

Frisbee: Fang mich

Die Spielerinnen versuchen in dieser Übung das schnelle Abspiel des Frisbees zu verbessern. Die Fangisform eignet sich gut für ein Aufwärmen.

Fangisform, bei der ein bis zwei Fängerinnen gegen den Rest der Klasse spielen. Die Fängerinnen versuchen, die rennenden Klassenkameraden zu berühren. Wer berührt wird, wird Fängerin, die Fängerin wird zur Gejagten. In der Klasse sind zwei bis vier Scheiben im Umlauf. Wer eine Scheibe in der Hand hält, kann nicht gefangen werden.



Es gilt also, die Scheiben so in der Klasse zirkulieren zu lassen, dass die Fängerinnen möglichst wenige «Opfer» finden. Das Spielfeld muss der Gruppengrösse angepasst werden.

Quelle: mobilepraxis 39/2008, Philippe Schüpbach



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO