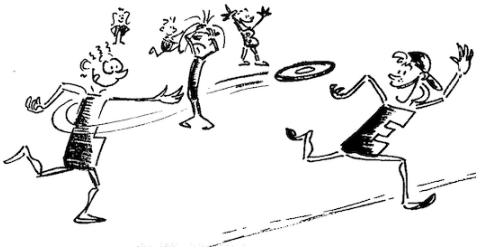
YoungstarsWiki.org

SUBMITTED BY
Irmgard

ON
06.04.2016

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Frisbee – se poate adapta oriunde



Jocurile cu frisbee pot fi practicate oricând și aproape oriunde.

Diverse jocuri cu frisbee

Mai multe discuri Frisbee pot fi, de asemenea, transportate cu ușurință într-un rucsac. Acest lucru permite, de exemplu, ca aceste jocuri să poată fi practicate și în cadrul unei drumeții.

Ștafetă

Cum se joacă? Patru până la șase participanți formează o echipă, jumătate dintre ei stând față în față. Persoana care aruncă aleargă după aruncare și se alătură echipei de pe partea opusă. Care grup reușește primul să prindă 50 de aruncări?

La ce servește?Exersarea aruncării precise și a prinderii corecte în condiții de competiție.

Snap Frisbee

Cum se joacă? Două echipe, fiecare cu maximum cinci participanți, joacă una împotriva celeilalte o variantă similară cu „snap ball” folosind un frisbee, respectând următoarele reguli: Nu este permis contactul fizic cu adversarul. Jucătorul care apără trebuie să se afle la o distanță de cel puțin o lungime de brat față de persoana care aruncă frisbee-ul. Nu este permisă alergarea cu discul în mână. Sunt permise doar pași pe loc (pași în stea, ca la baschet). Dacă discul cade la pământ, iese din teren sau poate fi lovit la pământ de adversar în timp ce se află în zbor, aceasta este considerată o pasă ratată. După aceea, adversarul preia posesia discului.

Care este scopul? Alergarea**liberă** și pasele precise în situații de competiție.

Voleu cu frisbee

Cum se joacă? O echipă trebuie să fie formată din cel puțin doi jucători. Fiecare echipă stă pe un teren, iar între ele se află o zonă neutră (eventual cu o plasă întinsă). Scopul este de a arunca frisbee-ul în terenul advers, astfel încât acesta să cadă la sol acolo. Jucătorii adversari încearcă să prindă discul. Se înscrie un punct dacă discul aterizează în terenul advers sau dacă jucătorul advers îl aruncă în afara terenului.

La ce servește? Sunt necesare o țintire**precisă** și o prindere în siguranță.

Cros/discatlon

Cum se joacă? Se trasează**un** traseu pe teren (copaci marcați, bănci, găleți etc. formează un fel de slalom uriaș). Acest traseu trebuie parcurs corect și cât mai repede posibil cu frisbee-ul. Jucătorul aflat la capătul traseului aruncă frisbee-ul, aleargă după aruncare și continuă jocul de la locul unde a fost lăsat frisbee-ul. Nu este permis să alergi cu frisbee-ul în mână. Cine termină primul traseul? Cine aruncă mai precis, aleargă mai puțin!

Care este scopul? Să exersezi aruncările la țintă sub presiunea timpului și să parcurgi distanțe mai scurte cât mai repede posibil.

Ultimate

Cum se joacă?Două echipe, fiecare formată din cinci jucători, se înfruntă pe un teren de fotbal redus. Jucătorul care aruncă frisbee-ul trebuie să-l paseze celorlalți jucători astfel încât acesta să poată fi prins întotdeauna și să nu cadă la pământ; în caz contrar, echipa adversă preia frisbee-ul. Scopul este ca, la finalul secvenței de pase, frisbee-ul să fie pasat unui coechipier aflat în zona de final a echipei adverse. Acest lucru aduce un punct. Se aplică aceleași reguli ca la snap frisbee.

La ce servește?Antrenament de rezistență ludic folosind tehnica Frisbee.

Frisbee

Referință sursă:

Conținut: Patrik Lehner, profesor de educație fizică, profesor de specialitate J+S „sporturi de tabără/drumeții” și lector la Institutul de Sport al Universității din Basel „mobile” BASPO, Magglingen

Drepturi de autor: www.mobile-sport.ch

Desene: Leo Kühne

Weitere Informationen

Categorii
Jocuri și activități

Etichete
Frisbee
Joc
Afară
Toate categoriile de vârstă
Sport

Vârsta
Nu sunt disponibile date.

Număr de participanți
1–20
20–30
30 – 100

Biblia
Această informație lipsește.

Durată
Nu sunt disponibile date.

Material
Aproape fără efort

Descărcare fișier
Fișier disponibil pentru descărcare

KI Generierter Inhalt
Conținut
Categorii
Etichete
Vârsta
Număr de participanți
Biblia
Durată
Material

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/ro/wiki/art/frisbee-se-poate-adapta-oriunde