

# Frisbee: Namenrufen

Diese Übung bietet eine sehr gute Möglichkeit, das Werfen und Fangen aus verschiedenen Positionen zu trainieren. Zusätzlich wird die Reaktionsfähigkeit geschult.

Fünf bis Zehn Schüler stehen in einem Kreis mit einem Durchmesser von mindestens acht Metern. Gespielt wird mit zwei bis vier Scheiben. Wer eine Scheibe hat, ruft den Namen eines Schülers im Kreis und wirft diese nach Blickkontakt die Scheibe zu. Dieser fängt sie, ruft einen anderen Namen und wirft sie dem nächsten zu.



## Variation

Die Scheibe kann auch in einer festgelegten Reihenfolge geworfen werden.

---

Quelle: mobilepraxis 39/2008, Philippe Schüpbach



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**