

Frisbee: Mit Hand und Fuss

Das präzise Werfen und Fangen unter erschwerten Bedingungen ist das Ziel dieser Übung. Die Schüler führen gleichzeitig mehrere Aufgaben durch.

Die Übenden passen sich die Scheibe im Abstand von ungefähr zehn Metern zu. Gleichzeitig spielen sie einen Ball mit dem Fuss hin- und her.



Variation

Es empfiehlt sich, verschieden grosse und schwere Bälle zum Einsatz zu bringen (z.B. Fussbälle, Tennisbälle, Softbälle, Gymnastikbälle etc.).

Quelle: mobilepraxis 39/2008, Philippe Schüpbach



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO