

Frisbee: Stuntman

Auf spektakuläre Art und Weise verbessern die Schüler das Timing des Fangens. Mit dieser Übung ist der Spass garantiert.

Ein Fänger und ein Werfer bilden ein Team. Der Fänger hat die Aufgabe, mit Anlauf auf eine dicke Matte zu springen und dabei die vom Werfer geworfene Scheibe zu fangen. Der Werfer steht im neunzig Grad Winkel zum Fänger auf der Höhe der Matte. Bei erfolgreichem Fang werden die Rollen getauscht.

Bemerkung: Mit einem Minitrampolinabsprung kann die Flugzeit verlängert werden (keine Salti!).



Variation

schwieriger

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

Quelle: mobilepraxis 39/2008, Philippe Schüpbach



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO