

Frisbee: Fingerspin

Die Schülerinnen lernen mit dieser Übung die Flugscheibe spielerisch kennen und verbessern dabei ihre Geschicklichkeit.

Ziel ist es, die Scheibe vertikal oder horizontal um den Zeigefinger (Mittelfinger) drehen zu lassen. In der Ausgangsposition wird die Scheibe mit Zeigefinger im Rand vertikal gehalten. Nun wird die Scheibe aus dem Handgelenk gedreht (Spin). Der Zeigefinger bleibt stets gestreckt am Rand der Scheibe.



Variationen

schwieriger

- Während des Drehens die Finger wechseln. Wer schafft alle Finger der Hand?
- Wer kann gleichzeitig an der linken und der rechten Hand eine Scheibe spinnen?
- Wer kann die Scheibe aus dem Spin hochwerfen, mit einem Finger fangen und weiterdrehen?

Quelle: mobilepraxis 39/2008, Philippe Schüpbach



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO