când se va opri orizontal.
- Cu multă rotație și un pic de unghi, frisbee-ul zboară într-un arc larg, ca și cum ar aluneca pe un plan înclinat.

Aruncarea cu arcul funcționează în ambele direcții. Depinde în ce parte înclinați frisbee-ul.

... și prinderea

"Sper să nu-mi dea nimeni frisbee-ul. Cu siguranță o să-mi rup degetele"

Dar de acum încolo, prinzi doar cu...

... Tehnica Sandwich

Toți profesioniștii Frisbee prind astfel și pe bună dreptate.

Frisbee-ul care se apropie este primit de mâinile suprapuse. În acest fel, toți ceilalți jucători știu că intenționați să prindeți discul. Imediat ce discul a zburat între mâini, le strângeți și frisbee-ul este domesticit, indiferent cât de tare a fost aruncarea.

Pe lângă prinderea cu o singură mână, există și alte modalități artistice de prindere. Prinderea trucată, ca și aruncarea trucată, face parte din fiecare seară de vară blândă; lăsați-vă inspirați.

Abilitatea de a prevedea traiectoria se numește "citirea țintei". Cu o aruncare în arc, mergeți direct la locul în care se află frisbee la înălțimea de prindere, fără a urmări arcul frisbee-ului.

Informații generale privind utilizarea

Iată câteva sfaturi pentru a alege frisbee-ul potrivit:

- Copiii aruncă mai bine frisbee-uri mai mici/ușoare. Dacă frisbee-ul este prea greu/mare, este posibil ca ei să nu îl arunce la fel de mult timp. Un frisbee mai ușor are mai multe șanse să fie purtat de vânt.
- Frisbee-urile sunt disponibile în toate culorile.
  Un frisbee galben este mai ușor de găsit în iarbă, unul roșu în zăpadă și unul fluorescent noaptea.
- Folosiți numai frisbee-uri noi pe iarbă. Marcați frisbee-urile vechi pentru jocul pe asfalt. Marginea se va aspri rapid și îl va răni pe prinzător (cu excepția prinderilor sandwich).

Marginile și suprafețele aspre pot fi topite cu o brichetă sau răzuite cu un cuțit de sac.

Utilizarea abuzivă are potențial

Un buletin informativ Besj făcea reclamă unui frisbee care poate fi folosit și ca farfurie.
Cine vă împiedică să vă folosiți farfuria pe post de frisbee? Următoarele idei de bricolaj:

Frisbee din vinil
Frisbee-ul din vinil este un tip special de idee de bricolaj:

Într-un castron termorezistent la alegere, puneți un disc de vinil selectat pe care proprietarul cu siguranță nu va mai dori să îl audă niciodată!

Apoi torni apă clocotită peste disc și folosești palete de lemn pentru a ajuta vinilul să-și găsească noua formă. Atenție! Apa fierbinte la temperaturi de 50°C și peste poate provoca răni grave.

Comportamentul de zbor este de la moderat la bun, în funcție de formă.

CD Frisbee
Un CD, aruncat în buna manieră Frisbee, tinde să se "rostogolească" mult. Puteți remedia acest lucru confecționând o margine cu bandă adezivă lată. Puteți apăsa marginea în jos atunci când îl aruncați și acesta se va ridica din nou atunci când este eliberat.

Comportament de zbor similar cu un frisbee mic. Potrivit pentru utilizarea în interior, deoarece este mic și ușor.

Frisbee din țesătură
O bucată de țesătură mărginită de un tiv cu greutate este suficientă pentru a face jocul distractiv.

Stofa nu trebuie să fie neapărat rotundă. O altă formă de bază este de asemenea posibilă, cum ar fi un triunghi, litere...

Cablurile electrice (sârmă toronată sau sârmă cu izolație), plumbul de pescuit, nisipul etc. sunt potrivite pentru cântărire.
Distracția în interior și în exterior este preprogramată.

Un disc face un program_YW

Sursa de referință



- **Conținut și imagine:** Forum Kind numărul 3/04, pagina 25 + 26 Sporturi Frisbee și crearea propriului sport.

© Copyright www.forum-kind.ch

- **Autor:** Lukas Voellmy

Weitere Informationen

Categorii
Jocuri și activități

Etichete
Frisbee
Forum
Sport
Creativitate
Artizanat artistic

Vârsta
8–12 ani
13–16 ani
începând cu vârsta de 16 ani

Număr de participanți
Nu sunt disponibile date.

Biblia
Această informație lipsește.

Durată
Nu sunt disponibile date.

Teren / împrejurimi
În spații închise

Material
Aproape fără efort

Descărcare fișier
Fișier disponibil pentru descărcare

KI Generierter Inhalt
Conținut
Categorii
Etichete
Vârsta
Număr de participanți
Biblia
Teren / împrejurimi
Material

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/ro/wiki/art/un-disc-face-programul-frisbee