

Frisbee: Sichere Bank

In dieser Übung lernen die Schülerinnen präzises Werfen und Fangen. Die Bedingungen werden nach und nach erschwert.

Die Spielerinnen haben die Aufgabe, sich paarweise die Scheibe zuzuwerfen. Dabei stehen sie sich auf Langbänken, die in V-Form aufgestellt sind, gegenüber. 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 von der Langbank?



Bemerkung: Anstelle der Langbänke können auch Seile oder andere Markierungen in V-Form ausgelegt werden.

Quelle: mobilepraxis 39/2008, Philippe Schüpbach



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO