

# Polysportives Outdoortraining – Inline: Frisbee-Highscore

Diese Zweiterteam-Übung auf den Inlineskates ist ein Technik- und Schnelligkeitstraining kombiniert mit Frisbeezielwerfen.

Zweiergruppen bilden und ein Frisbee pro Team verteilen. Auf einem Platz werden mehrere Gymnastikreifen ausgelegt. Ziel: In drei Minuten zu zweit möglichst viele Punkte erzielen. Je weiter ein Reifen entfernt ist, desto mehr Punkte ergibt ein Treffer. Wer geworfen hat, muss den Frisbee holen und ihn seinem Partner bringen, der nun wirft.



## Variation

Die Teams müssen von einem Ausgangswert von 20 Punkten genau auf Null werfen. Welchem Team gelingt dies zuerst?

**Material:** Frisbee, Gymnastikreifen

Source: mobilepraxis 39/2008, Philippe Schüpbach



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO