

Ab an den Strand!: Frisbee

Kaum ein Sandstrand oder eine Spielwiese, wo die runde Plasticscheibe nicht umherfliegen würde. Das spezielle Flugverhalten des Frisbees bringt kleine technische Herausforderungen, die einfach zu erlernen sind.

Gerade weil vor allem die Technik und nicht die Kraft entscheidend ist, um die Scheibe weit segeln zu lassen, eignet sich das Frisbee als ideales und einfaches Sportgerät. Um in Spiel erfolgreich zu agieren, sind vor allem Fang- und Wurftechnik wichtig.

Bevor die Scheibe ins Spiel geworfen werden kann, müssen lediglich eine ebene Fläche wie ein Rasen, ein Parkplatz oder Hallenboden, ggf. Markierungskegel und natürlich Frisbees vorhanden sein.

Hilfsmittel

[Werfen und Fangen](#) (pdf)

Lernvideos

- [Basics](#)
- [Backhand](#)
- [Fangen](#)
- [Sidearm](#)
- [Overhead](#)

Spielformen

Boule

Eine Spielerin in einer Gruppe von drei bis sechs Spielerinnen erhält zwei Scheiben, alle ändern nur eine. Die erste Spielerin wirft eine speziell markierte Scheibe (Zielscheibe) an einen beliebigen Ort. Sie muss aber für alle Werferinnen in einer erreichbaren Entfernung liegen muss. Dann werfen alle Spielerinnen ihre Scheibe möglichst nah an die Zielscheibe heran. Die Spielerin, die die Zielscheibe geworfen hat, wirft als letzte.

Für die Spielerin mit dem geringsten Abstand zur Zielscheibe gibt es einen Punkt. Berührt die Wurfscheibe gar die Zielscheibe, erhält die Spielerin zwei Punkte. Die Punkteleaderin wird zur neuen Zielscheibenwerferin. Gewonnen hat die Spielerin, die zuerst fünf Punkte hat.



Bemerkung: Kann gut im Park oder im Wald gespielt werden. Hindernisse erhöhen den Reiz der Aufgabe.

Sicher auf dem Seil

Sich paarweise die Scheibe zuwerfen. Dabei stehen die Paare vis-à-vis auf Markierungen (z.B. Seile), die in V-Form aufgestellt sind.

Nach und nach wandern die Spielpartnerinnen nach aussen und überwinden eine immer grössere Distanz. Welches Team schafft den Weg hin und zurück mit den wenigsten Absteigern vom Seil?



schwieriger

- Jede/r Spielende hat einen Frisbee. Auf ein akustisches Zeichen wie «Hopp» werfen die Spielenden gleichzeitig das Frisbee zum Gegenüber. Vorher muss abgemacht werden, wer seinen Frisbee auf welcher Seite oder auf welcher Höhe wirft.

Gutes Timing

Ein Fänger und ein Werfer bilden ein Team. Der Fänger hat die Aufgabe, mit Anlauf auf eine Erhöhung (z.B. Luftmatratze) zu springen und dabei die vom Werfer geworfene Scheibe zu fangen.

Der Werfer steht im neunzig Grad Winkel zum Fänger auf der Höhe der Luftmatratze. Bei erfolgreichem Fang werden die Rollen getauscht.



schwieriger

- Kann auch im Schwimmbad vom Startblock oder dem Ein-Meter-Brett durchgeführt werden. Es gilt, die Scheibe im Sprung möglichst spektakulär zu fangen.

Mit Hand und Fuss

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



Disc Golf

«Disc Golf» stammt direkt vom Golf ab und es wird auf einem Parcours gespielt, auf dem mehrere Ziele zu treffen sind. Das Spiel kann sowohl draussen als auch drinnen durchgeführt werden.

Wie beim Golf gilt es auch beim Disc Golf, verschiedene Wurfziele anzuspielen. Es wird ein Parcours mit verschiedenen Wurfzielen festgelegt. Diese Wurfziele müssen in vorgegebener Reihenfolge mit möglichst wenigen Würfen getroffen werden. Es werden drei bis fünf Bahnen vorbereitet. Je zwei bis vier Personen spielen jeweils auf einer Bahn.

Mögliche Wurfziele: Bäume, Steine, Sitzbänke, etc.

Grundregeln

- Es wird immer von dort weitergespielt, wo die Scheibe beim letzten Wurf liegengeblieben ist, egal wie ungünstig die Position sein mag.
- Es wirft immer zuerst der Spieler, der am weitesten weg vom Ziel ist.
- Jeder zählt seine Würfe selber: Fair Play!

Videos (YouTube): [Disc Golf Trick Shots](#)



Es gibt in der Nähe von Schulen oder in Parkanlagen zum Teil fest eingerichtete Disc Golf Parcours.

Mehr zum Thema

→ [Weitere Inhalte](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO