

Frisbee



- Allgemeine Übungen, Wurftechniken und Angewöhnung

○ Wurfvariationen,

- Grundwurf „Backhand“



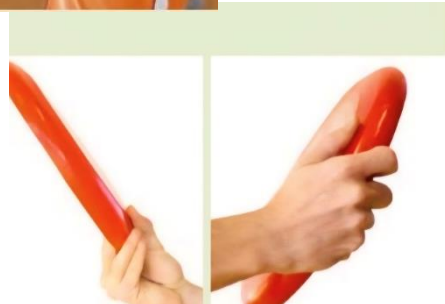
- Grundwurf „Sidearm“



- Grundwurf „Overhead“



- Bogenwürfe Sidearm und Backhand
- Airbounce – Schwebewurf



○ Fangen

- Sandwichcatch
- Beidhändig am Rand
- Einhändig am Rand



- **Angewöhnung**
 - Zuspielen zu zweit
 - Zuspielen im Viereck, Uhrzeigerrichtung / Gegenuhrzeigerrichtung
 - Um ein Hindernis spielen

Frisbee Golf



Stationen:

- Frisbee ins Handball-Tor schiessen
- Mit Frisbee Keule von Schwedenkasten schiessen
- In einen offenen Schwedenkastenteil treffen (am Boden liegend, an einer Rückwand mit kleiner Matte)
- Durch einen senkrecht gestellten Schwedenkastenteil schiessen.
- Durch einen an Ringen aufgehängten Reif schiessen
- Über eine grosse, aufgestellte Matte hinten auf eine kleine Matte treffen
- In einen am Boden liegenden Reif treffen
- Durch ein querliegendes Schwedenkastenteil schiessen, (Schwedenkastenteil liegt auf einem Schwedenkasten.
- Von der Seite mit einem Bogenschuss um einen Malstab auf eine dicke Matte treffen. Für Linkshänder von der gegenüberliegenden Seite.
- 9 Keulen umschliessen (Aufstellung analog Kegeln)
- Schuss in Basketballkorb
- Über eine grosse, aufgestellte Matte hinten in ein Handball-Tor treffen

Ihr könnt selber mit Anpassungen und Änderungen Variationen reinbringen, auch abhängig vom vorhandenen Material. Selber Ideen umsetzen und kreativ sein.

3er Gruppen. Anzahl benötigte Versuche notieren. 4 Versuche. Wenn nicht erfolgreich, ergibt dies 6 Punkte. Sieger ist wer am wenigsten Würfe benötigt, um den Parcours zu absolvieren.

- Bei den Starts 2 Pylonen aufstellen
- Statt ein Handballtor kann auch ein Barren verwendet werden.
- Posten anschreiben (Nummerntafeln)

Variante statt Einzelwettkampf, Gruppenwettkampf

Quellen:

- Sportunterricht.ch
- mobilesport.ch (Nr. 39)
- vlamingo